

KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI KONTROL DIRI (STUDI PADA REMAJA DI DKI JAKARTA)

Muhammad Fadhool Riyadi, Mariyana Widiastuti
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebun Jeruk, Jakarta 11510
fadhoolriyadi22@gmail.com

Abstract

Indonesia is experiencing rapid and advanced globalization in Information and Communication Technology (ICT) development, with one of the result being the prevalence of smartphones. In Indonesia, DKI Jakarta province ranks second with 82.27% of the population using smartphones throughout 2022, with adolescents contributing significantly to this figure. The purpose of this study is to examine influence the self-control concerning smartphone addiction tendencies among adolescents in DKI Jakarta. The total sample for this research is 100 respondents and selected by using a purposive sampling technique. The self-control scale used consists of 27 items with a reliability of $(\alpha) = 0.905$, while the smartphone addiction tendency scale consists of 29 items with a reliability of $(\alpha) = 0.932$. Data analysis in this research using simple linear regression analysis, and showing a significance level of $p = 0.000 < 0.05$, with a regression coefficient value of -0.392 , indicating a negative influence of self-control on smartphone addiction tendencies. This means that when adolescents have high self-control, the tendency for smartphone addiction will be low, it is in contrast when adolescents have low self-control, the tendency for smartphone addiction is increasing high. Self-control contributes to smartphone addiction, namely 15%, and the remaining 85% is influenced by other factors outside this research.

Keywords: *Self Control, Smartphone Addiction Tendency, Adolescents*

Abstrak

Indonesia mengalami globalisasi dalam perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dengan pesat dan semakin canggih, salah satu hasilnya adalah adanya *smartphone*. Di Indonesia, provinsi DKI Jakarta menempati urutan kedua dengan 82,27% penduduk yang menggunakan *smartphone* sepanjang tahun 2022 dan remaja menjadi salah satu kelompok yang menyumbang angka cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Total sampel penelitian ini berjumlah 100 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Skala kontrol diri yang digunakan terdiri dari 27 aitem dengan reliabilitas $(\alpha) = 0,905$ dan untuk skala kecenderungan kecanduan *smartphone* terdiri dari 29 aitem dengan reliabilitas $(\alpha) = 0,932$. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana dan menunjukkan hasil signifikansi $p=0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien regresi sebesar $-0,392$ yang memiliki arti terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone*. Artinya, apabila kontrol diri yang dimiliki remaja tinggi, maka kecenderungan kecanduan *smartphone* mereka menjadi rendah. Begitupun sebaliknya, apabila remaja memiliki kontrol diri yang rendah, maka kecenderungan kecanduan *smartphone* akan menjadi tinggi. Kontrol diri memberikan kontribusi terhadap kecanduan *smartphone* yaitu sebesar 15 %, dan sisanya 85 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: Kontrol Diri, Kecenderungan Kecanduan *Smartphone*, Remaja

Pendahuluan

Di era globalisasi ini perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di Indonesia semakin pesat dan canggih,

hampir semua kegiatan berkaitan dengan hal tersebut. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah ponsel pintar atau *smartphone*, *smartphone*

merupakan salah satu jenis dari *gadget*. Menurut Fatria & Christantyawati (2018), *smartphone* merupakan perangkat keras untuk memudahkan masyarakat untuk mengakses kebutuhan teknologi informasi dan komunikasi tersebut.

Berdasarkan data Newzoo yang dilansir dari laman DataIndonesia.id (2023), Indonesia berada di urutan keempat pengguna *smartphone* terbesar di dunia yaitu tercatat 192,15 juta pengguna *smartphone* sepanjang tahun 2022. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) yang dilansir dari laman Katadata.co.id (2023), di tahun 2022 sebanyak 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki *handphone* (HP). Persentase tersebut meningkat dibanding tahun 2021 yaitu sebesar 65,87%, dan menjadi rekor tertinggi dalam sedekade terakhir. Jika dilihat dari persebarannya menurut provinsi, Kalimantan Timur menjadi provinsi tertinggi dalam kepemilikan *handphone* yaitu sebesar 82,37% dan di urutan kedua diduduki oleh Provinsi DKI Jakarta yaitu sebesar 82,27%.

Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DKI Jakarta, sepanjang tahun 2022 setidaknya 91,47% penduduk DKI Jakarta berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki akses ke telepon genggam atau *Handphone* (Statistik Sektor Provinsi DKI Jakarta, 2022). Dalam hal ini *smartphone* lebih banyak digunakan masyarakat DKI Jakarta untuk mengakses internet yaitu sebesar 98,21%.

Berdasarkan laporan dari *Hootsuite* dan *We Are Social* yang dilansir dari laman Kompas.com (2022), hampir semua pengguna internet di Indonesia atau setara dengan 94,9% di antaranya, mengakses internet menggunakan *smartphone* dengan durasi penggunaannya rata-rata 8 jam 8 menit setiap harinya. Sedangkan penduduk yang mengakses internet menggunakan komputer atau PC hanya sebesar 62,9%. Masyarakat dalam pengaksesan internet lebih memilih menggunakan *smartphone* tersebut bisa dikatakan wajar karena kemudahan yang disajikan oleh telepon genggam untuk mengakses internet yang bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja.

Dari banyaknya pengguna *smartphone* tersebut remaja menjadi salah satu kalangan yang menduduki angka cukup tinggi. Hal ini

berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kwon et al., (2013), bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi saat menggunakan *smartphone* dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah dari penggunaan *smartphone* tersebut daripada orang dewasa. Dengan kata lain, remaja lebih rentang terhadap kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah kelompok individu yang memiliki rentang usia 10-18 tahun. Santrok (dalam Ragita & Fardana N., 2021), mengungkapkan bahwa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan individu yang memiliki rentang usia 11-18 tahun, dimana masa tersebut masa penuh dengan gejolak emosi atau emosi yang tidak stabil.

Menurut survey online oleh *culture expert Crowd DNA* yang dilansir dari laman *merdeka.com*, menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia berumur 13-24 tahun lebih memilih ponsel dibanding TV. Hal itu karena *smartphone* memberikan berbagai kemudahan dan manfaat bagi mereka terutama dalam menunjang proses belajarnya seperti mengakses tugas dengan cepat, sebagai sarana untuk mendiskusikan tugas sekolah di grup *chat*, *gmeet* atau *zoom meeting* serta mempermudah mereka dalam mengakses informasi terkait pendidikan secara *online*.

Akan tetapi penggunaan *smartphone* secara terus-menerus tanpa memperhatikan dampak negatif yang akan ditimbulkan dan lebih banyak digunakan sebagai media hiburan semata, maka hal tersebut dapat menimbulkan remaja mengalami kecenderungan kecanduan pada *smartphone*. Kecanduan *smartphone* merupakan teori yang dikembangkan dari teori kecanduan internet oleh Young. Kecenderungan merupakan hasrat atau keinginan yang sering muncul secara berulang-ulang. Menurut Kwon et al. (2013), *smartphone addiction* adalah suatu perilaku kecanduan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa atau gangguan aktivitas sehari-hari.

Menurut Annisa (2018), kecanduan *smartphone* merupakan gangguan kontrol dan

hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan mengontrol waktu dalam penggunaan *smartphone* tersebut. Paska dan Yen (dalam Mulyati & Frieda, 2018), menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat disebabkan karena faktor tujuan penggunaan, individu yang menggunakan *smartphone* untuk kepentingan akademik atau pendidikannya, maka kemungkinan untuk mengalami kecanduan *smartphone* lebih kecil meskipun durasi penggunaannya cukup lama.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecenderungan kecanduan *smartphone* merupakan perilaku seseorang yang mengarah pada penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dan berlebihan, sehingga dapat menimbulkan ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis, dimana hal tersebut dapat berdampak negatif pada diri individu maupun orang lain.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis maupun sosial pada penggunanya. Menurut Schoeni, Roser, dan Roosli (dalam Lin et al., 2019), bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan aplikasinya dapat mengganggu pola dan kualitas tidur, dan telah dikaitkan dengan berbagai gejala fisik, seperti kelelahan, sakit kepala, dan cepat lelah. Menurut Park dan Park (dalam Mulyati & Frieda, 2018), individu dengan kecanduan ponsel pintar menunjukkan masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosi, defisit perhatian, depresi, kemarahan, dan kurangnya kontrol, serta mengalami masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak.

Kecenderungan kecanduan *smartphone* yang dikembangkan oleh Kwon et al. (2013), memiliki 6 aspek yaitu *daily-life disturbance* atau gangguan kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi maka ia akan kesulitan berkonsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, mengalami gangguan tidur dsb. Kedua *positive anticipation*, digambarkan sebagai perasaan bersemangat untuk menghilangkan atau

menyingkirkan stres dengan cara menggunakan *smartphone* dan akan merasa hampa ketika jauh atau tanpa *smartphone*. Ketiga adalah *withdrawal* atau perasaan resah, tidak sabar ketika jauh dari *smartphone*, tidak mampu tanpa *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Keempat *cyberpace-oriented relationship* atau hubungan pertemanan melalui jejaring dunia maya atau sosial media lebih erat daripada di dunia nyata. Kelima *overuse* atau penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkontrol, selalu mempersiapkan charger *smartphone*, serta dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya. Keenam *tolerance* atau selalu berusaha untuk mengontrol atau mengendalikan diri agar tidak menggunakan *smartphone* secara terus-menerus/berlebihan, akan tetapi selalu gagal dalam melakukan usaha tersebut.

Adanya efek dan dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* tersebut, maka remaja perlu membatasi dalam menggunakannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Judhita (dalam Hudaya, 2018), dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *smartphone* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari, penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari, dan penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari University of Oxford, Inggris yang melibatkan 120,115 responden menemukan bahwa durasi ideal penggunaan *gadget* bagi remaja yaitu 4 jam 17 menit setiap harinya. Apabila durasi penggunaannya melebihi batas ideal tersebut maka akan mengganggu kerja otak para remaja. Selain itu berdasarkan observasi yang mereka lakukan dari banyaknya jenis *gadget* yang subjek gunakan, *smartphone* menjadi jenis *gadget* yang paling banyak digunakan (Dikdok, 2018). Meskipun durasi penggunaan *smartphone* bukan syarat utama untuk mendiagnosis individu pada kecanduan *smartphone*, namun pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* yang memiliki kecenderungan

mengalami kecanduan, kebanyakan dari mereka karena mereka kelebihan dalam menggunakan *smartphone*.

Pembatasan durasi penggunaan *smartphone* secara tidak langsung menjadi sarana untuk mengontrol remaja dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Yuwanto (dalam Yuliansari, 2023), kecanduan *smartphone* disebabkan oleh 4 faktor, yaitu faktor internal meliputi tingkat pencarian sensasi (*sensation seeking*) yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi (minat ke dunia luar atau fenomena sosial) yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan *smartphone* yang tinggi, *expectancy effect* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi. Kemudian faktor situasional meliputi tingginya tingkat stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak ada kegiatan saat waktu luang). Faktor sosial meliputi *mandatory behavior* (dorongan atau perintah orang lain) dan *connected presence* (keinginan pribadi). Lalu yang terakhir faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti banyaknya iklan yang ditampilkan mengenai kelebihan-kelebihan dan fasilitas yang didapat dengan menggunakan *smartphone*.

Selain pembatasan waktu/durasi penggunaan *smartphone*, perlu adanya kontrol diri pada remaja untuk mencegah dan menanggulangi perilaku remaja yang kecenderungan kecanduan *smartphone*. Menurut Papalia (dalam Hartanti, 2020), menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap dan diterima oleh masyarakat sekitar.

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya. Kontrol diri mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan dalam mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku (*behavior control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan yaitu dengan cara menginterpretasi

(*cognitive control*) dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan (*decisional control*).

Perilaku remaja yang diduga mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone* karena memiliki kontrol diri yang rendah ini peneliti dapati pada saat peneliti melakukan *pilot study* yaitu dengan cara observasi di sekitar rumah peneliti. Peneliti mendapatkan hasil observasi bahwa terdapat tiga remaja yang dengan asyiknya bermain *smartphone* ketika sedang mengikuti sebuah pengajian (tahlilan) tanpa memperhatikan situasi dan kondisi yang sedang berlangsung.

Selain itu peneliti juga sempat melakukan wawancara secara langsung terhadap beberapa remaja. Peneliti mendapatkan hasil dari wawancara tersebut bahwa remaja-remaja tersebut menyatakan akan merasa kesepian dan tidak bisa bila tidak menggunakan *smartphone* setiap harinya. Mereka juga menyatakan bahwa durasi penggunaan *smartphone* bisa mencapai lebih dari 4-5 jam setiap harinya.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja Di DKI Jakarta". Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif yang berjenis kausalitas. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di DKI Jakarta dengan jumlah sebanyak 1.628.024 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Adapun sampel pada penelitian ini sebanyak 100 remaja yang didapatkan dari hasil perhitungan dengan rumus Slovin tingkat kesalahan 10%.

Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penelitian dengan cara mengambil sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan atau kriteria sampel yang diperlukan. Adapun kriteria atau karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu :

1. Remaja dengan rentang usia 11-18 tahun.

2. Aktif menggunakan *smartphone* minimal 2 jam/hari.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Averill (1973) yang adaptasi melalui yang dilakukan oleh Putri (2023) yang terdiri dari 12 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,877. Peneliti juga memodifikasi alat ukur tersebut dengan menambahkan 21 aitem yaitu nomer 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, dan 33 sehingga total aitem pada alat ukur kontrol diri sebanyak 33 aitem. Dari uji validitas dihasilkan sebanyak 27 aitem valid dan nilai *Alpha Cronbach* = 0,905.

Kemudian pada skala kecenderungan kecanduan *smartphone* menggunakan *Smartphone Addiction Scale (SAS)* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Kwon, dkk (2013) yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Meirianto (2018) yang terdiri dari 28 aitem valid ($r \geq 0,3$ dengan nilai *Alpha Cronbach* (α) = 0,931. Peneliti juga memodifikasi yaitu dengan menambahkan 6 aitem yaitu nomer 1, 6, 19, 23, 33, dan 34 sehingga total aitem pada alat ukur kecenderungan kecanduan *smartphone* sebanyak 34 aitem. Dari uji validitas dihasilkan sebanyak 29 aitem valid dan nilai *Alpha Cronbach* = 0,932.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berbentuk skala Likert dengan alternatif pilihan jawaban untuk skala kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone* yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan dalam skala tersebut mengandung pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Kemudian untuk melihat data berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan kolmogrov-smirnov, dengan kaidah untuk mengetahui normalitas hasil sebarannya yaitu nilai signifikansi distribusi $p \geq 0,05$. Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas dengan kaidah bila nilai Deviation from Linearity $\text{sig} > 0,05$ dapat dikatakan ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Apabila memenuhi kedua uji asumsi tersebut, maka akan dilakukan uji

regresi linier sederhana. Peneliti juga melakukan uji kategorisasi dan *crosstab*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Gambaran umum yang difrekuensikan berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal/ domisili, durasi menggunakan *smartphone*, jumlah fitur/ aplikasi yang sering digunakan dan fitur/ aplikasi yang sering digunakan.

Adapun gambaran umum subjek yang pertama yaitu berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1

Gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	55	55%
Perempuan	45	45%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1, subjek laki-laki berjumlah 55 orang (55%) dan jumlah subjek perempuan sebanyak (45%).

Gambaran subjek yang kedua berdasarkan usia, sebagai berikut:

Tabel 2

Gambaran subjek berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase
11 tahun	4	4%
12 tahun	8	8%
13 tahun	18	18%
14 tahun	15	15%
15 tahun	11	11%
16 tahun	19	19%
17 tahun	11	11%
18 tahun	14	14%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2, subjek yang berusia 16 tahun mendominasi sebagaimana yang terlihat pada tabel tersebut yaitu sebanyak 19 orang (19%).

Selanjutnya gambaran subjek yang ketiga berdasarkan domisili/tempat tinggal, sebagai berikut:

Tabel 3
Gambaran subjek berdasarkan tempat tinggal/domisili

Domisili	Frekuensi	Presentase
Jakarta Barat	62	62%
Jakarta Pusat	11	11%
Jakarta Selatan	11	11%
Jakarta Utara	7	7%
Jakarta Timur	6	6%
Kepulauan Seribu	3	3%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori tempat tinggal subjek yang berdomisili di Jakarta Barat mendominasi yaitu sebanyak 62 orang (62%).

Gambaran subjek berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* sebagai berikut:

Tabel 4
Gambaran subjek berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*

Durasi	Frekuensi	Presentase
3 jam/hari	2	2%
4 jam/hari	10	10%
5 jam/hari	34	34%
6 jam/hari	40	40%
7 jam/hari	14	14%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori durasi penggunaan *smartphone*, diketahui bahwa durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari yang dilakukan oleh subjek terbanyak yaitu selama 6 jam/hari dengan jumlah subjek 40 orang (40%).

Adapun hasil uji frekuensi berdasarkan jumlah fitur yang sering dipakai, sebagai berikut:

Tabel 5
Gambaran subjek berdasarkan jumlah fitur/aplikasi yang sering digunakan

Jumlah Fitur/Aplikasi	Frekuensi	Presentase
1-2 aplikasi	5	5%
3-5 aplikasi	94	94%
6-8 aplikasi	1	1%
> 9 aplikasi	0	0%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori jumlah fitur/aplikasi yang paling sering digunakan

oleh subjek di *smartphonenya*, didominasi oleh 3-5 aplikasi sebanyak 94 orang (94%).

Gambaran subjek berdasarkan fitur/aplikasi yang sering digunakan, yaitu:

Tabel 6
Gambaran subjek berdasarkan fitur/aplikasi yang sering digunakan

Fitur/Aplikasi	Frekuensi	Presentase
Whatsapp	13	13%
Instagram	9	9%
Youtube	29	29%
TikTok	17	17%
Browser	7	7%
Mobile Legend	15	15%
PUPG	5	5%
Free Fire	3	3%
Lainnya:		
-Kamera	2	2%
Total	100	100%

Berdasarkan kategori fitur/aplikasi yang sering digunakan di *smartphone*, fitur yang sering digunakan oleh subjek adalah media sosial yaitu sebanyak 68 orang (68%) yang di dalamnya terdapat aplikasi yang sering digunakan adalah Youtube sebanyak 29 orang (29%), Tiktok sebanyak 17 orang (17%), Whatsapp sebanyak 13 orang (13%), dan Instagram sebanyak 9 orang (9%). Sedangkan subjek yang menggunakan aplikasi *games* sebanyak 23 orang (23%) diantaranya Mobile Legend sebanyak 15 orang (15%), PUPG sebanyak 5 orang (5%), dan Free Fire sebanyak 3 orang (3%). Kemudian fitur yang sering digunakan selain media sosial dan *games* adalah browser yaitu sebanyak 7 orang (7%) dan kamera sebanyak 2 orang (2%). Dalam hal ini setiap subjek menggunakan lebih dari satu fitur/aplikasi di *smartphonenya* setiap harinya.

Berikut ini hasil uji normalitas variabel kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Tabel 7
Uji normalitas

	Kontrol Diri	Kecenderungan Kecanduan Smartphone
Asymp, Sig (2-tailed)	0,200	0,200

Berdasarkan tabel 7, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut

memiliki distribusi sebaran data yang normal yaitu dengan nilai signifikan $0,200 > 0,05$.

Selain itu dari uji linieritas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8
Hasil uji linieritas

	Sig.
Deviation from Linearity	0,514

Berdasarkan tabel 8 di atas, dapat diketahui nilai *deviation from linearity* atau sig (p) = 0,514 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Adapun hasil uji regresi linier sederhana sebagai berikut:

Tabel 9
Hasil uji regresi linier sederhana

Model	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	112,969		19.268	.000
Kontrol Diri	-.392	-.387	4.152	.000

Berdasarkan tabel 9, diperoleh hasil signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone*. Dengan persamaan regresi linier sederhana $Y = 112.969 + (-0,392)X$ yang menunjukkan pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini bersifat negatif. Selain itu didapatkan juga nilai *R-Square* yaitu:

Tabel 10
Hasil model summary

Model	R	R Square
1	.387 ^a	.150

Berdasarkan tabel 10, didapatkan nilai *R-Square* sebesar 0.150 atau 15,0%. Maka besarnya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* adalah 15,0%, dan sisanya 85,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Peneliti juga melakukan uji kategorisasi, adapun hasil dari kategorisasi tersebut yaitu:

Tabel 11
Hasil kategorisasi kontrol diri

Batasan Skor	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq \mu$	$X \geq 61,71$	Tinggi	55	55%
$X < \mu$	$X < 61,71$	Rendah	45	45%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel 11, skor kontrol diri yaitu $X \geq 61,71$ dikategorikan tinggi sebanyak 55 orang (55%) dan skor kontrol diri yaitu $X < 61,72$ dikategorikan rendah sebanyak 45 orang (45%).

Kemudian hasil uji kategorisasi kecenderungan kecanduan *smartphone* yaitu:

Tabel 12
Hasil kategorisasi kecenderungan kecanduan *smartphone*

Batasan Skor	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq \mu$	$X \geq 88,76$	Tinggi	56	56%
$X < \mu$	$X < 88,76$	Rendah	44	44%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel 12 di atas, skor kecenderungan kecanduan *smartphone* yaitu $X \geq 88,76$ dikategorikan tinggi sebanyak 56 orang (56%) dan skor kecenderungan kecanduan *smartphone* $X < 88,76$ dikategorikan rendah sebanyak 44 orang (44%).

Peneliti juga melakukan uji *crosstab* antara kedua variabel, dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 13
Gambaran kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*

	Kecenderungan Kecanduan Smartphone		Total
	Tinggi %	Rendah %	
KD Tinggi	29 52%	26 47.3%	55%
Rendah	28 62%	17 37.8%	45%
Total			100%
Approx. Sig			.345

Berdasarkan hasil uji *crosstab* pada tabel 13, didapatkan bahwa remaja di DKI

Jakarta yang memiliki kontrol diri tinggi tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonenya* juga tinggi terdapat 29 orang (52,7%) sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphonenya* rendah sebanyak 26 orang (47,3%). Kemudian remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri rendah tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonenya* tinggi berjumlah sebanyak 28 orang (62,2%), sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphonenya* juga rendah sebanyak 17 orang (37,8%). Selain itu, dapat dilihat juga hasil signifikansi ($\text{sig} = 0,345 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*, karena nilai Approx. Sig Spearman Correlation $>$ alfa (0,05).

Pembahasan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampel data sebanyak 100 orang yaitu remaja pengguna *smartphone* yang bertempat tinggal/berdomisili di DKI Jakarta yang dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal/domisli, durasi penggunaan *smartphone*, dan fitur atau aplikasi yang sering digunakan, hal-hal tersebut merupakan hasil penyesuaian kriteria dengan teknik *purposive sampling*. Dari data yang diperoleh, jumlah remaja berdasarkan tempat tinggal/domisili didominasi oleh remaja yang berdomisili di Jakarta Barat yaitu sebesar 62%. Selanjutnya berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh remaja yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 55%. Kemudian berdasarkan usia, didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun yaitu sebesar 19%. Berdasarkan durasi penggunaan *smartphone* didominasi oleh remaja yang menggunakan *smartphone* selama 6 jam/hari yaitu sebesar 40%. Lalu berdasarkan jumlah fitur atau aplikasi yang sering digunakan didominasi oleh subjek yang menggunakan 3-5 aplikasi yaitu sebesar 94%. Berdasarkan kategori fitur/aplikasi yang sering digunakan di *smartphone*, fitur yang sering digunakan oleh subjek adalah media sosial dan *games* yaitu sebanyak 61 orang (61%) yang di dalamnya terdapat aplikasi yang sering digunakan adalah Youtube sebanyak 29 orang

(29%), Tiktok sebanyak 17 orang (17%), dan Mobile Legend sebanyak 15 orang (15%). Dalam hal ini setiap subjek menggunakan lebih dari satu fitur/aplikasi di *smartphonenya* setiap harinya.

Berdasarkan hasil uji analisis statistik dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikansi ($p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi $-0,392$ yang artinya kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viviyanti (2019) yang berjudul Pengaruh *Self Control, Leisure Boredom, dan Smartphone Usage* Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja bahwa pada variabel kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja.

Peneliti menduga terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Artinya hipotesa penelitian ini diterima, dengan kata lain kontrol diri mempengaruhi kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta. Dengan demikian hasil penelitian ini juga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone* yang dialaminya. dan sebaliknya, bila kontrol diri yang dimiliki oleh remaja rendah maka kecenderungan kecanduan *smartphonenya* semakin tinggi.

Remaja yang memiliki kemampuan untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan pikiran, perilaku maupun tindakan dalam dirinya maka akan menghasilkan bentuk perilaku yang positif. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat dilihat dari kemampuannya dalam memodifikasi perilaku, mampu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan mampu dalam mempertimbangkan dan mengambil suatu keputusan (tindakan) berdasarkan sesuatu yang diyakininya. Kontrol keputusan tersebut akan membantu remaja untuk meminimalisir dan terhindar dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan kecanduan.

Menurut Averill (1973) ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi emosi, kemampuan kognitif, kepribadian, minat, motif dan usia. Kemudian yang kedua adalah faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman, dan Masyarakat maupun lingkungan sosial lainnya.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kontrol diri, diketahui bahwa sebanyak 55 atau 55% remaja di DKI Jakarta memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi. Kontrol diri tersebut dapat dilihat pada penundaan kepuasan dengan segera terhadap suatu hal, mampu mengelola informasi dengan baik, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosinya. Selain itu, kontrol diri yang baik juga dapat dilihat dari pertimbangan dalam setiap keputusannya.

Menurut Santrock (2003) masa remaja adalah masa transisi. Oleh karena itu, banyak orang mengatakan bahwa pada masa ini remaja penuh dengan gejala emosi atau emosi yang tidak stabil, sehingga cenderung akan menerjang batas-batas atau norma yang berlaku dan akan lebih memilih untuk memenuhi segala hasratnya untuk mencapai kepuasan. Hakikatnya faktor usia menjadi salah satu tolak ukur kemampuan individu untuk mengontrol dirinya, semakin tua umur individu tersebut diharapkan semakin dewasa juga dalam mengontrol dirinya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kwon et al., 2013) bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi saat menggunakan *smartphone* dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah dari penggunaan *smartphone* tersebut daripada orang dewasa. Dengan kata lain, remaja lebih rentang terhadap kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa. Selain itu (Bianchi & Phillips, 2005) juga menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa orang dewasa lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kecanduan *smartphone* daripada remaja karena orang dewasa lebih banyak menggunakan *smartphone*nya untuk tujuan bisnis atau pekerjaannya.

Pada kategorisasi tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone*, dapat diketahui bahwa sebanyak 56 atau setara 56% remaja di DKI Jakarta memiliki tingkat

kecanduan *smartphone* yang tinggi. Hal tersebut berarti sebanyak 56% orang memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone*. Kecenderungan kecanduan *smartphone* ini dapat dilihat dari intensitas penggunaannya, mengalami gangguan aktivitas sehari-hari, perilaku remaja yang merasa resah ketika tidak menggunakan *smartphone*. Tidak bisa dipungkiri bahwa *smartphone* saat ini sudah menjadi kebutuhan bagi remaja, dimana di masa sekarang sistem pembelajaran akademik lebih banyak menggunakan sistem pembelajaran elektronik atau *e-learning*. Namun berdasarkan jumlah fitur/aplikasi yang paling sering digunakan di *smartphone*, jumlah fitur yang sering digunakan oleh subjek di *smartphone*nya adalah 3-5 aplikasi sebanyak 94 orang (94%). Kemudian berdasarkan fitur/aplikasi yang sering digunakan, fitur media sosial dan *games* menjadi fitur yang paling sering digunakan diantaranya Youtube digunakan oleh subjek sebanyak 29%, Tiktok sebanyak 17%, Whatsapp sebanyak 13%, Instagram sebanyak 9%, Mobile Legend sebanyak 15%, PUPG sebanyak 5%, dan Free Fire sebanyak 3%. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat penyimpangan dalam penggunaan atau pemanfaatan *smartphone*, yang seharusnya digunakan untuk menunjang belajar tetapi justru digunakan untuk mengakses hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* didapatkan bahwa remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri tinggi tetapi kecenderungan kecanduan *smartphone*nya juga tinggi sebanyak 29 orang (52,7%), sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphone*nya rendah sebanyak 26 orang (47,3%). Kemudian remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphone*nya tinggi sebanyak 28 orang (62,2%), sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphone*nya juga rendah sebanyak 17 orang (37,8%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan dengan kondisi remaja di zaman sekarang, bahwa penggunaan media sosial dan *games* oleh remaja yaitu sebanyak

46 orang yang tergolong tinggi mungkin bukan hal yang tabu lagi untuk kita ketahui, karena bisa kita ketahui banyak remaja-remaja sekarang menggunakan media sosial seperti Youtube maupun Tiktok untuk membuat konten-konten hiburan atau ikut membuat *short video* yang sedang viral, trending atau booming dalam media sosial tersebut. Bahkan dari konten-konten yang mereka buat atau dengan permainan *games* terutama Mobile Legend tersebut mereka dapat menghasilkan uang. Maka perlu kita ketahui meskipun penggunaan *smartphone* oleh 46 remaja tersebut tinggi tetapi mereka masih mempunyai kontrol diri yang tinggi juga, karena penggunaan *smartphone* yang mereka lakukan bukan semata-mata hanya untuk media hiburan saja tetapi juga dapat mengasikkan pundi-pundi rupiah.

Selain itu dari hasil tabulasi silang tersebut dapat kita ketahui bahwa remaja yang memiliki kontrol diri tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphonenya* rendah sebanyak 26 orang. Kemudian remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphonenya* tinggi sebanyak 28 orang. Itu artinya kontrol diri yang dimiliki oleh 54 remaja tersebut mempengaruhi mereka pada kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial atau bermain *games* tidaklah salah apabila tidak berlebihan dan tidak mengganggu pendidikan. Namun berdasarkan data durasi penggunaan *smartphone* oleh subjek diperoleh bahwa terdapat tiga jenis durasi penggunaan *smartphone* paling banyak yaitu selama 6 jam/hari dengan subjek sebanyak 40%, selama 5 jam/hari sebanyak 34%, dan subjek yang menggunakan *smartphonenya* selama 7 jam/hari sebanyak 14%. Dimana durasi tersebut sudah melebihi batas waktu ideal penggunaan *smartphone* bagi remaja. Menurut Wibawa & Pradekso (2018) ketika individu merasa puas dan mendapatkan kesenangan dalam penggunaan fitur-fitur pada *smartphonenya*, maka hal tersebut dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh para peneliti dari University of Oxford, Inggris bahwa durasi ideal penggunaan *gadget* bagi remaja yaitu 4 jam

17 menit setiap harinya. Apabila durasi penggunaannya melebihi batas ideal tersebut maka akan mengganggu kerja otak para remaja dan gangguan kegiatan sehari-hari lainnya (Dikdok, 2018).

Adanya kontrol diri yang baik yang dimiliki oleh setiap remaja maka akan dapat mengendalikan emosional dan hasratnya untuk selalu menggunakan *smartphone*. Apabila remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik dan pendirian yang tegas maka remaja tersebut akan mengalami kesulitan dalam menegendalikan perilakunya dalam penggunaan *smartphone* sehingga dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami kecanduan *smartphone*. Maka dengan demikian kontrol diri memiliki peran penting dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurningtyas & Ayriza, 2021) bahwa dengan adanya kontrol diri yang baik, maka akan membuat remaja dapat mengurangi dan mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti terkait adanya pengaruh yang signifikan dan negatif antara kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta diterima dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$) ($\text{sig}(p) < 0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar $-0,392$ yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di DKI Jakarta, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone* yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki oleh remaja di DKI Jakarta rendah maka tingkat kecenderungan kecanduan *smartphonenya* semakin tinggi. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa hasil kategorisasi kecenderungan kecanduan *smartphone* berada pada kategori tinggi dan kontrol diri juga pada kategori tinggi.

Selain itu dari hasil *crosstab* didapatkan remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri tinggi tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonenya* juga tinggi sebesar 52,7% sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri

tinggi dan kecenderungan kecanduan *smartphonanya* rendah sebesar 47,3%. Kemudian remaja di DKI Jakarta yang memiliki kontrol diri rendah tetapi kecenderungan kecanduan *smartphonanya* tinggi sebesar 62,2%, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan kecanduan *smartphonanya* juga rendah sebesar 37,8%.

Daftar Pustaka

- Annisa. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4). <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Persentase Penduduk yang Memiliki Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2020-2022*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/indicator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1). <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- DataIndonesia.id. (2023, January 17). *Pengguna Smartphone Indonesia Terbesar Keempat Dunia pada 2022*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesar-keempat-dunia-pada-2022>
- Dikdok. (2018, February 22). *Berapa Lama Waktu yang Ideal untuk Menggunakan Gadget?* Jurnalapps.Co.Id.
- Fatria, A. E., & Christantyawati, N. (2018). Pergeseran Merek Smartphone di Indonesia dalam Perspektif Postmodernisme. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 2(2). <https://doi.org/10.25139/jsk.v2i2.379>
- Hartanti, A. E. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 1 Plupuh*.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2), 86–97. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>
- Katadata.co.id. (2023, March 8). *67% Penduduk Indonesia Punya Handphone pada 2022*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/08/67-penduduk-indonesia-punya-handphone-pada-2022-ini-sebarannya>
- Kompas.com. (2022, May 9). *Lebih dari 90 Persen Warganet Indonesia Mengakses Internet lewat Ponsel*. Kompas.Com.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lin, C.-Y., Imani, V., Broström, A., Nilsen, P., Fung, X. C. C., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Smartphone Application-Based Addiction Among Iranian Adolescents: A Psychometric Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4). <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0026-2>
- Mulyati, T., & Frieda, N. (2018). Kecanduan smartpone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (6th ed.). Erlangga.

Statistik Sektoral Provinsi DKI Jakarta. (2022, September 21). *Warga DKI Jakarta Maksimalkan penggunaan Teknologi Informasi*. Statistik.Jakarta.Go.Id. <https://statistik.jakarta.go.id/warga-dki-jakarta-maksimalkan-penggunaan-teknologi-informasi/>

Yuliansari, I. (2023). *Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi*.