

Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja

Dinda Ni'matul Khasanah^{1*}, Yuliani Winarti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email: dindakhasanah139@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:19/10/21

Diterbitkan: 29/12/21

Abstrak

Tujuan Studi : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja.

Metodologi : Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*. *Literature review* merupakan metode yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasikan seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab penelitian yang ditetapkan.

Hasil : Berdasarkan hasil *literature review* bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada remaja. Yang artinya, semakin tinggi kontrol diri pada individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin rendah, begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin tinggi.

Manfaat : Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi kepada remaja agar lebih mampu mengontrol diri agar tidak menjadi kecanduan *smartphone*.

Abstract

Purpose of Study : The purpose of this study is to determine the relationship between self-control and smartphone addiction.

Methodology : This research is a literature review research. Literature review is a method that identifies, assesses, and interprets all findings on a research topic, to answer the research specified.

Results : Based on the results of a literature review that there is a negative relationship between self-control and smartphone addiction in adolescents. Which means that the higher the individual's self-control, the lower the individual's smartphone addiction, and vice versa, the lower the individual's self-control, the higher the smartphone addiction.

Applications : The results of this study can provide input and information to adolescents to be better able to control themselves so as not to become addicted to smartphone.

Kata Kunci : *Self-control, smartphone addiction, adolescents*

1. PENDAHULUAN

Pada saat ini zaman berubah dipengaruhi salah satunya oleh perkembangan teknologi yang semakin lama semakin canggih, yang secara drastis mengubah budaya sosial pada kalangan masyarakat dunia, karena semakin maju dan berkembangnya teknologi yang ada, salah satunya yaitu *smartphone* (Norlina, 2019). Jumlah penggunaan *smartphone* secara global selalu meningkat dari tahun ke tahun nya. Terdapat 3,2 miliar pengguna *smartphone* pada tahun 2019, kemudian meningkat menjadi 5,6% dari tahun yang sebelumnya, terdapat 3,8 miliar jumlah pengguna perangkat aktif. Jumlah pengguna *smartphone* terbesar dengan jumlah prevalensi 27% terhitung dari total jumlah pengguna *smartphone* di dunia adalah negara, tahun lalu populasi pengguna *smartphone* yang aktif secara *online* di dunia sekitar 4,12 miliar pengguna *smartphone* (Databoks, 2020). Dengan jumlah yang sebanyak itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna *smartphone* yang aktif terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika (Kominfo, 2018). Menurut data yang dimiliki Databoks pada tahun 2016-2019 terkait penggunaan *smartphone* di Indonesia, dan diketahui bahwa jumlah penggunaan *smartphone* di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun.

Definisi operasional dari kontrol diri yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol pemikiran (*kognitif*), perilaku (*behavior*) dan dapat mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif (Sudjiwanati, 2019). Kontrol diri dapat mengganti pola respon lama dengan pola respon yang baru, respon ini terdiri dari pikiran, emosi, dan perilaku. Individu yang mempunyai kontrol diri yang baik merupakan komponen penting dalam berperilaku karena kemampuan ini dapat berguna untuk mengarahkan perilaku seseorang, contohnya adalah perilaku memenuhi tanggung jawab, komitmen, kewajiban, dan lain sebagainya (Saragaih, 2020). Kontrol diri juga secara sadar menekan tindakan yang tidak diinginkan seseorang, dan secara sadar memantau tindakannya sendiri (Sok et al., 2019). Menurut Averill dalam (Harahap, 2017) kontrol diri memiliki 3 aspek yaitu: 1. Kontrol perilaku (*Behavior Control*), 2. Kontrol kognitif (*cognitive*

control), 3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Grasmick, Tittle, dan Arneklev (1993) dalam (Ambarwaty, 2018), mengatakan bahwa terdapat 6 ciri-ciri kontrol diri yang terdiri dari: 1. *Impulsivity* (Impulsif), 2. *Simple Task* (Tugas sederhana), 3. *Risk Seeking* (mencari resiko), 4. *Physical Activity* (aktivitas fisik), 5. *Self Centered*, 6. *Temper* (amarah). Menurut (N. A. Putri, 2019), kontrol diri juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: 1. Faktor Internal, faktor ini berperan terhadap kontrol diri, karena semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin baik kemampuan mengontrol dirinya, 2. Faktor Eksternal, faktor ini juga sangat berperan penting dalam terhadap kontrol diri seseorang yaitu lingkungan dalam keluarga, terutama pada orang tua yang ikut serta dalam membantu dan menentukan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri.

Definisi kecanduan *smartphone* adalah salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi hingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-hari (A. Y. Putri, 2018). Kecanduan *smartphone* juga didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (Kim et al., 2018). Lance Dodes mengatakan bahwa kecanduan ada dua jenis yaitu *physical addiction* dan *non physical addiction*. *Physical addiction* adalah jenis kecanduan yang berhubungan dengan kokain atau *alcohol*, sedangkan *non physical addiction* adalah jenis kecanduan yang tidak melibatkan atau menggunakan kokain atau *alcohol*. Kecanduan ini biasanya terhadap *smartphone*, *game online*, *internet*, dan *social media* (Ghozali & Annisa, 2018).

Fase remaja adalah fase dimana remaja mengalami masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, fase ini memiliki karakteristik khusus yang membedakannya yaitu karakteristik secara fisik maupun psikis. Masa remaja yaitu masa pergantian atau masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup pada perubahan biologis, kognitif dan emosional, pada masa ini juga remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Diananda, 2018). Perubahan psikologis pada remaja yaitu suatu masa dimana remaja mengalami ketegangan emosional menunggu sebagai akibat dari perubahan fisik pada remaja. Sikap, emosi, atau perasaan seorang remaja sudah ada dan mulai berkembang semenjak remaja mulai bergaul dengan lingkungannya. Perubahan yang sangat sering nampak dalam masa remaja yaitu malu, marah, cemas, takut, iri hati, cemburu, gembira, sedih, kasih sayang dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Dalam hal emosi yang *negative*, biasanya remaja belum mampu mengontrol dirinya dengan baik sebagai remaja dalam bertingkah laku yang sangat dikuasai oleh emosinya (Marwoko C A, 2019).

Kontrol diri yang rendah dan menimbulkan kecanduan *smartphone* biasanya dialami pada usia remaja, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa populasi penggunaan *smartphone* di Indonesia mayoritas berasal dari usia muda yaitu sebanyak 80% dari usia 15-17 tahun, sementara 75% dari usia 18-24 tahun, dan 79% dari usia 25-34 tahun (Cahyo, 2017). Berdasarkan dari data statistik penggunaan *smartphone* di Indonesia mengatakan bahwa yang menjadi peringkat pertama pengguna *smartphone* sebanyak 79,20% pada usia 16-25 tahun (Kominfo, 2017). Data tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja di Indonesia yang telah menggunakan *smartphone*. Karena remaja memiliki kecenderungan rasa ingin tau yang tinggi, selalu tertarik mencoba hal yang baru, dan sangat mudah untuk terpengaruh. Sifat mudah terpengaruh pada remaja ini bisa menimbulkan dampak positif maupun negatif. Penggunaan *smartphone* pada remaja dapat membawa remaja kepada dampak yang positif maupun negatif seperti membantu dalam proses belajar mereka, memudahkan remaja dalam berkomunikasi dengan teman atau keluarganya, serta membantu mereka dalam mendapatkan semua informasi yang diinginkan dan mereka dapat belajar dengan tidak terpaku hanya pada buku yang dimiliki saja (Dewanti et al., 2016).

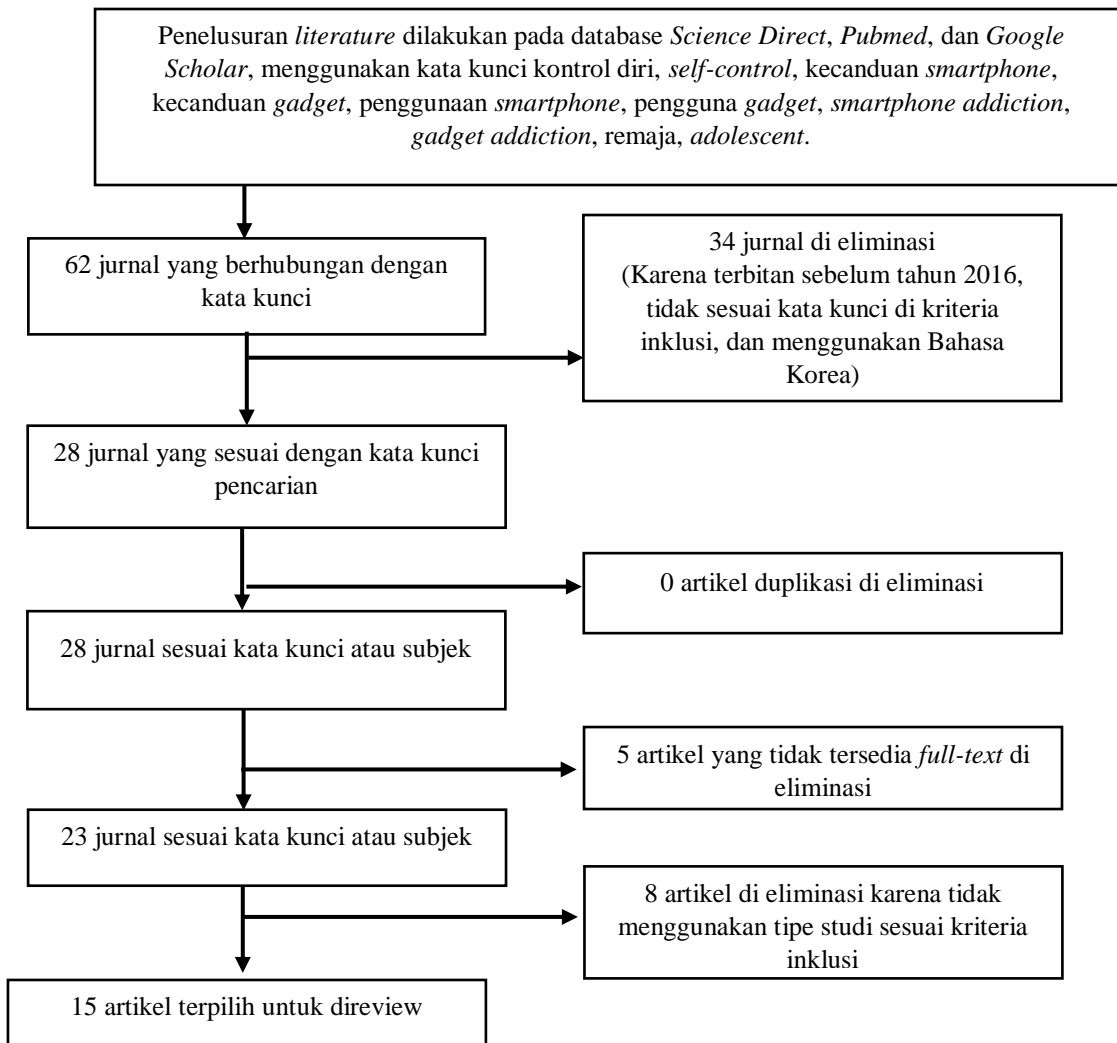
Dari jumlah pengguna *smartphone* yang semakin meningkat dari tahun ke tahun dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan penggunaan *smartphone* karena memiliki kontrol diri yang rendah, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dessy Rif'a Anzani, dkk (2019) seseorang tidak bisa mengontrol dirinya karena tidak bisa mengontrol pemikiran, perilaku, dan mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif nya (Sudjiwanati, 2019).

2. METODOLOGI

Metodologi pada penelitian yang digunakan yaitu *Literature Review*. Penelusuran literature dilakukan dengan menggunakan kata kunci kecanduan *smartphone*, pengguna *gadget*, pengguna *smartphone*, *smartphone addiction*, *gadget addiction*, kontrol diri, *self-control*, remaja, *adolescents*, melalui database *Google Scholar*, *Research Gate*, dan *Pubmed*. Langkah selanjutnya dilakukan penyaringan atau *screening literature* terkait duplikasi dan ketersediaan *full-text*. *Literature* yang telah lolos tahap *screening* kemudian diperiksa sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu menggunakan tipe studi kuantitatif, deskriptif, subjek dalam penelitian ini adalah remaja, dengan rentang waktu maksimal 5 tahun terakhir, menggunakan Bahasa Indonesia dan Inggris. Penyeleksian pada literature ini dilakukan dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis*)

3. HASIL DAN DISKUSI

Setelah pengumpulan jurnal dengan menggunakan situs *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pubmed* dengan kata kunci kecanduan *smartphone*, pengguna *gadget*, pengguna *smartphone*, *smartphone addiction*, *gadget addiction*, kontrol diri, *self-control*. Peneliti menelusuri 62 jurnal yang berhubungan dengan kata kunci tersebut, kemudian dilakukan penyaringan uji kelayakan. Sebanyak 28 *literature* ditemukan sesuai dengan kata kunci, dan 5 artikel yang dieliminasi karna tidak tersedia *full-text*. Setelah dilakukan *assessment* kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 8 artikel dieliminasi karna tidak sesuai tipe studi dan 15 *literature* yang memenuhi kriteria peneliti kemudian dilakukan review. Skema pencarian literature dijelaskan dalam bagan berikut ini:



Gambar 1. Skema Penelusuran Literature

Literature yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dibuat ringkasan masing-masing yang memuat nama peneliti, judul penelitian, tujuan, metode, sampel, dan hasil penelitian.

Tabel 1. Hasil Literature Review

No	Peneliti	Judul	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Sampel	Hasil
1.	(Hye-Jin Kim et al., 2017)	<i>Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea:</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan <i>smartphone</i> remaja dengan lingkungan	Menggunakan data survey nasional 2013 tentang penggunaan dan data pemanfaatan Internet	Pengambilan sampel berdasarkan usia, jenis kelamin, dan 17 wilayah. Sebanyak 17.500 orang berpartisipasi dalam survei	Pada pengklasifikasian remaja menurut tingkat kontrol diri dan kualitas pertemannya antara kekerasan dalam rumah tangga dan kecanduan orang tua, dan kecanduan <i>smartphone</i> ditemukan signifikan pada kelompok remaja dengan tingkat kontrol diri yang lebih

		<i>Findings from nationwide data</i>	keluarga, kami menyelidiki lebih lanjut apakah kontrol diri dan kualitas persahabatan, sebagai prediktor kecanduan <i>smartphone</i> dapat mengurangi resiko yang di amati.	dari Badan Informasi Nasional (NIA) Korea.	2013.	rendah.
2.	(Ming-Qiang Xiang et al., 2020)	<i>Sedentary Behavior and Preblematic Smartphone Use in Chinese Adolescents: The Moderating Role of Self-Control</i>	Bertujuan untuk menguji peran moderat kontrol diri dalam hubungan antara perilaku menetap dan bermasalah pada penggunaan <i>smartphone</i>	Transversal deskriptif	Kelas 7-9 dan kelas 10-12 dari 2 sekolah yang ada di provinsi Guangdong di China Selatan.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas penggunaan <i>smartphone</i> adalah untuk bersantai dan belajar, dan 90,9% remaja melaporkan biasanya duduk saat mereka menggunakan <i>smartphone</i> . Penggunaan <i>smartphone</i> yang bermasalah adalah berkorelasi positif dengan perilaku menetap dan berkorelasi negatif dengan kontrol diri.
3.	(Ismail Yelpeze, 2020)	<i>The Mediator Role of Self-Control in the relationship Between Incesure Attachment Styles and Problematic Smartphone Use in Adolcents</i>	Tujuan penelitian ini untuk menguji peran mediasi kontrol diri dalam hubungan antara gaya keterikatan yang menakutkan, meremehkan, dan sibuk dari remja dan penggunaan <i>smartphone</i> mereka yang bermasalah	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional prediktif	250 remaja di rekrut dari tujuh berbeda sekolah menengah di Kahramanma ras, Turki	Hasil dari analisis bahwa semua tiga gaya keterikatan ditemukan sebagai prediktor negatif dari kontrol diri dan kontrol sebagai prediktor negatif penggunaan <i>smartphone</i> bermasalah.
4.	(Yamin et al., 2019)	Gambaran Kontrol Diri Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Siswa Sekolah Menengah	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kontrol diri penggunaan	Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif	2.376 siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kecamatan	Hasil penelitian menunjukan bahwa kontrol diri penggunaan <i>smartphone</i> pada siswa menyebar dalam tiga kategori yakni kontrol diri tinggi (15,8%), kontrol diri sedang (80,7), dan kontrol diri rendah

		Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor	<i>smartphone</i> pada siswa SMA dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor		Jatinangor	terhadap penggunaan <i>smartphone</i> (3,5%). Artinya, persentase terbesar partisipan memiliki kontrol diri sedang terhadap penggunaan <i>smartphone</i> , artinya partisipan tidak selalu melakukan pengendalian terhadap semua impuls memainkan <i>smartphone</i> yang partisipan miliki.
5.	(Anzani et al., 2019)	Hubungan Kontrol diri dengan <i>smartphone addiction</i> pada mahasiswa pengguna <i>smartphone</i> di program studi S1 Teknik elektro Universitas Negeri Malang	Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan <i>smartphone addiction</i> pada mahasiswa pengguna <i>smartphone</i> di program studi strata 1 teknik elektro Universitas Negeri Malang	Kuantitatif	297 mahasiswa Teknik Elektro Universitas Negeri Malang	Berdasarkan dari hasil uji korelasi dengan menggunakan uji korelasi pearson memberikan hasil r hitung sebesar -0,541 yang lebih besar dari r tabel yaitu 0,1262. Artinya ada hubungan antara kontrol diri dengan <i>smartphone addiction</i> .
6.	(Niken Debora & Indah Sukmawati 2021)	Hubungan Kontrol Diri Dalam Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Siswa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan penggunaan <i>gadget</i> pada siswa di SMAN 1 Sungayang	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional	245 siswa SMAN 1 Sungayang	Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi <i>rank spearman</i> , mendapatkan hasil koefisien korelasi -0,062 dan tingkat signifikan 0,0335. Artinya tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan <i>gadget</i> .
7.	(Mumbasithoh et al., 2021)	Kontrol Diri dan Kecanduan <i>Gadget</i> pada Siswa Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecanduan <i>gadget</i> pada siswa remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta yang belajar dari rumah selama pandemic	Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional	30 siswa remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta yang belajar dari rumah selama pandemi	Berdasarkan dari hasil uji <i>pearson product moment</i> menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 atau $p < 0,05$. Nilai tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negative antara <i>self-control</i> dengan kecanduan <i>gadget</i> .

8.	(Norlina, 2019)	Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media dan Kontrol Diri dengan <i>Smartphone Addiction</i> Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat	Tujuan penelitian yaitu untuk melihat apakah ada hubungan antara intensitas pengguna media sosial dan kontrol diri dengan <i>smartphone addiction</i> pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional	30 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan teknik analisis data menggunakan korelasi <i>product moment</i> , uji T dan uji F diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara X1, X2 dan Y yang menunjukkan bahwa F hitung > F table yaitu $5,108 > 3,32$. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara intensitas pengguna media sosial dan kontrol diri dengan <i>smartphone addiction</i> pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat.
9.	(Azizah Ummu Syaroh, 2019)	Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan <i>Gadget (Smartphone)</i> Pada Siswa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hal apa saja yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam penggunaan <i>gadget (smartphone)</i> pada siswa.	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan metode penelitian ini menggunakan analisis faktor dengan teknik <i>exploratory factor analysis (EFA)</i>	100 orang yang berada di usia remaja awal pada siswa IX yang terdiri dari 4 kelas di SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu	Hasil analisis faktor menemukan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan <i>gadget (smartphone)</i> yaitu faktor ketertarikan sebesar 71,2% sedangkan faktor terendah yaitu motivasi diri dan ekstrakurikuler sebesar 47,8%. Maka H_0 diterima yang artinya bahwa ada faktor kontrol diri dalam penggunaan <i>gadget (smartphone)</i> .
10.	(Tri Mulyati & Frieda NRH, 2018)	Kecanduan <i>Smartphone</i> Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan <i>smartphone</i> , serta melihat perbedaan kecanduan <i>smartphone</i> berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa		152 siswa SMA Mardasiswa Semarang berdasarkan teknik <i>cluster random sampling</i>	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 <i>smartphone</i> . Semakin tinggi kontrol diri individu maka kecanduan <i>smartphone</i> semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka kecanduan <i>smartphone</i> semakin tinggi.

Semarang						
11.	(Fernita Nurningt yas & Yulia Ayryza, 2021)	Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan <i>smartphone</i> pada remaja	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian <i>ex post facto</i>	384 remaja berusia 15-18 di Kota Yogyakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri secara negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan <i>smartphone</i> 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 <i>smartphone</i> .
12.	(Rizki et al., 2020)	Kontribusi Pengendalian Diri Terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> Siswa	Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengendalian kecanduan <i>smartphone</i> siswa	Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif	400 mahasiswa yang diambil dari masing-masing fakultas.	Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kecanduan <i>smartphone</i> dengan kontribusi efektif sebesar 30,1% sedangkan sisanya 69,9% dipengaruhi oleh lainnya.
13.	(Andreas Wisnu Adi Purnomo & Lobi JT Loekmono, 2020)	Hubungan Kecanduan Rokok, Kecanduan <i>Smartphone</i> , dan Kontrol Diri Siswa Asrama Putra)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kecanduan rokok, kecanduan <i>smartphone</i> , dan kontrol diri	Metode penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional	33 mahasiswa perokok aktif dan terlibat dalam penggunaan <i>smartphone</i>	Berdasarkan hasil berbagai analisis korelasi, nilai R adalah -0,350 dalam arah yang berlawanan. Sebagai perbandingan, nilai F hitung ditemukan menjadi 2,128 dan F tabel dengan signifikan 5% sebesar 4,130. Dengan kata lain, $F_{hitung} < F_{tabel}$, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan rokok, kecanduan <i>smartphone</i> dan pengendalian diri.
14.	(Alen Okta Iranda & Neviyarni, 2020)	Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Layanan <i>Content Powering</i> Pada Siswa SMAN 1 Sungai Limau	Untuk mengurangi kecanduan penggunaan <i>smartphone</i> dari tingkat yang lebih tinggi ke tingkat yang lebih rendah oleh siswa SMAN 1 Sungai Limau	Kuantitatif	Siswa SMAN 1 Sungai Limau kelas X IPS 1	Penguasaan layanan dapat meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan <i>smartphone</i> pada siswa, hasil pretest 60% pada kategori sedang dan posttest meningkat menjadi 76,02% dengan kategori tinggi. Artinya bahwa layanan penguasaan konten telah berhasil meningkatkan pengendalian diri untuk mengurangi kecanduan <i>smartphone</i> pada siswa.
15.	(Indah Permata Sari et al., 2020)	Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i>	Mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan <i>smartphone</i>	Deskriptif analitik	246 remaja SMAN 2 Padang	Control diri remaja dalam menggunakan <i>smartphone</i> pada umumnya sesuai dengan kategori yang tinggi, hal ini perlu dibenahi dan ditingkatkan untuk menghindari efek <i>negative</i> dalam penggunaan

Kontrol diri adalah kemampuan individu mengontrol pemikiran (*kognitif*), perilaku (*behavior*), dan mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku *impulsif* (D.R Anzani, Sudjiwanati, 2019). Berdasarkan hasil identifikasi dari beberapa jurnal yang sudah di review bahwa kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* memiliki 3 kategori yaitu kontrol diri rendah, sedang dan tinggi. Kontrol diri rendah yaitu remaja yang tidak mampu memberi penilaian yang tepat terhadap penggunaan *smartphone*, memainkan *smartphone* secara berlebihan, dan tidak mampu mengontrol dirinya untuk tidak menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Kontrol diri sedang yaitu remaja sudah berusaha untuk mengendalikan impulsinya dalam menggunakan *smartphone* agar tetap seimbang dengan kegiatan lainnya. Kontrol diri tinggi yaitu remaja yang mampu menggunakan internet secara sehat yang sesuai dengan kebutuhannya dan remaja mampu melakukan penilaian negative maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* serta mencari tahu cara mencegah penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Kecanduan *smartphone* yaitu salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi hingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-hari, keadaan dimana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (Kim et al., 2018). Durasi yaitu jumlah waktu dan lama mengakses *smartphone* dalam sehari/seminggu/sebulan. Hasil identifikasi dari beberapa jurnal yang direview yaitu mayoritas remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi maupun sedang dalam memainkan *smartphone* dengan durasi lebih dari 3-5 jam/hari. Tetapi pada remaja dengan kontrol diri yang rendah memainkan *smartphone* lebih dari 6 jam/hari. Yang berarti durasi dalam memainkan *smartphone* ini ada kaitannya dengan kontrol diri yang dimiliki terhadap penggunaan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yelpaze, 2020) di Kahramanmaraş Turki, yang memiliki tujuan penelitian untuk menguji peran mediasi kontrol diri dalam hubungan antara gaya keterikatan yang menakutkan, meremehkan, dan sibuk dari remaja dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa semua tiga gaya keterikatan ditemukan sebagai prediktor negatif dari kontrol diri dan kontrol diri sebagai prediktor negatif penggunaan *smartphone* bermasalah, selain itu peneliti menemukan bahwa kontrol diri sepenuhnya dimediasi dalam hubungan antara rasa tidak aman gaya lampiran dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

Data penunjang hasil penelitian yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2019), mengenai jenis kelamin dengan kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan jenis kelamin perempuan. Sehingga banyak ditemukan tindakan yang negative dan menyimpang pada laki-laki, karena saat kontrol dirinya rendah, individu akan menunjukkan perilaku *impulsive* dan perilaku *negative* yang berhubungan erat dengan perilaku agresif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (D.R Anzani, Sudjiwanati, 2019) di Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2018), (Xiang et al., 2020), (Debora & Sukmawati, 2021), (Mumbaasithoh et al., 2019), (Tri Mulyanti, 2019), (Adiyatma et al., 2020), (Norlina, 2019), (Nurningtyas et al., 2021), dalam penelitiannya yang dilakukan pada remaja bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada remaja. Artinya 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.

Peran kontrol diri dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada individu tergolong penting, remaja yang memiliki kemampuan mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, kognitif dan mengambil keputusan. Dengan adanya kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* pada remaja maka penggunaan *smartphone* akan dikendalikan secara teratur dan menggunakan *smartphone* sebagai media yang bermanfaat untuk kehidupan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Sok et al., 2019) bahwa kontrol diri merupakan faktor utama dalam kecanduan *smartphone*, oleh karena itu remaja harus menemukan cara untuk meningkatkan kontrol diri mereka untuk mengenali kesalahan dan mampu mengendalikannya. Sejalan juga dengan (Xiang et al., 2020), yang mengatakan bahwa jika individu memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Berdasarkan analisis tambahan, diketahui bahwa rata-rata remaja menggunakan media sosial yang aktif diantaranya yaitu *whatsapp* (87,5%), *Instagram* (17,5%), *youtube* (54%), *game* (41%), *line* (38,5%), *google* (36%), dan *facebook* (35,5%). Selain itu, berdasarkan data tambahan juga menunjukkan bahwa yang lebih aktif menggunakan media sosial yaitu perempuan (64%) dibandingkan dengan laki-laki (56,5%).

Penelitian berbeda dilakukan oleh (Syaroh, 2019) pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu, yang bertujuan untuk mengetahui dan membahas faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam penggunaan *gadget (smartphone)* pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu kelas IX dengan rentang usia 14-15 tahun yang dimana usia tersebut berada di fase remaja awal. Faktor yang paling berpengaruh dalam penggunaan *gadget (smartphone)* yaitu faktor aktivitas yang terdiri dari (ketertarikan 71,2%, tugas 68,7%, belajar 65,7%, dan kegiatan 63,3%), faktor kedua yaitu faktor sekolah yang terdiri dari (aturan sekolah 68,3% dan ekstrakurikuler 47,8%), kemudian faktor ketiga yaitu faktor eksternal yang terdiri dari (teman 66,3%, keluarga 61,6%, dan orang lain 58,6%), dan faktor yang terakhir yaitu faktor internal terdiri dari (internalisasi pola asuh 61%, kuota 60,8%, dan motivasi diri 47,8%). Hasil analisis faktor menemukan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan *gadget (smartphone)* yaitu faktor ketertarikan sebesar 71,2%

sedangkan faktor terendah yaitu motivasi diri dan ekstrakurikuler sebesar 47,8%. Maka Ha diterima yang artinya ada faktor kontrol diri dalam penggunaan *gadget (smartphone)*.

Penelitian berbeda juga dilakukan oleh (Sari et al., 2020) pada remaja di SMAN 2 Padang. Secara umum bahwa kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* berada pada kategori tinggi, ditinjau melalui aspek disiplin diri berada pada kategori sedang 55,28%, aspek disengaja/non-impulsif berada pada kategori sedang 66,67%, aspek etos kerja pada kategori sedang 62,20%, dan aspek kehandalan berada pada kategori sedang 54,88%. Artinya bahwa remaja perlu mempertahankan kontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* dan terus meningkatkannya agar terhindar dari dampak negative penggunaan *smartphone*. Masih dengan penelitian berbeda yang dilakukan oleh (Okta Iranda, 2020) SMAN 1 Sungai Limau, upaya peneliti dalam meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan pengguna *smartphone* dengan layanan penguasaan konten dalam 2 siklus. Pada masing-masing siklus melalui empat tahapan yaitu tahap perencanaan, pengamatan, dan refleksi. Layanan penguasaan konten dengan format klasikal berhasil meningkatkan kontrol diri penggunaan *smartphone* siswa X IPS 1 SMAN 1 Sungai Limau.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo & Loekmono, 2020) pada remaja di Satya Wicana Universitas Kristen memiliki hasil yang kontradiktif terhadap penelitian yang dipaparkan pada penelitian sebelumnya, berdasarkan hasil penelitian bahwa antara variabel kecanduan *smartphone* dan kontrol diri tidak ada hubungan yang signifikan. Peneliti menjelaskan bahwa ketika stress meningkat, kontrol diri menurun, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan kecanduan *smartphone*, variabel yang menjadi indikator kecanduan *smartphone* yaitu durasi penggunaan *smartphone* dan kepekaan diri individu. Peneliti juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik belum tentu mampu mengontrol dirinya untuk tidak menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu lama.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil identifikasi dari beberapa jurnal yang sudah di review bahwa kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* memiliki 3 kategori yaitu kontrol diri rendah, sedang dan tinggi. Kontrol diri rendah yaitu remaja yang tidak mampu memberi penilaian yang tepat terhadap penggunaan *smartphone*, memainkan *smartphone* secara berlebihan, dan tidak mampu mengontrol dirinya untuk tidak menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Kontrol diri sedang yaitu remaja sudah berusaha untuk mengendalikan impulsinya dalam menggunakan *smartphone* agar tetap seimbang dengan kegiatan lainnya. Kontrol diri tinggi yaitu remaja yang mampu menggunakan internet secara sehat yang sesuai dengan kebutuhannya dan remaja mampu melakukan penilaian negatif maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* serta mencari tahu cara mencegah penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Hasil identifikasi dari beberapa jurnal yang di review yaitu mayoritas remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi maupun sedang dalam memainkan *smartphone* dengan durasi lebih dari 3-5 jam/hari. Tetapi pada remaja dengan kontrol diri yang rendah memainkan *smartphone* lebih dari 6 jam/hari. Yang berarti durasi dalam memainkan *smartphone* ini ada kaitannya dengan kontrol diri yang dimiliki terhadap penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hasil *literature review* mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada remaja dapat diambil kesimpulan dari beberapa artikel yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*, yang artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin rendah, begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin tinggi. Kontrol diri juga berperan sangat penting dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada individu, remaja dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengontrol kognitifnya sehingga dapat mengontrol keputusan yang diambil, dan sebagaimana dirinya berperilaku. Karena tanpa kontrol diri, seseorang akan sulit untuk mengendalikan perilaku mereka, sehingga menjadi kecanduan *smartphone* yang dapat menimbulkan dampak negatif pada individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur beserta Dosen dan Staff yang telah memberikan dukungan dan juga membantu publikasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa (KDM).

REFERENSI

- Adiyatma, R., Mudjiran, M., & Afdal, A. (2020). The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 45. <https://doi.org/10.23916/08620011>
- Ambarwaty, U. (2018). Pengaruh kontrol diri, kesepian dan sensation seeking terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46399>
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 101. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Balitbang Sdm Kementerian Kominfo. (2017). *Infografis Indikator TIK*. 60. <https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/20170210-Indikator-TIK-2016-BalitbangSDM-Kominfo.pdf>
- D.R Anzani, Sudjiwanati, E. . K. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Psikovidya*, 23. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Sene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.res>

earchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

- Dandy Cahyo. (2017, April 18). *Penggunaan Smartphone di Indonesia Tahun 2017* -. <http://dewina-journal.foutap.com/penggunaan-smartphone-di-indonesia-tahun-2017/>
- Databoks. (2020). *Berapa Jumlah Pengguna Smartphone Dunia* / Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/01/20/berapa-jumlah-pengguna-smartphone-dunia>
- Debora, N., & Sukmawati, I. (2021). *The Relationship Of Self Control To Students Gadget Use*. 3(2), 129–133. <https://doi.org/10.24036/00431kons2021>
- Dewanti, T., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan Antara Keterampilan Sosial Dan Penggunaan Gadget Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 126–131. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p126>
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*.
- Ghozali, G., & Annisa. (2018). *Hubungan antara Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J., & Yoo, S. (2018). *Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>
- Kominfo. (2018). *Kementerian Komunikasi dan Informatika*. https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media
- Layli Mumbaasithoh, Ulya, F. M., & Kukuh Basuki Rahmat, 2020. (2019). *Jurnal Penelitian Psikologi*. *Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.
- Marwoko C A, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60–75.
- Norlina. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, Vol. 2(4), 192–199.
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2021). *Acta Psychologia*. 3, 14–20.
- Okta Iranda, A. (2020). Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4), 2020. <https://doi.org/10.24036/00252kons2020>
- Purnomo, A. W. A., & Loekmono, J. T. L. (2020). The Relationship of Cigarette Addiction, Smartphone Addiction and Self-Control of Men's Dormitory Students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(2), 147–154. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i2.6690>
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Remaja. *Skripsi*.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa*. 1–107.
- Saragaih, E. S. (2020). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1859>
- Sari, I. P., Ifdil, I., Sano, A., & Yendi, F. M. (2020). Self-Control of Adolescent in using Smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101–109. <https://doi.org/10.24036/4.24360>
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>
- Syaroh, A. U. (2019). Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (Smartphone) Pada Siswa. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4281>
- Tri Mulyanti, F. N. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardisiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 152–161.
- Xiang, M. Q., Lin, L., Wang, Z. R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2020). Sedentary Behavior and Problematic Smartphone Use in Chinese Adolescents: The Moderating Role of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03032>
- Yelpaze, I. (2020). The Mediator Role of Self-Control in the Relationship Between Insecure Attachment Styles and Problematic Smartphone Use in Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 457–473.