



Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja

Fernita Nurningtyas, Yulia Ayriza

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
f.nurningtyas@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja. Adapun pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta dengan melibatkan 384 remaja berusia 15-18 tahun sebagai subjek. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *incidental sampling* dan data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner. Instrumen data yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala intensitas penggunaan *smartphone*. Validitas instrumen dilakukan dengan menilai validitas isi melalui *expert judgment*. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan *alpha Cronbach* dan menunjukkan nilai koefisien 0,908 pada skala kontrol diri. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta ($\beta = -0,102$, $p < 0,01$) yang artinya kontrol diri mampu menjadi prediktor terhadap intensitas penggunaan *smartphone*.

Kata Kunci: *kontrol diri, intensitas penggunaan smartphone, remaja*

Abstract

This study aims to determine the effect of self-control on the intensity of smartphone use in adolescents. This research used a quantitative approach with *ex post facto* research. This research was conducted in Yogyakarta City involving 384 adolescents aged 15-18 years as research subjects. Sampling was done using *incidental sampling* technique and data were collected using a questionnaire. The instruments in this study were Self-Control Scale and The Intensity of Smartphone Use Scale. The content validity of the instrument is measured by *expert judgment*. Instrument reliability testing was carried out using *Cronbach's alpha* and showed a coefficient value of 0.908 on the Self-Control Scale. The data analysis technique used was simple linear regression. The results showed that there was a negative and significant effect of self-control on the intensity of smartphone use among adolescents aged 15-18 years in Yogyakarta City ($\beta = -0.102$, $p < 0.05$), means that self-control can be a predictor of the intensity of smartphone use.

Keywords: *self-control, intensity of smartphone use, adolescents*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dalam bidang komunikasi di Indonesia semakin pesat yang memberikan dampak positif dan negatif bagi setiap pengguna alat komunikasi. Salah satu hasil dari kemajuan

teknologi dalam bidang komunikasi adalah semakin bertambahnya fitur-fitur yang diberikan oleh teknologi seperti *smartphone*. *Smartphone* adalah ponsel pintar yang menjadi media komunikasi praktis dan mudah digunakan yang saat ini sudah banyak digunakan oleh semua kalangan

(Zulfitria, 2017). Adanya kemajuan zaman menuntut individu untuk selalu mengikuti perkembangan tersebut, agar selalu dapat mempermudah kehidupannya saat ini serta dapat menyesuaikan dengan orang-orang dan lingkungan sekitar yang semakin maju. Hal tersebut menjadi salah satu alasan mengenai penggunaan *smartphone* yang dibutuhkan semua kalangan dari anak-anak hingga lansia. Alhady, Salsabila, dan Azizah (2018) menyebutkan bahwa dalam sebuah riset menunjukkan pengguna *smartphone* di Indonesia tahun 2018 sebanyak 83,18 juta orang, dimana jumlah tersebut berada diperingkat ketiga pengguna *smartphone* terbesar di Asia Pasifik. Berdasarkan hasil survey Kementerian Komunikasi dan Informatika yang didukung oleh UNICEF pada tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja merupakan pengguna *smartphone* paling banyak yaitu sekitar 80% dari pengguna *smartphone* di Indonesia (Andriani, Sriati & Yamin, 2019: 108).

Smartphone, termasuk barang mewah yang pasti dimiliki oleh kebanyakan orang. Dampak positif yang diperoleh dalam penggunaan *smartphone* adalah dapat mempermudah setiap kegiatan, namun disamping itu juga memberikan dampak negatif apabila penggunaannya tidak dikendalikan. Penggunaan *smartphone* dapat mempermudah mendapat berbagai informasi yang luas, serta dapat mempermudah komunikasi dengan orang lain. Dampak negatif yang dapat muncul pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, seperti dapat membuat individu menjadi kurang bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, lupa waktu setiap menggunakannya, hingga dapat menyebabkan kecanduan (Yuni & Pierewan 2017). Pada saat ini *smartphone* dibutuhkan oleh setiap penduduk di Indonesia dikarenakan dengan adanya dampak positif yang didapatkan dalam keterhubungan sosial dengan kerabat yang jauh, kemudahan dalam mengerjakan tugas, serta dapat menjadi hiburan bagi

penggunanya, namun apabila penggunaan *smartphone* berlebihan, maka dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya yaitu berupa gangguan tidur, dan dapat mengganggu pekerjaan lain (Horwood & Anglim, 2019). Waty dan Fourianalisyawati (2018) menyebutkan bahwa durasi ideal untuk penggunaan *smartphone* adalah 4 jam 17 menit dalam sehari.

Pengguna *smartphone* pada saat ini dapat menghabiskan waktunya untuk menggunakan fitur internet, dan media sosial (Nugraha, 2018). Menurut Wibawa dan Pradekso (2018) ketika individu merasa puas dan mendapatkan kesenangan dalam penggunaan fitur-fitur pada *smartphone*, maka dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dengan bijak dan tidak melebihi batas waktu ideal penggunaannya, dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan untuk hal yang kurang bermanfaat (Wilantika, 2017).

Intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat dan tidak dikendalikan dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* (Putra, 2015 dalam Adiani, Sriati, dan Yamin). Ameliola & Nugraha (2013) (dalam Mulyati & NRH 2018) menyebutkan bahwa semakin meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti kurang memperhatikan dan acuh tak acuh pada lingkungan sosial, kurang bersosialisasi, rasa saling menghargai sesama menjadi berkurang. Dalam hal ini, maka dibutuhkan kontrol diri dari remaja untuk dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang membawa individu kearah yang lebih baik (Goldfried & Merbaum, dalam Ghufroon &

Risnawati, 2014). Kontrol diri dapat membuat individu mengurangi masalah perilaku dan akan lebih dipercaya oleh orang lain (Baumiester, 2018). Menurut Skinner (dalam Hirt, 2016) kontrol diri lebih berfokus pada modifikasi perilaku untuk dapat mengendalikan tindakan dan lingkungan untuk menghindari keinginan kita.

Kontrol diri merupakan salah satu dari tiga aspek yang disebutkan dalam faktor internal yang dapat mengurangi resiko kecanduan *smartphone* pada individu. Individu diharapkan dapat memiliki kontrol diri yang baik, sehingga individu tersebut dapat mengatur intensitas penggunaan *smartphone* agar nantinya tidak menimbulkan masalah bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitar. Kontrol diri yang baik dapat membuat individu mengurangi waktu penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Dalam penelitian Youarti dan Hidayah (2018) yang membahas mengenai perilaku phubbing sebagai karakter generasi Z menyebutkan bahwa, remaja yang termasuk dalam generasi z sebagai pengguna *smartphone*, akan merasa mendapat kepuasan dan kemudahan dari kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi tersebut. Kepuasan dan kemudahan dari *smartphone* membuat remaja menjadi berkali-kali mengeceknya. Remaja tersebut akan melakukan tindakan menyakiti lawan bicaranya karena terlalu asik dengan *smartphonanya* hingga mengabaikan lawan bicaranya. Berkaitan dengan subjek penelitian ini, maka seorang remaja hendaknya dapat memiliki keterampilan untuk dapat mengendalikan perilakunya agar terhindar dari perilaku yang menyimpang. Kontrol diri dikatakan sebagai ketrampilan mengendalikan perilaku agar dapat menyesuaikan dengan nilai dan norma yang ada di masyarakat (Andriani, Sriyati, dan Yamin, 2019).

Penelitian dilakukan karena pada saat ini tingkat serta intensitas penggunaan *smartphone* semakin meningkat serta penggunaannya yang belum dapat dikendalikan oleh pengguna *smartphone* terutama pada kalangan remaja, sehingga diperlukan kontrol diri untuk dapat mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone*.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan analisis data untuk menguji hipotesis sehingga dapat menjawab masalah (Purwanto, 2008). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *ex post facto*. Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa penelitian *ex post facto* digunakan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan mengetahui faktor-faktor yang menimbulkan kejadian tersebut. Menurut Creswell (2010) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menguji teori-teori tertentu dengan meneliti hubungan antar variabel, dimana variabel-variabel dalam penelitian kuantitatif diukur dengan instrumen-instrumen, sehingga diperoleh data berupa angka dan dianalisis berdasar prosedur statistik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian mengenai kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja tengah, yang akan dilakukan di Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada 19 September 2019 – 31 Juli 2020.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-18 tahun sebanyak 384 orang. Kriteria subjek adalah remaja berusia 15-18 tahun, berdomisili di Kota Yogyakarta, dan memiliki *smartphone*.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian

ini adalah dengan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan. Hasil perhitungan dengan rumus Krejcie dan Morgan didapatkan sejumlah 380 sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *incidental sampling*, yaitu sampel yang diperoleh dari subjek yang dijumpai (Setiawati, 2017).

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuisioner, dimana kuisioner berisi pernyataan mengenai kontrol diri pada penggunaan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone*. Kuisioner dan isian singkat dibuat sendiri oleh peneliti untuk mengukur variabel penelitian. Skala yang digunakan pada instrumen kontrol diri pada penggunaan *smartphone* adalah dengan modifikasi skala Likert. Penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban pada instrumen kontrol diri yaitu Sangat Tidak Sesuai bernilai 1, Tidak Sesuai bernilai 2, Sesuai bernilai 3, Sangat Sesuai bernilai 4. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuisioner online pada remaja berusia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data dari variabel yang diperoleh melalui kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dihitung dengan bantuan program SPSS. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan analisis regresi sederhana. Uji hipotesis bertujuan untuk memprediksi suatu gejala pada satu variabel terhadap variabel lain (Setiawati, 2017).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 382 remaja berusia 15-18 di Kota Yogyakarta. Dari jumlah keseluruhan responden, karakteristik responden berdasar usia, dapat dilihat melalui tabel berikut:

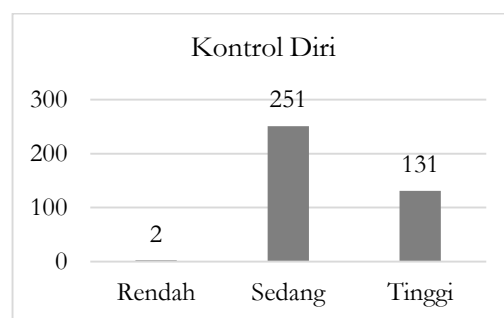
Tabel 1. Deskripsi Usia Subjek

Rentang Usia	Jumlah	Total
15 tahun	95	382
16 tahun	133	
17 tahun	107	
18 tahun	49	

Deskripsi Data

Berdasarkan hasil analisis deskriptif kategorisasi pada masing-masing variabel, maka diperoleh data sebagai berikut (gambar grafik dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2).

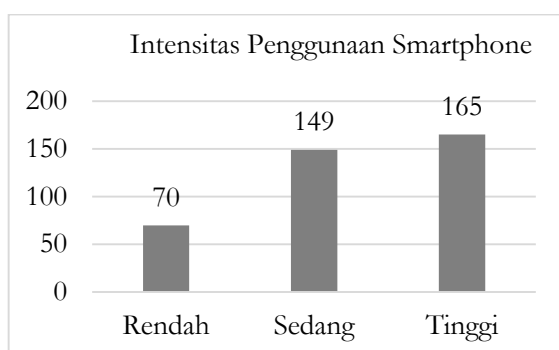
Mean ideal pada data statistik variabel kontrol diri adalah 52,5. Standar deviasi pada variabel kontrol diri adalah 10,50. Kategorisasi kontrol diri pada subjek penelitian terlihat diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kategori Kontrol Diri

Gambar 1 menunjukkan jumlah remaja yang dengan kontrol diri pada tingkat rendah sebanyak 2 orang, remaja dengan kontrol diri sedang sebanyak 251 orang, dan kontrol diri tinggi sebanyak 131 orang. Subjek paling banyak berada dalam kontrol diri dalam tingkat sedang.

Pada variabel intensitas penggunaan *smartphone* pada menunjukkan mean ideal sebesar 5, sedangkan standar deviasi menunjukkan nilai 1, maka didapatkan kategorisasi sebagai berikut:



Gambar 2. Kategorisasi Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Gambar 2 menunjukkan bahwa subjek yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang rendah sebanyak 70 orang, intensitas *smartphone* sedang sebanyak 149 orang, dan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebanyak 165. Subyek didominasi dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja berusia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini. Hal ini dapat dilihat dari koefisien pada analisis regresi sederhana sebesar -0,102 ($p < 0,01$). Koefisien bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa pada setiap penambahan skor 1 pada variabel kontrol diri, maka intensitas penggunaan *smartphone* berkurang 0,102 ($p < 0,01$)

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Karuniawan dan Cahyati (2013) dalam Asih, dan Fauziah (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran dalam mengontrol penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penelitian Agusta (2016) mengenai Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada

Siswa SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta menyebutkan bahwa kontrol diri yang rendah merupakan aspek yang paling mempengaruhi kecanduan *smartphone*. Variabel lain yang menjelaskan intensitas penggunaan *smartphone* dan tidak diteliti dalam penelitian ini adalah faktor situasional, faktor eksternal, dan faktor sosial. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kontrol diri sebagian besar pada tingkat sedang, namun dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dikarenakan adanya faktor dari luar diri subjek. Hal tersebut menyebabkan intensitas penggunaan *smartphone* pada subjek penelitian didominasi dengan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*.

Pada penelitian ini, subjek memiliki pengendalian diri dalam tingkat sedang, dimana subjek belum sepenuhnya dapat mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone*, sehingga meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone*, selain itu terdapat faktor eksternal yang membuat intensitas penggunaan *smartphone* menjadi tinggi.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan analisis deskripsi pada masing-masing variabel, diperoleh hasil bahwa subjek yaitu remaja berusia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta sebagian besar memiliki kontrol diri dalam tingkat sedang dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi. Penggunaan *smartphone* pada subjek paling banyak didominasi pada penggunaan sosial media seperti WhatsApp, instagram, dan lainnya.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada subjek. Kontrol diri dapat menjadi prediktor bagi intensitas penggunaan *smartphone*. kontrol diri menjelaskan varians intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 16,9% dan

sisanya sebesar 83,1% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran bagi remaja, hendaknya dapat meningkatkan kontrol diri sehingga intensitas penggunaan *smartphone* menurun. Peningkatan kontrol diri dapat dilakukan dengan mengatur stimulusnya. Individu hendaknya dapat mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* itu muncul, sehingga dapat mengantisipasi munculnya penyebab intensitas penggunaan *smartphone* menjadi tinggi. Hal tersebut dapat membuat individu dapat mengendalikan diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan hal yang kurang bermanfaat.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian pada remaja dengan rentang usia yang lebih luas agar dapat mengetahui kontrol diri pada semua rentang usia remaja.

Daftar Pustaka

- Agusta, Duha. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 3 Tahun Ke-5*.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (2).
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-regulation and self-control*. New York: Routledge.
- Creswell, J. W. 2010. *Research Design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT.Pustaka Pelajar.
- Ghufron & Rini. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Hirt, dkk. (2016). *Self-Regulation And Ego Control*. United Kingdom: Elsevier
- Horwood & Anglim. (2019). Problematic *smartphone* usage and subjective and psychological well-being. *Journal Computers in Human Behavior*. 97, 44-50.
- Purwanto. 2008. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Setiawati, F.A. (2017). *Statistika Terapan: Untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Yogyakarta: Parama
- Sugiyono (2010) *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Waty, L.P. & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (*Smartphone*) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, (1)2.
- Wilantika, C.F. (2017). *Pengaruh pegguaan smartphome terhadap kebebasan dan perilaku remaja*. Akademi Kebidanan La Tansa Mashiro.
- Yuni, R.S.P., & Pierawan, A.C. (2017). *Hubungan intensitas penggunaan smartphome dengan disiplin belajar siswa*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Youarti, I.E & Hidayah, Nur. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi z. *Jurnal Fokus Konsesing*, 4

Zulfitria (2017). Pola asuh orang tua dalam penggunaan *smartphone* pada anak sekolah dasar. *Jurnal ilmiah PGSD* 1(2).