

## **KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI KONTROL DIRI DAN JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA MARDISISWA SEMARANG**

**Tri Mulyati, Frieda NRH**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[trimulyati700@gmail.com](mailto:trimulyati700@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kecanduan *smartphone* secara garis besar adalah ketergantungan atau kecenderungan seseorang dalam menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Penggunaan tersebut dapat memberikan rasa sangat menyenangkan, menimbulkan kecemasan dan stres ketika kebutuhan *smartphone* tidak terpenuhi. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*, serta melihat perbedaan kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang. Populasi berjumlah 224 siswa dengan sampel 152 siswa berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri (29 aitem  $\alpha = 0,900$ ), skala kecanduan *smartphone* (32 aitem  $\alpha = 0,911$ ) dan data mengenai jenis kelamin diperoleh melalui lembar skala pada kolom identitas. Hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai ( $r_{xy} = -0,410$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Semakin tinggi kontrol diri individu maka kecanduan *smartphone* semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka kecanduan *smartphone* semakin tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 16,8% terhadap variabel kecanduan *smartphone*. Hasil analisis *independent sample t-test* diperoleh koefisien t sebesar -2.240 dengan  $p = 0,027$  ( $p < 0,05$ ). Berarti bahwa terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Perempuan memiliki nilai rata-rata kecanduan *smartphone* lebih tinggi yaitu sebesar 82.25 dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 77,92.

**Kata kunci:** kontrol diri, kecanduan *smartphone*, jenis kelamin.

### **Abstract**

*Smartphone addiction is generally a dependence or tendency of a person to use a smartphone continuously regardless of the negative impact. This use can provide a very pleasant feeling and can cause anxiety and stress when smartphone needs are not met. Self-control is the ability of individuals to control behavior and resist the desires that arise from within themselves so that they can take an action to achieve the desired results. This study aims to determine the relationship between self-control and smartphone addiction, and to see differences in smartphone addiction based on gender in students of class X and XI High School of Mardisiswa Semarang. The amount of population in this study is 224 students with a sample of 152 students. Determination of research samples using cluster random sampling technique. Data collection uses a self-control scale (29 items  $\alpha = 0.900$ ), smartphone addiction scale (32 items  $\alpha = 0.911$ ) and data on gender is obtained from the identity data filled in by the research subject when filling out a scale sheet in the identity column. Based on the results of the analysis of simple regression analysis obtained values ( $r_{xy} = -0.410$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), meaning that there is a significant negative relationship between variables of self-control with smartphone addiction. The higher the individual's self-control, the lower the smartphone addiction, on the contrary, the lower the individual's self-control, the higher the smartphone addiction, the self-control gave an effective contribution of 16.8% to the smartphone addiction variable. The results of the analysis of independent sample t-test the result is t -2.240 with a t-test of 0.027 ( $p < 0.05$ ), this means that there are differences in smartphone addiction based on sex. Women have an average smartphone addiction value of 82.25 compared to men, which is 77.92.*

**Keywords:** self control, smartphone addiction, gender.

## PENDAHULUAN

Teknologi dan informasi di Indonesia berkembang dengan pesat. Segala jenis informasi dapat dengan mudah diperoleh melalui berbagai media teknologi. Salah satu kemajuan media teknologi yang banyak digunakan adalah *smartphone*. Rahma (2015) menjelaskan bahwa *smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih. *Smartphone* memungkinkan penggunanya untuk tetap terhubung dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu melalui fasilitas-fasilitas yang dimiliki, seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan fasilitas internet (Dewi 2017). Fasilitas internet yang ada di *smartphone* dapat memudahkan individu untuk *chatting, browsing, game online*, mengakses berbagai media sosial seperti *instagram, path, facebook, twitter, whatsapp* dan lainnya. Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan pertumbuhan pengguna internet di Indonesia terus meningkat. Survei pengguna internet tahun 2014 berjumlah 88,1 juta pengguna, tahun 2016 berjumlah 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta pengguna internet selama dua tahun. Survei tersebut juga menemukan bahwa masyarakat Indonesia paling banyak menggunakan media *smartphone* untuk mengakses internet dibandingkan media lainnya. Hal ini didukung oleh survei *Indonesian Digital Association* (IDA) yang menyatakan bahwa masyarakat perkotaan Indonesia 96% menggunakan media *smartphone* untuk mencari informasi (Mailanto, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh lembaga Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk anak-anak, *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), Kementerian Komunikasi dan Informatika, dan Universitas Harvard mencatat bahwa pengguna internet pada kalangan anak-anak dan remaja di Indonesia diprediksi akan naik hingga mencapai 30 juta pengguna. Studi ini menelusuri aktivitas *online* di kalangan anak dan remaja usia 10-19 tahun, sebanyak 98% dari 400 responden anak dan remaja mengaku telah mengetahui mengenai internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet (Panji, 2014). Hal tersebut didukung oleh hasil survei *Crowd DNA* (lembaga survei *online*), terhadap 11.000 remaja di usia 13-24 dari 13 negara, salah satunya Indonesia, menemukan bahwa remaja Indonesia mengonsumsi media digital di atas rata-rata dibandingkan negara lainnya (Solopos.com, 2015).

*Smartphone* yang tidak terlepas dari fasilitas internet yang dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya. Internet dapat memudahkan individu dalam mengakses informasi, berkomunikasi, belanja *online*, mencari literatur, edukasi, dan juga dapat memudahkan individu dalam berbagi informasi yang berkaitan dengan berbagai macam topik seperti seni, budaya, sosial, politik, ekonomi, dan lain sebagainya (Irawan, 2014). Namun, selain memberikan dampak positif internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi individu apabila digunakan secara berlebihan. Individu menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sosial, acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar, solidaritas masyarakat menjadi melemah dan membuat tata krama remaja semakin luntur dari budaya asli Indonesia (Ameliola & Nugraha, 2013). Hasil penelitian Resti (2015) terhadap 50 responden, menyatakan bahwa 98% responden memiliki fitur-fitur *smartphone* seperti *path, instagram, twitter, facebook, youtube, photo editor, berita online* dan *games* sebagai media hiburan. Responden sangat aktif menggunakan aplikasi-aplikasi tersebut setiap saat dengan rata-rata di atas lima jam per hari. Sejumlah 10 responden mengatakan bahwa mereka lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang lain. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kibona dan Mgaya (2015) terhadap 100 responden menemukan bahwa 48% responden cenderung menggunakan *smartphone* sekitar 5-7 jam per hari di situs jejaring sosial tanpa mempertimbangkan waktu yang telah dihabiskan.

Kenyamanan dan kemudahan yang ada pada *smartphone*, dapat menjadi masalah apabila *smartphone* tersebut digunakan secara berlebihan, salah satunya yaitu kecanduan *smartphone*. Menurut Paramita (2016) kecanduan *smartphone* adalah ketergantungan individu dalam menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Penelitian Leung (2008) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan merasa cemas, sedih, mengalami penurunan produktivitas dan merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian Aljomaa (2016) terhadap 416 remaja, menunjukkan bahwa 48% remaja mengalami kecanduan *smartphone*, mereka menggunakan *smartphone* selama lebih dari empat jam per hari. Semakin lama waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan *smartphone*, maka semakin besar pula kemungkinan individu mengalami kecanduan *smartphone* yang dapat berakibat pada efek fisik, psikologis, sosial, keluarga dan pendidikan yang negatif. Hakim, Raj, dan Prastiwi (2017) juga menyatakan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, depresi, anti sosial, dan *bullying*.

Hasil penelitian Anshari, dkk. (2016) yang bertujuan untuk mengeksplorasi pola perilaku dan dampak penggunaan *smartphone* pada 589 responden di Brunei mengungkapkan bahwa hampir dua pertiga responden menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Fakta lain, bahwa lebih dari 46% responden mengaku tidak dapat hidup tanpa *smartphone* dan merasa khawatir saat jauh dari *smartphone*. Kim dan Lim (2017) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, rendahnya asupan makanan bergizi, gangguan tidur, kenaikan berat badan, dan frekuensi makan yang lebih tinggi pada remaja di Korea.

Park dan Park (2014) menyatakan bahwa individu dengan kecanduan *smartphone* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, perhatian defisit, depresi, kemarahan, dan masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak. Vaghefi dan Lapointe (2014) juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menghambat hubungan sosial dengan orang lain, penurunan produktivitas, dan dapat menyebabkan masalah psikologis. Hasil penelitian Manumpil, Ismanto dan Onibala (2015) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memengaruhi tingkat prestasi belajar siswa. Penggunaan *smartphone* terlalu lama dapat berpengaruh pada konsentrasi siswa selama jam pelajaran berlangsung. *Smartphone* dapat mengganggu fungsi kerja otak yaitu dengan melemahnya daya kerja otak.

Menurut Paska dan Yan (2011) faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecanduan internet terdiri dari faktor *gender*, tujuan dan waktu penggunaan, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis. Hasil penelitian Agusta (2016) menyatakan bahwa faktor psikologis memiliki skor rata-rata paling tinggi yaitu 64% memengaruhi terjadinya kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan faktor lainnya seperti faktor sosial, situasional dan pengaruh media serta fasilitas yang ada *smartphone*. Faktor psikologis tersebut diantaranya yaitu kontrol diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan *self esteem* yang rendah. Penelitian Jiang dan Zhao (2016) menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memungkinkan untuk menggunakan *smartphone* secara patologis. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Selain itu, individu dengan kontrol diri rendah akan menunjukkan harga diri yang rendah, kinerja akademis dan hubungan interpersonal yang buruk serta gaya hidup yang tidak sehat dibandingkan individu dengan kontrol diri yang tinggi. Shirinkam, dkk. (2016) menyatakan bahwa skor kecanduan internet yang tinggi dapat menyebabkan gangguan fungsi *korteks* otak yang dapat menghambat kognitif dan mekanisme kontrol *korteks* otak, sehingga kontrol diri yang tinggi memiliki potensi

untuk mengurangi terjadinya kecanduan internet pada individu. Selain faktor psikologis perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi kecanduan *smartphone*. Menurut Paska dan Yan (2011) jenis aplikasi *smartphone* yang digunakan dapat menjadi penyebab individu tersebut mengalami kecanduan. Laki-laki dan perempuan menggunakan internet dengan cara yang berbeda, misalnya laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs porno, perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan belanja *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Raihana (2010) menemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan laki-laki. Berbeda dengan hasil penelitian Liang, Zhou, Yuan, Shao, dan Bian (2016) menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan internet dibandingkan perempuan. Laki laki menggunakan internet untuk hiburan dan mengurangi tekanan, sedangkan perempuan cenderung menggunakan internet untuk mencari tugas dan informasi tertentu.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI dan XI SMA Mardisiswa Semarang yang berjumlah 224 mahasiswa. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini yaitu 152 siswa, dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala model *Likert* yaitu skala kontrol diri dan skala kecanduan *smartphone*. Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek kontrol diri yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* (Averill, dalam Ghufran dan Risnawita, 2016; Cohen & Thompson, dalam Sarfino & Smith, 2012) dengan jumlah 29 aitem ( $\alpha = 0,900$ ). Skala kecanduan *smartphone* disusun berdasarkan aspek kecanduan yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse* (Griffiths, dalam Essau, 2008), dengan jumlah aitem 32 ( $\alpha = 0.911$ ) dan data mengenai jenis kelamin diperoleh melalui lembar skala pada kolom identitas. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana menggunakan *Statistical Packages for Social Science* SPSS versi 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis Regresi Linier Sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,410$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif memiliki arti bahwa hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel kecanduan *smartphone* bersifat negatif, yaitu semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dan memperluas penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017), menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (yaitu suatu situasi terkait kecemasan yang disebabkan ponsel, internet, atau perangkat komputer berada jauh dari jangkauan pemiliknya), semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka *nomophobia* pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka *nomophobia* pada individu semakin tinggi. Sama halnya dengan hasil penelitian Agusta (2016) bahwa individu dengan

kontrol diri rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi impulsif dan akan melakukan tindakan yang berisiko tanpa memperhatikan efek jangka panjangnya.

Hasil analisis pada variabel kecanduan *smartphone* menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang pada saat penelitian 3% atau lima siswa berada pada kategori sangat rendah, 51% atau 77 siswa berada pada kategori rendah, 46% atau 70 siswa berada kategori tinggi. Hal ini terlihat bahwa pada saat penelitian skor kecanduan *smartphone* sebagian besar berada pada kategori rendah dan tinggi dengan selisih sebanyak 5% atau 7 siswa. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang sebesar 16,8%, sisanya sebesar 83,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini, seperti faktor kondisi sosial ekonomi, waktu dan tujuan penggunaan (Paska & Yan, 2011), faktor konten, akses yang tidak terbatas, lingkungan sosial dan faktor individu yang tumbuh dalam generasi digital (Greenfield, dalam Young & Abreau, 2017).

Tingkat kecanduan *smartphone* sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebesar 51% atau sebanyak 77 siswa, menunjukkan bahwa pada saat penelitian dilaksanakan siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang cenderung dapat mengatur penggunaan *smartphone*, tetap merasa tenang meskipun koneksi internet pada *smartphone* berada diluar jangkauan, menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan pendidikan, dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai pelarian atas perasaan tertekan atau stres yang dialami. Paska dan Yan (2011) menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat disebabkan karena faktor tujuan penggunaan, individu yang menggunakan *smartphone* untuk kepentingan pendidikan akan memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami kecanduan *smartphone* yang tinggi meskipun durasi penggunaannya lama. Tingkat kecanduan *smartphone* pada kategori rendah juga dapat dipengaruhi oleh padatnya kegiatan belajar siswa SMA Mardisiswa Semarang yang dilaksanakan pada pukul 06.55 hingga 15.00 setiap hari senin hingga kamis dan pukul 6.55 hingga 13.45 setiap hari jumat. Kemudian setelah selesai kegiatan belajar dikelas siswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler minimal dua ekstrakurikuler untuk kelas X, satu ekstrakurikuler untuk kelas XI. Padatnya kegiatan tersebut memungkinkan siswa memiliki waktu luang yang terbatas, sehingga siswa tidak memiliki banyak kesempatan untuk terus memerhatikan aktivitas yang ada di *smartphone*. Sehingga memungkinkan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardidiswa Semarang berada pada kategori rendah. Selanjutnya, siswa yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 46% atau sebanyak 70 siswa, hal ini dapat dipengaruhi oleh adanya fasilitas *wifi* yang terdapat di sekolah. Adanya fasilitas *wifi* memungkinkan siswa untuk memanfaatkan fasilitas tersebut secara terus-menerus ketika sedang berada di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga siswa diperoleh hasil bahwa para siswa merasa senang karena dapat menggunakan fitur-fitur yang ada di *smartphone* tanpa mengeluarkan biaya. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK, menyebutkan bahwa meskipun telah terdapat peraturan bahwa siswa tidak boleh menggunakan *smartphone* saat pelajaran berlangsung namun guru seringkali menemukan siswa yang melanggar peraturan. Sehingga hal tersebut memungkinkan siswa berada pada kategori kecanduan *smartphone* tinggi.

Hasil penelitian pada variabel kontrol diri menunjukkan bahwa 14,5% atau 22 siswa berada pada kategori kontrol diri rendah, 79,5% atau 121 siswa berada pada kategori kontrol diri tinggi, dan 6% atau sembilan siswa berada pada kategori kontrol diri sangat tinggi. Kategori tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang sebagian besar memiliki kontrol diri yang tinggi. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kontrol diri yang rendah hingga tinggi, seperti faktor lingkungan keluarga terutama orang tua dapat menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Presepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang

tua menerapkan sikap disiplin kepada anak secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi meskipun anak menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsistensi ini akan diinternalisasikan anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya (Ghufron & Risnawita, 2016).

Peran kontrol diri dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada individu tergolong penting. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman (2011) yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan penting dalam penggunaan *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif pada individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istri dan Asyanti (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet (salah satu fitur yang ada di *smartphone*) semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Arisandy (2009) mengungkapkan bahwa individu pengguna internet dengan kontrol diri yang tinggi tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, dan depresi. Sebaliknya, individu pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatiannya selalu tertuju pada internet dan dapat menghabiskan waktu berjam-jam dengan aktivitas *online* hingga melupakan aktivitas lain seperti waktu belajar, bekerja dan bersosialisasi dengan orang lain, bahkan menggunakan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Ningtyas (2012) bahwa pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya saat *online*. Sedangkan individu yang kecanduan *smartphone* akan merasa tidak mampu mengontrol keinginan dalam menggunakan *smartphone*, merasa cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan *smartphone*, menarik diri dari masalah, dan kehilangan produktivitas (Yuwanto, 2012).

Berdasarkan analisis tambahan, diketahui bahwa siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang cukup aktif dalam menggunakan *smartphone*. Rata-rata siswa memiliki tujuh akun media sosial yang aktif, diantaranya yaitu *whatsapp* (87,5%) merupakan aplikasi yang paling sering digunakan, kemudian disusul aplikasi *instagram* (17,5%), *youtube* (54%), *game* (41%), *line* (38,5%), *google* (36%), dan *facebook* (35,5%). Selain itu, berdasarkan data tambahan tersebut juga menunjukkan bahwa 64% perempuan cenderung lebih aktif menggunakan media sosial yang dimiliki dibandingkan dengan laki-laki yaitu 56,5%. Menurut Pinasti dan Kustanti (2017) meskipun individu cukup aktif dalam menggunakan media sosial, tetapi ketika individu dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* dengan baik maka kecil kemungkinan individu mengalami kecanduan *smartphone* yang tinggi. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu dapat mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah laku, sehingga tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial secara terus menerus (Muna & Astuti, 2014).

Penelitian ini juga membahas mengenai kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis data menggunakan teknik *Independent Sample T-Test* diperoleh koefisien t hitung sebesar -2.240 dengan signifikansi sebesar 0,027 ( $p < 0,05$ ), hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki nilai rata-rata kecanduan *smartphone* lebih tinggi yaitu sebesar 82.25 dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 77,92. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yaitu terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang berdasarkan jenis kelamin diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* daripada laki-laki, perempuan juga lebih cenderung terlibat dalam penyalahgunaan *smartphone* dan mengalami masalah dengan orang tua karena penggunaan yang berlebihan.

Penggunaan *smartphone* pada jenis kelamin laki-laki yaitu terlihat bahwa sebanyak 25 (30%) siswa menggunakan *smartphone* 1-2 jam per hari, 24 (28%) siswa 3-5 jam per hari dan 36 (42%) siswa menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan 16 (24%) siswa menggunakan *smartphone* 1-2 jam per hari, 13 (19%) siswa 3-5 jam per hari dan 38 (57%) siswa menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Meskipun durasi penggunaan *smartphone* bukan syarat utama untuk mendiagnosis kecanduan *smartphone*, namun pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengguna *online* yang kecenderungan mengalami kecanduan pada umumnya berlebihan dalam menghabiskan waktu *online*, dalam seminggu individu dapat menghabiskan waktu antara 40 sampai 80 jam (Greenfield, 1999; Young, 1999 dalam Young dan Abreu, 2017). Hasil penelitian Lee, dkk. (2014) menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari akan lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone*. Durasi penggunaan *smartphone* yang awalnya berkisar 1-2 jam atau 3-5 jam jika kepuasan yang didapatkan dari waktu pemakaian seperti biasanya dirasa kurang cukup, maka durasi pemakaian akan semakin ditingkatkan sehingga dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* pada remaja (Paramita & Hidayati 2016).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin tinggi. Selain itu, terdapat pula perbedaan kecanduan *smartphone* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang. Perempuan memiliki rata-rata kecanduan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (5).
- Aljomaa, S. S., Al-Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, (61), 155-164. Diunduh dari <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *Prosiding The 5th International Conference on Indonesian Studies: "ethnicity and globalization"*. Diunduh dari <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34462625/2013-02-29>.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727.

- Arisandy, D. (2009). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma tahun 2009 Palembang. Diunduh dari [eprints.binadarma.ac.id/3491/](http://eprints.binadarma.ac.id/3491/).
- 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), 15-20.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2 (1).
- Dewi, D. P. (2017). Hubungan karakteristik *smartphone* pada perubahan budaya komunikasi remaja di RT 12 kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5 (1), 01-12, ISSN 2502-597X.
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent addiction: epidemiology, assessment, and treatment*. New York. Elseiver Inc.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Remaja dan internet. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, ISBN: 978-602-361-068-6.
- Istri, D., & Asyanti, D. (2016). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa SMK. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. ISBN: 978-602-361-068-6.
- Irawan, P. (2014). Internet dan fenomena bangkitnya peran aktor non negara. *Jurnal Komunikasi Universitas Tarumanegara*, ISSN 2085-1979.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: the mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, doi: 10.1186/s12888-016-1131-z.
- Kibona, L., & Mgya, G. (2015). Smartphone's effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2 (4), 777-784.
- Kim, Y., Lee, N., & Lim, Y. (2017). Gender differences in the association of smartphone addiction with food group consumption among Korean adolescents. *Public Health*, 132-135.
- Lee, Y-K., Chang, C-T., Lin, Y., Cheng, Z-H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. Dinduh dari <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: a cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463-470.



- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Jurnal of Children and Media*, 2 (2). ISSN 1748-2798. Dinduh dari doi: 10.1080/17482790802078565.
- Mailanto, A. (2016). 96 Persen pengguna *smartphone* tertinggi ada di Indonesia. Dinduh dari <http://techno.okezone.com/read/2016/03/16/207/1337776/96persenpengguna-smartphone-tertinggi-ada-di-indonesia>.
- Manumpil, B., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan penggunaan *gadget* dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kep)*, 3 (2).
- Muna, R. F & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3 (4).
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal* 1 (1). ISSN 2252-634X.
- Panji, A. (2014). Hasil survei pemakaian internet remaja Indonesia. Diunduh dari <https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/Hasil.Survei.Pemakaian.Internet.Remaja.Indonesia>.
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2016). *Smartphone addiction* ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5 (4), 858-862.
- Park, C. & Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smartphone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4 (2).
- Paska, L. M., & Yan, Z. (2011). *Internet addiction in adolescence and emerging adulthood: a comparison between the United States and China*. New York: Nova Science, Inc.
- Pinasti, D. A., Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara empati dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (3), 183-188.
- Rahma, A. (2015). Pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap aktifitas kehidupan siswa (studi kasus MAN 1 Rengat Barat). *Jom Fisip*, 2 (2).
- Raihana, P. A. (2010). Perbedaan kecenderungan kecanduan internet ditinjau dari tipe kepribadian introvert-ekstrovert dan jenis kelamin. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Diunduh dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/14814/Perbedaan-kecenderungan-kecanduan-internet-ditinjau-dari-tipe-kepribadian-introvert-ekstrovert-dan-jenis-kelamin>.
- Resti. (2015). Penggunaan *smartphone* dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jom FISIP*, 2 (1), 1-15.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions*, 7<sup>th</sup> edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

- Shirinkam, M. S., dkk. (2016). Internet addiction antecedants: Self-control as a predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 25, 5 (S): 143-151.
- Solopos.com. (2015). 69% remaja Indonesia pilih main ponsel ketimbang nonton TV. Diunduh dari <http://www.solopos.com/2015/07/09/69-remaja-indonesia-pilih-main-ponsel-ketimbang-nonton-tv-622361>.
- Sulaiman, A. I. (2011). Konstruksi makna dampak media internet penggunaan internet oleh pelajar di kota Purwokerto kabupaten Banyumas (studi deskriptif kualitatif para pelajar di kota Purwokerto kabupaten Banyumas). *Staf Dosen Fisip Universitas Jendral Soedirman*.
- Vaghefi, I., & Lapointe, L. (2014). When too much usage is too much: exploring the process of IT addiction. *47th Hawaii International Conference on System Science*, doi: 10.1109/HICSS.2014.553.
- Young, K. S., & Abreau, C. N. D. (2017). *Kecanduan internet: Panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yuwanto. L. (2012). Development of mobile phone addict scale. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 27 (4), 211-222.