

# Hubungan *Self Control* dengan Penyalahgunaan *Smartphone* pada Siswa SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik

Dina Sa'diyah<sup>1</sup>, Zadrian Ardi<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [zadrianardi@fip.unp.ac.id](mailto:zadrianardi@fip.unp.ac.id)

## Abstract

This study aims to: (1) analyze the level of student self-control, (2) analyze smartphone abuse in students, and (3) Test whether there is a relationship between self-control and smartphone abuse. The type of research used is quantitative with a descriptive correlational approach. The population in this study were students of SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik totaling 196 students. The type of sampling used was total sampling, so that all populations were samples of this study. The results of this study revealed that: (1) Overall student self-control is generally in the moderate category with a percentage of 84%. (2) Overall smartphone abuse in students is generally in the very high category with a percentage of 82%. (3) There is a significant relationship between self-control and smartphone abuse with a coefficient of -0.214 which is in the strong category with a significance value of 0.003.

**Kata Kunci:** *Self Control, Smartphone Abuse, Online Games*

## Pendahluan

Indonesia merupakan negara pengguna *smartphone* terbesar di kawasan Asia Tenggara. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018, ditemukan bahwa penggunaan perangkat teknologi yang paling sering digunakan adalah *smartphone*. *Smartphone* dulunya kebanyakan digunakan untuk menunjang kinerja pekerja di dunia pekerjaan. Namun, saat ini *smartphone* tidak lagi hanya digunakan dalam dunia pekerjaan saja, tetapi juga untuk dunia pendidikan, bukan hanya orang dewasa, remaja dan anak-anak juga memiliki *smartphone*. *Smartphone* lebih banyak digunakan oleh kalangan pelajar (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017).

Kemajuan pesat yang dialami *smartphone* menyebabkan beberapa individu tanpa sadar tidak bisa berhenti untuk menggunakan *smartphone*. Kecanggihan *smartphone* menjerat semua kalangan baik tua maupun muda tidak terkecuali para remaja, dimana pada usia mereka tersebut remaja cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya. masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan dan pertumbuhannya sangat pesat (Juliana, Ibrahim, & Sano, 2014). Remaja saat ini memiliki ketertarikan yang luar biasa terhadap metode komunikasi yang baru sehingga remaja dikenal juga dengan istilah digitalize kids (Nurmala, 2013).

\*Corresponding author, e-mail: [zadrianardi@fip.unp.ac.id](mailto:zadrianardi@fip.unp.ac.id)



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by Author

---

Secara fisik, remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara emosi dan sosial masih belum matang. Ketidakmatangan tersebut yang menyebabkan masa remaja sering disebut sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang, seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian terhadap masyarakat, terhadap orang lain, bahkan terhadap dirinya sendiri. Ketidakmatangan tersebut juga yang mengakibatkan remaja menjadi cenderung labil serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan, atau teman sebayanya. Remaja akan menginginkan atau ikut serta terhadap apapun yang sedang ramai digunakan maupun diperbincangkan oleh teman-temannya, hal tersebut sebagai salah satu bentuk konformitas remaja agar mereka merasa diterima serta diakui oleh lingkungannya (Paramita & Hidayati, 2016). Hal inilah yang menyebabkan banyak remaja ikut terjerat dengan kecanggihan yang disediakan oleh *smartphone*. Sehingga tanpa sadar mereka menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan penyalahgunaan *smartphone*. Dampak penyalahgunaan *smartphone* pada siswa dapat berupa membuat siswa malas belajar, mengganggu konsentrasi belajar siswa, melupakan tugas dan kewajiban, mengganggu perkembangan anak, mempengaruhi sikap dan perilaku, dan pemborosan (Ningsih, 2017).

Penyalahgunaan *smartphone* dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, faktor-faktor penyalahgunaan *smartphone* yaitu faktor internal (*self control*, *self esteem*), faktor situasional (stres berat, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, *leisure boredom*), faktor sosial (*mandatory behavior*, *connected presence*), faktor eksternal (peran keluarga, teman sebaya, lingkungan) (Yuwanto, 2016).

Dalam hal ini *self control* memegang peranan penting untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Bahwa *self control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu (Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim, 2018). *Self control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan (Kail, 2010). Individu dengan *self control* rendah dalam penggunaan *smartphone* akan mengakibatkan penyalahgunaan *smartphone* serta mengakibatkan kecanduan dari pada individu yang memiliki *self control* yang tinggi yang mampu mengarahkan perilaku terlebih dalam penggunaan *smartphone* (Asih & Fauziah, 2017). Individu dengan *self control* yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan.

*Self control* setiap individu harus ditingkatkan secara terus menerus. *Self control* yang tinggi akan memberikan banyak manfaat positif bagi diri individu karena orang yang memiliki *self control* yang baik mampu menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Sari, Silvina, Yusri dan Azrul Said, 2017). *Self control* adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku yang dimaksud ialah melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Gufon, 2012). *Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu (Thalib, 2017). Individu yang memiliki kemampuan *self control* akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu metode yang mana dalam analisisnya menggunakan data-data bersifat kuantitatif (angka) yang diperoleh melalui pengukuran dan diolah menggunakan analisis statistika (Azwar, 2021). Adapun jenis penelitian kuantitatif yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang mana digunakan untuk mengetahui bagaimana gambaran self control siswa dalam penyalahgunaan *smartphone*. Berdasarkan penjelasan dari metode dan jenis penelitian yang dikemukakan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat self control siswa dalam penyalahgunaan *smartphone*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 196 siswa SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu *Self Control* (X) Penyalahgunaan *Smartphone* (Y). Peneliti telah melakukan penyebaran angket penelitian kepada semua siswa yang menjadi subjek penelitian. Setelah melakukan penyebaran angket penelitian, selanjutnya peneliti melakukan pengecekan terhadap angket penelitian dan memeriksa kelengkapan responden dengan tujuan memastikan angket diolah lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan terhadap 116 siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik. Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu membuat tabel pengolahan data dan menghitung masing-masing dan menghitung bobot persentase jawaban responden.

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka deskripsi hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Deskripsi Data Variabel *Self Control*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil keseluruhan variabel *Self Control* (X), sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Self Control berdasarkan Sub-Variabel**

No	Indikator	Skor							Kategori
		Data Ideal	Data Terendah	Min	Max	Mean	SD	%	
1	Kontrol Prilaku	35	7	18	31	24.64	2.68	70.40	Sedang
2	Kontrol Kognitif	35	7	14	27	20.96	2.53	59.89	Sedang
3	Kontrol Keputusan	35	7	16	29	22.37	2.59	63.91	Sedang
<b>Self Control</b>		<b>105</b>	<b>21</b>	<b>48</b>	<b>87</b>	<b>67.97</b>	<b>2.6</b>	<b>64.73</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari variabel *Self Control*, diperoleh rata-rata sebesar 67,97 dengan persentase 64,73% dikategorikan sedang. Berdasarkan pada setiap sub-variabel *self control*, maka dapat dijabarkan sebagai berikut: pada indikator kontrol prilaku data ideal ialah 35, data terendah 7, nilai minimum 18, nilai maksimum 31, rata-rata 24,64, nilai SD 2,68 dengan persentase sebesar 70,40 yang

(Hubungan *Self Control* dengan Penyalahgunaan *Smartphone* pada Siswa SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik)

dikategorikan sedang. Pada indikator kontrol kognitif data ideal ialah 35, data terendah 7, nilai minimum 14, nilai maksimum 27, rata-rata 20,96, nilai SD 2,53 dengan persentase sebesar 59,89 yang dikategorikan sedang. Pada indikator kontrol keputusan data ideal ialah 35, data terendah 7, nilai minimum 16, nilai maksimum 29, rata-rata 22,37, nilai SD 2,58 dengan persentase sebesar 63,91 yang dikategorikan sedang.

**Tabel 2 Persentase Tingkat Self Control**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 90$	0	0%
Tinggi	73 - 89	31	16%
Sedang	56 - 72	165	84%
Rendah	39 - 55	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 38$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa secara umum tingkat *self control* siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik berada pada kategori sedang dengan frekuensi 165 dan persentase sebesar 84%. Selain itu, 31 orang siswa berada pada tingkat *self control* tinggi dengan persentase 16%. Artinya sebagian besar siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik memiliki *self control* yang sedang.

Untuk melihat tingkat pada setiap aspek-aspek *self control* yang terdiri dari 3 indikator akan dideskripsikan pada tabel berikut:

**a. Kontrol Prilaku (*Behavior Control*)**

Data indikator Kontrol Prilaku (*Behavior Control*) terdiri dari 7 item pernyataan, didapatkan skor ideal 35 dan skor minimal 5 dengan interval 6 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 Persentase Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 32$	0	0%
Tinggi	26 - 31	75	38%
Sedang	20 - 25	120	61%
Rendah	14 - 19	1	1%
Sangat Rendah	$x \leq 13$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa 75 responden dengan persentase 38% memiliki kontrol prilaku yang tinggi, 120 responden dengan persentase 61% memiliki kontrol prilaku sedang, dan 1 responden dengan persentase 1% memiliki kontrol prilaku rendah.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self control* yang ditinjau dari indikator Kontrol Perilaku (*Behavior Control*) berada pada kategori sedang.

**b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)**

Data indikator Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) terdiri dari 7 item pernyataan, didapatkan skor ideal 35 dan skor minimal 5 dengan interval 6 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4 Persentase Kontrol Kognitif (Cognitive Control)**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 32$	0	0%
Tinggi	26 - 31	6	3%
Sedang	20 - 25	137	70%
Rendah	14 - 19	53	27%
Sangat Rendah	$x \leq 13$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 6 orang responden dengan persentase 3% memiliki kontrol kognitif tinggi, 137 responden dengan persentase 70% memiliki kontrol kognitif yang sedang, dan 53 responden dengan persentase 27% memiliki kontrol kognitif rendah.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self control* yang ditinjau dari indikator Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) berada pada kategori sedang.

c. **Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)**

Data indikator Kontrol Keputusan (*Decisional Control*) terdiri dari 7 item pernyataan, didapatkan skor ideal 35 dan skor minimal 5 dengan interval 6 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5 Persentase Kontrol Keputusan (Decisional Control)**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 32$	0	0%
Tinggi	26 - 31	18	9%
Sedang	20 - 25	151	77%
Rendah	14 - 19	27	14%
Sangat Rendah	$x \leq 13$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 18 responden dengan persentase 9% memiliki kontrol keputusan tinggi, 151 responden dengan persentase 77% memiliki kontrol keputusan yang sedang, dan 27 responden dengan persentase 14% memiliki kontrol keputusan rendah.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self control* yang ditinjau dari indikator Kontrol keputusan berada pada kategori sedang.

## 2. Deskripsi Data Variabel Penyalahgunaan *Smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil keseluruhan variabel Penyalahgunaan *Smartphone* (Y), sebagai berikut:

**Tabel 6 Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Penyalahgunaan *Smartphone* berdasarkan Sub-Variabel**

No	Indikator	Skor							Kategori
		Data Ideal	Data Terendah	Min	Max	Mean	SD	%	
1	<i>Cybercrime</i>	20	4	14	20	16.71	1.36	83.55	Sangat Tinggi
2	<i>Cyberbullying</i>	20	4	14	20	17.4	1.3	87.00	Sangat Tinggi
3	Penyebaran Hoax	20	4	15	20	17.42	1.24	87.10	Sangat Tinggi
4	Game Online	30	6	21	30	25.62	1.48	85.40	Sangat Tinggi
5	Pornografi	25	5	18	25	21.47	1.54	85.88	Sangat Tinggi
<b>Penyalahgunaan <i>Smartphone</i></b>		<b>115</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>115</b>	<b>98.62</b>	<b>4.16</b>	<b>85.79</b>	<b>Tinggi</b>

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari variabel Penyalahgunaan *Smartphone*, diperoleh rata-rata sebesar 98,62 dengan persentase 85,79% dikategorikan sangat tinggi. Berdasarkan pada setiap sub-variabel Penyalahgunaan *Smartphone*, maka dapat dijabarkan sebagai berikut: pada indikator *Cybercrime* data ideal ialah 20, data terendah 4, nilai minimum 14, nilai maksimum 20, rata-rata 16,71, nilai SD 1,36 dengan persentase sebesar 83,55 yang dikategorikan sangat tinggi. Pada indikator *Cyberbullying* data ideal ialah 20, data terendah 4, nilai minimum 14, nilai maksimum 20, rata-rata 17,4, nilai SD 1,3 dengan persentase sebesar 87 yang dikategorikan sangat tinggi. Pada indikator penyebaran hoax data ideal ialah 20, data terendah 4, nilai minimum 15, nilai maksimum 20, rata-rata 17,42, nilai SD 1,24 dengan persentase sebesar 87,10 yang dikategorikan sangat tinggi. Pada indikator game online data ideal ialah 30, data terendah 6, nilai minimum 21, nilai maksimum 30, rata-rata 25,62, nilai SD 1,4 dengan persentase sebesar 85,40 yang dikategorikan sangat tinggi. Pada indikator pornografi data ideal ialah 5, data terendah 5, nilai minimum 18, nilai maksimum 25, rata-rata 21,47, nilai SD 1,54 dengan persentase sebesar 85,88 yang dikategorikan sangat tinggi.

**Tabel 7 Persentase Penyalahgunaan *Smartphone***

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 96$	160	82%
Tinggi	80 – 95	36	18%
Sedang	61 – 77	0	0%
Rendah	42 – 59	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 41$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa secara umum tingkat Penyalahgunaan *Smartphone* siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 160 dan persentase 82%. Selain itu, 36 berada pada kategori tinggi dengan tingkat Penyalahgunaan *Smartphone* tinggi dengan persentase 18%. Artinya

sebagian besar siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik memiliki tingkat Penyalahgunaan *Smartphone* yang sangat tinggi.

Untuk melihat tingkat pada setiap aspek-aspek Penyalahgunaan *Smartphone* yang terdiri dari 5 indikator akan dideskripsikan pada tabel berikut:

**a. Cybercrime**

Data indikator *Cybercrime* terdiri dari 4 item pernyataan, didapatkan skor ideal 20 dan skor minimal 4 dengan interval 3 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8 Persentase Cybercrime**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 17$	126	64%
Tinggi	14 - 16	70	36%
Sedang	11 - 13	0	0%
Rendah	8 - 10	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 7$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 126 responden dengan persentase 64% memiliki tingkat *cybercrime* yang sangat tinggi, dan 70 responden dengan persentase 36% memiliki tingkat *cybercrime* yang tinggi

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyalahgunaan *smartphone* yang ditinjau dari indikator *cybercrime* berada pada kategori sangat tinggi.

**b. Cyberbullying**

Data indikator *cyberbullying* terdiri dari 4 item pernyataan, didapatkan skor ideal 20 dan skor minimal 4 dengan interval 3 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9 Persentase Cyberbullying**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 17$	144	73%
Tinggi	14 - 16	52	27%
Sedang	11 - 13	0	0%
Rendah	8 - 10	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 7$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 144 responden dengan persentase 73% memiliki tingkat *cyberbullying* yang sangat tinggi, dan 52 responden dengan persentase 27% memiliki tingkat *cyberbullying* yang tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyalahgunaan *smartphone* yang ditinjau dari indikator *cyberbullying* berada pada kategori sangat tinggi.

### c. Penyebaran Hoax

Data indikator penyebaran hoax terdiri dari 4 item pernyataan, didapatkan skor ideal 20 dan skor minimal 4 dengan interval 3 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10 Persentase Penyebaran Hoax**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 17$	145	74%
Tinggi	14 – 16	51	26%
Sedang	11 13	0	0%
Rendah	8 10	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 7$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 145 responden dengan persentase 74% memiliki tingkat penyebaran hoax yang sangat tinggi, dan 51 responden dengan persentase 26% memiliki tingkat penyebaran hoax yang tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyalahgunaan *smartphone* yang ditinjau dari indikator penyebaran hoax berada pada kategori sangat tinggi.

### d. Game Online

Data indikator game online terdiri dari 6 item pernyataan, didapatkan skor ideal 30 dan skor minimal 6 dengan interval 5 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11 Persentase Game Online**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 27$	0	0%
Tinggi	22 – 26	150	77%
Sedang	17 – 21	46	23%
Rendah	12 16	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 11$	0	%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 150 responden dengan persentase 77% memiliki tingkat game online yang tinggi, dan 46 responden dengan persentase 23% memiliki tingkat game online yang sedang

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyalahgunaan *smartphone* yang ditinjau dari indikator game online berada pada kategori tinggi.



### e. Pornografi

Data indikator pornografi terdiri dari 5 item pernyataan, didapatkan skor ideal 25 dan skor minimal 5 dengan interval 4 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 12 Persentase Pornografi**

Kategori	Kelas Interval	F	%
Sangat Tinggi	$x \geq 22$	92	47%
Tinggi	18 - 21	104	53%
Sedang	14 - 17	0	0%
Rendah	10 13	0	0%
Sangat Rendah	$x \leq 9$	0	0%
<b>Total</b>		<b>196</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 92 responden dengan persentase 47 % memiliki tingkat pornografi yang sangat tinggi, dan 104 responden dengan persentase 53% memiliki tingkat pornografi yang tinggi

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penyalahgunaan *smartphone* yang ditinjau dari indikator pornografi berada pada kategori tinggi.

### 3. Pengujian Persyaratan Analisis

#### a. Pengujian Normalitas

Hasil perhitungan uji normalitas setiap variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut hasil pengolahan data SPSS versi 26 berikut:

**Tabel 13 Hasi Pengujian Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		196
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0.000000
	Std. Deviation	3.24006862
Most Extreme Differences	Absolute	0.048
	Positive	0.028
	Negative	-0.048
Test Statistic		0.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,200 \geq 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

#### b. Pengujian Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel ada pengaruh yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan

sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Dua variabel dikatakan ada pengaruh yang linear bila signifikansi  $>0,05$ . Hasil analisis atau regresi linear dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 14 Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyalahgunaan Smartphone * Self Control	Between Groups	(Combined)	4120.806	21	196.229	1.118	0.344
		Linearity	41.753	1	41.753	0.238	0.627
		Deviation from Linearity	4079.052	20	203.953	1.163	0.304
	Within Groups		16491.436	94	175.441		
	Total		20612.241	115			

Berdasarkan Hasil Perhitungan uji linearitas variable *self control* terhadap variable penyalahgunaan *smartphone* diperoleh nilai deviation from linearity sebesar 0,304, yang artinya lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, jadi dapat diartikan bahwa kedua variable berhubungan linear.

#### c. Pengujian Korelasi

Berikut ini hasil uji korelasi antara *self control* dengan penyalahgunaan *smartphone* yang telah dilakukan analisis uji korelasi dengan menggunakan SPSS 26, hasil yang diperoleh besarnya koefisien korelasi antara variabel *self control* dengan penyalahgunaan *smartphone* adalah sebagai berikut:

**Tabel 15 Hasil Korelasi**

Correlations			
		Self Control	Penyalahgunaan Smartphone
Self Control	Pearson Correlation	1	-.214**
	Sig. (2-tailed)		0.003
	N	196	196
Penyalahgunaan Smartphone	Pearson Correlation	-.214**	1
	Sig. (2-tailed)	0.003	
	N	196	196

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan penyalahgunaan *smartphone* dengan koefisien sebesar -0,214 yang berada pada kategori kuat dengan nilai signifikansi 0,003. Hubungan yang signifikan dari hasil penelitian ini dapat diartika, semakin tinggi *self control* maka

---

penyalahgunaan *smartphone* akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *self control* maka penyalahgunaan *smartphone* semakin tinggi.

### Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan *self control* siswa terhadap penyalahgunaan *smartphone*. Pada penelitian ini menggunakan 196 orang siswa sebagai sampel penelitian.

Hasil penelitian mengenai *self control* siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik secara umum berada pada kategori sedang persentase sebesar 84% dengan jumlah 196 responden. Selain itu, 31 orang siswa berada pada tingkat *self control* tinggi dengan persentase 16%. Artinya sebagian besar siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik memiliki *self control* yang sedang.

Menurut Yusuf Blegur (2019) *Self Control* atau control diri adalah kondisi emosional yang berguna bagi peserta didik dalam menata dan mengelola keadaan emosi secara seimbang agar tidak menyebabkan konflik yang berlebihan dan tidak berujung. Dalam hal ini Individu harus dapat mengontrol dirinya kedalam hal positif seperti berperilaku positif, mengendalikan diri berperilaku negatif, dan megubah perilaku menjadi lebih baik lagi sesuai dengan yang diinginkan.

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa secara umum tingkat Penyalahgunaan *Smartphone* siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 160 dan persentase 82%. Selain itu, 36 berada pada kategori tinggi dengan tingkat Penyalahgunaan *Smartphone* tinggi dengan persentase 18%. Artinya sebagian besar siswa di SMAN 2 VII Koto Sungai Sarik memiliki tingkat Penyalahgunaan *Smartphone* yang sangat tinggi.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan memicu terjadinya penyalahgunaan *smartphone*. Menurut Uswatun (Ningsih, 2017) dampak penyalahgunaan *smartphone* pada siswa dapat berupa membuat siswa malas belajar, mengganggu konsentrasi belajar siswa, melupakan tugas dan kewajiban, mengganggu perkembangan anak, mempengaruhi sikap dan perilaku, dan pemborosan.

Hasil yang diperoleh ialah terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan penyalahgunaan *smartphone* dengan koefisien sebesar  $-0,214$  yang berada pada kategori kuat dengan nilai signifikansi  $0,003$ . Hubungan yang signifikan dari hasil penelitian ini dapat diartika, semakin tinggi *self control* maka penyalahgunaan *smartphone* akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *self control* maka penyalahgunaan *smartphone* semakin tinggi.

Menurut Chen (2006) membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja menyebabkan kesulitan untuk memperhatikan dan mengerjakan tugas ketika berada di dalam kelas karena cenderung tidak dapat memisahkan fungsi *smartphone* sebagai alat bermain atau belajar. Sehingga diperlukannya kontrol diri pada setiap siswa dalam penggunaan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syaroh (2019) dengan judul "Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (*Smartphone*) Pada Siswa" yang menyatakan bahwa ada faktor kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*).

Maka dapat disimpulkan bahwa *self control* memiliki hubungan dengan penyalahgunaan *smartphone*, dan ditemukannya hasil bahwa semakin tinggi *self control* maka penyalahgunaan

---

---

*smartphone* akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *self control* maka penyalahgunaan *smartphone* semakin tinggi.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self control* dengan penyalahgunaan *smartphone* dapat disimpulkan sebagai berikut: *Self control* siswa secara keseluruhan pada umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 84%. Penyalahgunaan *smartphone* pada siswa secara keseluruhan pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 82%. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan penyalahgunaan *smartphone* dengan koefisien sebesar -0,214 yang berada pada kategori kuat dengan nilai signifikansi 0,003. Hubungan yang signifikan dari hasil penelitian ini dapat diartikan, semakin tinggi *self control* maka penyalahgunaan *smartphone* akan semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *self control* maka penyalahgunaan *smartphone* semakin tinggi.

## Referensi

- APJII. 2018. Potret Zaman Now Pengguna & Perilaku Internet Indonesia. Jakarta, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Asih, A.T., & Fauziah, N. 2017. Hubungan antara Self control 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.
- Averill, J.R.(1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*. 88: 286-303
- Azwar, S. 2010. Metode Penelitian. Pustaka Belajar.
- Chen, Y.-F. 2006. Social phenomena of mobile phone use: An exploratory study in taiwanese college students. *Journal of Cyber Culture and Information Society*, 7, 219-244.
- Debora, Niken & Indah Sukma. 2021. The Relationship of Self control to Student Gadget use. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2) 129-133.
- Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Self control dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *Neo Konseling*, 1(November), 1.
- Fauziah, Assyifa. 2021. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (Smkn) 10 Kota Bekasi.[Skripsi] Universitas Islam Negeri (Uin) Syarif Hidayatullah Jakarta,t.t.
- Firman, F. (2018). Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Ghufron, M. N & Risnawita S, R. 2010. Teori-teori Psikologi.
- Juliana, Ibrahim, I., & Sano, A. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(1).
- Ningsihm Astri. 2017. Hubungan Lama Penggunaan, Tampilan Layarm dan Posisi Tubuh Saat Menggunakan Smartphone terhadap Keluhan Mata pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.[SKRIPSI] Fakultas Kedokteran: Universitas Muhammadiyah Palembang
-

- 
- Nurmala, K. D. (2013). Pengaruh Penggunaan Social Networking Melalui Facebook Terhadap Pengembangan Nilai Moral Sosial Siswa di Sekolah (Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nurningtyas & Yulia Ariza. 2021. Pengaruh Self control terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1) 14-20.
- Paramita, T., & Hidayati, F. 2016. Smartphone Addiction Ditinjau dari Alienasi pada Siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5 (4) 858-862.
- Patchin, J, W & Hinduja, S. 2011. Cyberbullying and Self Esteem. *Journal of School Health*, 80 (12), 614-621.
- Putra, A. Y., Ifdil, & Afdal. (2019). Deskripsi Tingkat Kecanduan Smartphone Berdasarkan Minat Sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2).
- Rezky, Andi Putri. 2016. Hubungan Tingkat Penggunaan Smartphone Pada Remaja Dengan Interaksi Dalam Keluarga. Bogor.
- Pramudiastuti, N. K., & Firman, F. (2016). Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching and Learning (CTL) dengan Prinsip Konstruktivisme untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Ilmiah Konseling*, 2, 1–10.
- Sandi, A., & Firman, F. (2022). Improving Student Adjustment in Learning in the New Normal Era through Group Guidance Using a Behavioristic Approach with Modeling Techniques. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(1), 15-21.
- Sari, I., Ifdil, I., Sano, A., & Yendi, F. (2020). Self-Control of Adolescent in using Smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101-109
- Thalib, Syamsul Bachri. 2017. Psikologi Pendidikan berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Kencana: Jakanrta.
- Yusuf, M. 2005. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan. Jakanrta: Kencana.
- Yuwanto, L. 2010. Mobile Phone Addict. Surabaya: Putra Media Nusantara