

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN *SELF-ESTEEM*
DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA
KELAS XI SMAN 12 PEKANBARU**



**NAMA : AYUNI SYAFITRI
NIM : 1814201184**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWANTUANKU TAMBUSAI
RIAU
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN *SELF-ESTEEM*
DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA
KELAS XI SMAN 12 PEKANBARU**



NAMA : AYUNI SYAFITRI

NIM : 1814201184

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWANTUANKU TAMBUSAI
RIAU
2022**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. ALINI M.Kep</u> Ketua Dewan Penguji	()
2.	<u>FITRI APRIYANTI, SST, M.Keb</u> Sekretaris	()
3.	<u>Dr. DESSYKA FEBRIA, SKM.,M.Si</u> Penguji I	()
4.	<u>MILDA HASTUTY, SST,M.Kes</u> Penguji II	()

Mahasiswi :

NAMA : AYUNI SYAFITRI
NIM : 1814201184
TANGGAL : 02 NOVEMBER 2022

LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI

NAMA : AYUNI SYAFITRI

NIM : 1814201184

NAMA

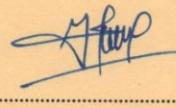
TANDA TANGAN

Ns. Alini, M.Kep
NIP. TT 096.542.079

()

Pembimbing I

Fitri Aprivanti, SST, M.Keb
NIP. TT 096.542.092

()

Pembimbing II

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

()
Ns. Alini, M.Kep
NIP. TT 096.542.079

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU
TAMBUSAI**

Oktober 2022

AYUNI SYAFITRI

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DAN *SELF-ESTEEM* DENGAN
SMARTPHONE ADDICTION PADA REMAJA KELAS XI SMAN 12
PEKANBARU**

x + 72 Halaman + Gambar 2 + Tabel 9 + Skema 4 + 16 Lampiran

ABSTRAK

Kecanduan *smartphone* merupakan suatu fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang tidak terkedali. Data newzoo 2020, penduduk Indonesia merupakan pengguna *smartphone* tertinggi urutan keempat dengan 106,23 juta pengguna *smartphone*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan *self-control* dan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-section*. Teknik sampling yang digunakan total *sampling*. Populasi pada penelitian ini 429 siswa, dengan sampel penelitian 257 siswa. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-18 Oktober 2022. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* dengan hasil yaitu menunjukkan didapatkan ada hubungan *self-control* dengan *smartphone addiction* ($p=0.000$), dan ada hubungan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* ($p=0.001$), maka H_a diterima, adanya hubungan yang signifikan antara *self-control*, *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru. Harapannya remaja dapat mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone* dengan cara mengurangi durasi penggunaan, perbanyak mengikuti agenda dan organisasi baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat dan bisa menghargai diri dengan cara mampu melakukan hal-hal yang penting dan bermanfaat serta tidak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*.

Kata Kunci : *self-control, self-esteem, smartphone addiction*

Daftar Bacaan : 53 (2012-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kehadiran dan rahmat-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Control* Dan *Self-Esteem* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Kelas XI SMAN 12 Pekanbaru”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep selaku Ketua Prodi S1 keperawatan, serta pembimbing I saya yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fitri Apriyanti, SST, M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Dessyka Febria, SKM,M.SI, selaku Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.

6. Ibu Milda Hastuty, SST, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.
7. Kepala sekolah serta guru SMAN 12 Pekanbaru yang telah berkenan memberikan izin untuk melakukan penelitian ini
8. Remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru yang telah berkenan berpartisipasi dan memberikan kesempatan dan kemudahan dalam penelitian ini
9. Bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teruntuk alm ayah, anakmu telah berhasil menyelesaikan skripsi ini, dan untuk mak tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan serta kasih sayang.
11. Teruntuk keluarga besar, kepada kakak abang dan adik yang selalu memberikan doa, dukungan serta motivasi sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini

Bangkinang, Oktober 2022

Ayuni Syafitri

SURAT PERNYATAAN

Dengan saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya dengan judul “Hubungan *Self-Control* Dan *Self-Esteem* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Kelas XI SMAN 12 Pekanbaru” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bangkinang, November 2022

Saya yang menyatakan

AYUNI SYAFITRI
1814201184

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus	10
D. Manfaat Penelitian	11
1. Aspek Teoritis	11
2. Manfaat praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Konsep Dasar <i>Smartphone Addiction</i>	12
2. Konsep Dasar <i>Self-Control</i>	23
3. Konsep Dasar <i>Self-Esteem</i>	29
4. Konsep Remaja	33
5. Penelitian Yang Terkait	35
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
1. Rancangan Penelitian	39
2. Alur Penelitian	40
3. Prosedur Penelitian	40
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	41
1. Lokasi Penelitian	41
2. Waktu Penelitian	41
C. Populasi Dan Sampel	42
1. Populasi	42

2. Sampel.....	42
D. Etika Penelitian.....	44
E. Alat Pengumplan Data.....	44
F. Uji Validitas & Reabilitas.....	45
1. Uji Validitas	45
2. Uji Reliabilitas.....	46
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
H. Definisi Operasional	48
1. Variabel Penelitian	48
2. Definisi Operasional.....	49
I. Rencana Analisa Data.....	50
1. Analisa Univariat.....	50
2. Analisa Bivariat.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	51
B. Hasil Penelitian.....	51
1. Analisa Karakteristik Responden	52
2. Analisa Univariat.....	52
3. Analisa Bivariat.....	54
BAB V PEMBAHASAN	
A. Distribusi Frekuensi <i>Self-Control, Self-Esteem, Dan Smartphone Addiction</i> Pada Remaja Kelas XI SMAN 12 Pekanbaru	57
B. Hubungan <i>Self-Control</i> Dengan <i>Smartphone Addiction</i> Pada Remaja Kelas XI Di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022	58
C. Hubungan <i>Self-Esteem</i> Dengan <i>Smartphone Addiction</i> Pada Remaja Kelas XI Di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022	61
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori..... ..	37
Skema 2.2 Kerangka Konsep	37
Skema 3.1 Rancangan Penelitian	39
Skema 3.2 Alur Penelitian..... ..	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Jumlah pengguna <i>smartphone</i> terbanyak di dunia 2021	3
Gambar 1.2. Data infograsi indonesia tahun 2022	3

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i>	22
Tabel 2.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Control</i>	28
Tabel 2.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Esteem</i>	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	52
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Smartphone Addiction</i>	53
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Self-Control</i>	53
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan <i>Self-Esteem</i>	53
Tabel 4.5 Hubungan <i>Self-Control</i> Dengan <i>Smartphone Addiction</i>	56
Tabel 4.6 Hubungan <i>Self-Esteem</i> Dengan <i>Smartphone Addiction</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Format Pengajuan Judul Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Kepada Calon Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Uji Normalitas
- Lampiran 11 Hasil Olahan Spss Univariat
- Lampiran 12 Hasil Olahan Spss Bivariat Dengan Uji *Chi Square*
- Lampiran 13 Uji Turnitin
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing II
- Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi di era Revolusi 4.0 membawa dampak yang berbeda-beda di hampir setiap bidang kehidupan manusia. Salah satu dampak dari perkembangan teknologi tersebut adalah munculnya teknologi telepon pintar atau *smartphone*. Perkembangan dan evolusi *smartphone* telah mengubah kehidupan masyarakat. *Smartphone* telah menjadi bagian dari kehidupan manusia bahkan manusia merasa tidak dapat dipisahkan darinya (Lepp et al., 2015).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk Indonesia hingga tahun 2021 sebanyak 272,6 juta jiwa (Badan pusat statistik, 2022). Berdasarkan *survey* Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), jumlah penduduk Indonesia terkoneksi internet pada tahun 2021-2022 sebanyak 210.026.769 dari total 272.682.600 jiwa. Sedangkan Menurut (Hanika, 2015), berdasarkan survei yang dilakukan oleh pengguna Markplus Insight Indonesia, sebagian besar pengguna *smartphone* adalah remaja berusia antara 16 dan 21 tahun, yaitu sebesar 39%.

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk pada rentang usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), yang termasuk rentang usia remaja berada pada usia 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mana pertumbuhan dan

perkembangan fisik dan mental berlangsung. Menurut (Alini & Meisyalla, 2021) masa remaja merupakan masa dimana terdapat perubahan atau transisi dari anak-anak ke dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada awal 20-an tahun.

Platform manajemen media sosial HootSuite dan agensi *Marketing We Are Social* telah merilis laporan pengguna internet di seluruh dunia, termasuk Indonesia pada awal tahun 2021. Pada Januari 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 202,6 juta dari total populasi penduduk 274,9 juta jiwa, dari total tersebut. 195,3 juta diantaranya mengakses internet melalui perangkat seluler seperti *smartphone* dan ponsel berfitur

Berdasarkan survei APJII juga menggambarkan bahwa penggunaan internet di Indonesia sebanyak 63,86% menyatakan waktu untuk mengakses internet 6-10 jam sehari, dan 25,42% mengakses internet dalam waktu lebih dari 10 jam dalam sehari. Maka dari itu masyarakat Indonesia sudah dapat dikategorikan sebagai kecanduan *smartphone/smartphone addiction*.

Mengutip data yang dipublikasikan oleh newzoo, (Purparisa, 2021), pengguna *smartphone* terbesar dunia pada 2020 adalah penduduk RRC mencapai 911,9 juta pengguna. Populasi India berada di urutan kedua dengan 439,4 juta pengguna *smartphone*. Ketiga adalah populasi Amerika Serikat dengan 270 juta pengguna *smartphone*. Penduduk Indonesia menempati urutan keempat dengan 160,23 juta pengguna *smartphone*.



Gambar 1.1 Jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di dunia per Negara 2020

Sumber : Newzoo

Berdasarkan data terbaru yang dipublikasikan oleh HootSuite (*We Are Social*) (Andi Dwi Riyanto, 2022) pada bulan februari tahun 2022, dari total 277,7 juta penduduk pengguna internet mencapai 204,7 juta jiwa, sedangkan jumlah *smartphone* yang terkoneksi mencapai 370,1 juta unit. Artinya hampir rata-rata penduduk Indonesia mempunyai lebih dari 1 *smartphone*.



Gambar 1.2. Data infograsi indonesia tahun 2022

Sumber : HootSuite (*We Are Social*)

Hadirnya *smartphone* sebagai salah satu dari kemajuan teknologi menyebabkan berbagai perubahan yang begitu besar pada kehidupan masyarakat khususnya remaja dengan segala peradaban dan kebudayaannya.

Perubahan tersebut dapat berdampak positif maupun negatif yang dapat membahayakan perkembangan remaja. *Smartphone* adalah telepon dengan koneksi internet yang menyediakan fitur PDA (*Personal Digital Assistant*) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan, dan berbagai aplikasi canggih lainnya untuk aktivitas sehari-hari.

Smartphone tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi kebutuhan sosial dan pekerjaan. Di negara berkembang dan sedang berkembang, banyak orang yang telah menggunakan *smartphone* dalam proses pembelajaran. *Smartphone* merupakan salah satu alat yang menyediakan aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk mengembangkan pengetahuan seperti contoh *google* merupakan salah satu situs pencarian yang berhubungan dengan pendidikan, tidak hanya dalam segi pendidikan, kehadiran *smartphone* sangat berguna dalam membantu pekerjaan kantor, bisnis, hobi, bahkan kegiatan yang berkaitan dengan ibadah. Dengan adanya *smartphone*, seolah-olah dunia tidak memiliki batas ruang dan waktu, segalanya dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. (Waty & Fourianalisyawati, 2018), menyatakan bahwa durasi ideal untuk penggunaan *smartphone* adalah 4 jam 17 menit dalam sehari.

Namun demikian, dilihat dari sisi negatif penggunaan berlebihan pada fungsi *smartphone* dapat mengakibatkan perasaan stress hingga gejala adiksi, (Prof et al., 2019). (Fitriana Qurrota A'yuni & Hamim, 2021) menunjukkan bahwa gejala umum yang sering dialami oleh kecanduan gadget dapat menyebabkan depresi, stres jangka panjang yang

mempengaruhi kesehatan fisik, gangguan sistem saraf, gangguan pola tidur, gangguan gendang telinga, nyeri di beberapa bagian tubuh, dan kelelahan.

Di Indonesia menunjukkan fenomena penggunaan *smartphone* pada remaja yang melebihi frekuensi 3 jam sehari yang umumnya seputar akses media sosial, bermain *games* yang justru dilakukan saat istirahat, beberapa remaja juga mengatakan lebih sering menggunakan *smartphone* dari pada mengobrol dengan teman-temannya, (Muflih et al., 2017). Dari itu, kualitas istirahat remaja akan berkurang, bahkan bisa mengurangi kualitas interaksi dengan teman sebaya bahkan orang tuanya. (Kibona & M gaya, 2015), memperlihatkan tingginya pemakaian *smartphone* dapat mengganggu proses pembelajaran sebagaimana penggunaannya bisa mencapai 5-7 jam dalam sehari untuk mengakses sosial media, durasi ini jauh melebihi pemanfaatan *smartphone* remaja pada konteks akademik.

Menurut *Harvard Health Publishing*, (2011, dalam Utami & Kurniawati, 2019), Adiksi didefinisikan sebagai efek jangka panjang dan kuat pada otak dengan tiga karakteristik: keinginan kuat untuk menggunakan suatu objek, kehilangan kontrol penggunaannya, dan keterlibatan terus-menerus dengan suatu objek tanpa mengkhawatirkan efek berbahayanya. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), adiksi atau ketergantungan/kecanduan merupakan sebuah pola perilaku yang menekan untuk dilakukan (atau digunakan) secara terus-menerus meskipun terdapat konsekuensi negatif baik fisik, sosial, spiritual, mental dan ekonomi (Kemenkes RI, 2018). Lance Dodes mengatakan

bahwa ada dua jenis kecanduan yaitu *physical addiction* dan *non-physical addiction*. *Physical addiction* merupakan jenis kecanduan yang berhubungan dengan kokain atau alkohol, sedangkan *non-physical addiction* yaitu jenis kecanduan yang tidak melibatkan atau menggunakan alkohol, biasanya kecanduan ini terhadap *smartphone*, *game online*, *internet*, dan *social media* (Ghozali, 2018).

Kecanduan *smartphone* adalah salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi hingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-hari (Putri, 2018). Kecanduan *smartphone* juga didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (Kim et al., 2018). Menurut (Cha & Seo, 2018), kecanduan *smartphone* merupakan suatu fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang tidak terkedali. Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam dalam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2016).

(Cha & Seo, 2018), menemukan kecenderungan penggunaan *gadget* berlebihan pada siswa remaja. Penelitian ini dilakukan pada siswa remaja di Korea Selatan dengan sampel 1.824 siswa SMA sebanyak 30,9% dikategorikan sebagai kelompok berisiko mengalami kecanduan *smartphone*. Dengan mayoritas siswa menggunakan layanan *mobile messenger*, *surfing*, internet, bermain *game*, dan mengakses jejaring sosial. Penelitian yang dilakukan (Tarlemba et al., 2018) pada 173 siswa SMA di

manado menunjukkan hasil 97 subjek atau sebanyak 56.1% sampel penelitian mengalami kecanduan *smartphone*.

Dapat disimpulkan bahwa *smartphone* selain memberikan banyak manfaat dan dampak positif bagi remaja, ternyata juga menimbulkan dampak yang negatif. Oleh karena itu perlunya diketahui hal-hal apa saja yang bisa mempengaruhi kecanduan *smartphone* pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Agusta, 2016), faktor internal yang meliputi *self-control* yang rendah dan *self-esteem* yang rendah merupakan faktor penyebab yang paling tinggi terjadinya kecanduan *smartphone*.

Kontrol diri adalah kemampuan individu mengontrol pemikiran (*kognitif*), perilaku (*behavior*), dan mengambil keputusan secara tepat sehingga dapat menekan perilaku impulsif, (Anzani et al., 2019). Menurut kail (2010, dalam Ajeng Tiara Asih, 2017), “kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan”. Sedangkan (Ajeng Tiara Asih, 2017), kontrol diri atau *self-control* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri.

Kontrol diri yang rendah dan menimbulkan kecanduan *smartphone* umumnya dialami pada usia remaja, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas penggunaan *smartphone* di Indonesia berasal dari usia muda sebanyak 80% dari usia 15-17 tahun, sementara 75% dari usi 18-24 tahun, dan 79% dari usia 25-34 tahun, (Cahyo, 2017). Penelitian (Zhao et al., 2016), menemukan bahwa individu yang memiliki *self-control* yang

rendah secara patologis lebih cenderung menggunakan *smartphone*. Individu lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, individu dengan *self-control* rendah akan menunjukkan *self-esteem* yang rendah.

Self-esteem atau harga diri adalah penilaian yang dibuat oleh individu dengan menerima dirinya secara positif atau negatif secara keseluruhan serta bagaimana mengindikasikan tingkat keyakinan individu bahwa memiliki kemampuan yang berarti, sukses dan pantas. Menurut (Singh et al., 2014), orang yang mengalami *smartphone addiction* kebanyakan yang memiliki harga diri rendah. Hal ini dikarenakan individu dengan harga diri rendah biasanya membutuhkan dukungan penuh dari teman sebaya atau orang lain agar mereka bisa lebih dihargai (Kircaburun, 2016), akan tetapi individu dengan harga diri rendah sangat sulit untuk melakukan interaksi sosial secara langsung (Babadi-Akashe et al., 2014). Remaja yang memiliki harga diri rendah menjadikan *smartphone* sebagai pelarian diri dari segala hal yang bisa membuat mereka tidak nyaman dan tertekan (AlBarashdi & Jabur, 2016).

Penelitian yang dilakukan (Malone et al., 2016), mengatakan bahwa pada remaja di korea selatan dari 490 remaja harga diri memiliki hubungan yang negatif dalam kecanduan *smartphone*. Yang artinya semakin tinggi harga diri remaja maka semakin rendah risiko remaja untuk mengalami kecanduan *smartphone*, sedangkan remaja dengan tingkat harga diri rendah

akan menunjukkan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Srimulyana juga menunjukkan bahwa semakin tinggi skor harga diri maka semakin rendah skor pada *smartphone addiction* pada remaja SMA di Banda Aceh.

Studi pendahuluan di lakukan pada 3 sekolah di pekanbaru sebagai perbandingan awal diantaranya SMAN 12 Pekanbaru, SMK Taruna Pekanbaru dan SMK Kansai Pekanbaru, dari setiap ketiga sekolah tersebut diambil 17 sampel dalam pengisian kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV), dengan hasil akhir didapatkan bahwa dari 17 sampel di SMAN 12 Pekanbaru 13 diantaranya mengalami kecanduan, 4 tidak mengalami kecanduan *smartphone*, 17 siswa dari SMK Taruna Pekanbaru 15 diantaranya mengalami kecanduan *smartphone* dan 2 diantaranya tidak mengalami kecanduan, sedangkan di SMK Kansai Pekanbaru dari 17 sampel siswa didapatkan bahwa 10 diantaranya mengalami kecanduan *smartphone* 7 diantaranya tidak mengalami kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan jumlah siswa di SMAN 12 Pekanbaru dengan jumlah 429 siswa SMK Kansai 300 siswa dan SMK Taruna 329 siswa, Maka dari itu peneliti menetapkan akan melakukan penelitian di SMAN 12 Pekanbaru, dengan hasil studi pendahuluan di SMAN 12 Pekanbaru dari sampel 17 siswa, 6 diantaranya laki-laki dan 11 perempuan, pada pengisian angket dari 10 pertanyaan SAS-SV didapatkan bahwa 13 diantaranya mengalami kecanduan *smartphone*. Pada *survey* ini juga dilakukan wawancara guru

bimbingan konseling sekolah, didapatkan bahwa beberapa siswa mengalami masalah dengan *smartphone* saat belajar.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa *self-control* dan *self-esteem* memiliki peranan dalam terjadinya kecanduan *smartphone*. Oleh karena ini peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *self-control* dan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang dijabarkan dalam latar belakang, masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada Hubungan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru?
2. Apakah ada hubungan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-control* dan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *self-control*, *self-esteem*, dan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru

- b. Untuk mengetahui Hubungan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru
- c. Untuk mengetahui Hubungan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat serta dapat dijadikan sumber informasi untuk perkembangan ilmu pengetahuan terutama tentang hubungan *self-control* dan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Mampu meningkatkan kontrol diri (*self-control*) dan harga diri (*self-esteem*) siswa-siswi dalam menghadapi perkembangan teknologi khususnya *smartphone*.

b. Bagi bidang pendidikan

Diharapkan data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk perkembangan khususnya ilmu keperawatan jiwa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Dasar *Smartphone Addiction*

a. Pengertian *Smartphone*

Smartphone merupakan telepon genggam atau telepon seluler pintar yang dilengkapi berbagai fitur yang mutakhir dan berkemampuan tinggi layaknya seperti komputer. *Smartphone* juga dapat diartikan sebagai sebuah telepon genggam yang bekerja dengan menggunakan perangkat lunak Sistem Operasi (OS) yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi (Prawiro, 2018).

b. Pengertian *Smartphone Addiction*

Pemahaman tentang kecanduan *smartphone* berawal dari konsep kecanduan. Lance Dodes mengatakan bahwa ada dua jenis kecanduan yaitu *physical addiction* dan *non-physical addiction*. *Physical addiction* merupakan jenis kecanduan yang berhubungan dengan kokain atau alkohol, sedangkan *non-physical addiction* yaitu jenis kecanduan yang tidak melibatkan atau menggunakan alkohol, biasanya kecanduan ini terhadap *smartphone*, *game online*, *internet*, dan *social media* (Ghozali, 2018).

Smartphone Addiction atau kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (Kim et al., 2018). Menurut (Cha & Seo, 2018), kecanduan *smartphone* merupakan suatu fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang tidak terkedali. (Waty & Fourianalisyawati, 2018) menyatakan bahwa durasi ideal untuk penggunaan *smartphone* adalah 4 jam 17 menit dalam sehari.

Menurut (Lin et al., 2014), kecanduan *smartphone* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk kecanduan teknologi. Griffith (dalam Lin et al., 2014), mendefinisikan secara operasional bahwa kecanduan teknologi sebagai kecanduan perilaku yang melibatkan interaksi manusia-mesin dan non kimia di alam, pola perilaku serupa, kecanduan pada internet telah dikategorikan sebagai tipe yang substans terkait dan gangguan adiktif dalam DSM-V

Menurut *Diagnostic and Statistical Manual (DSM V)*, kecanduan *smartphone* memiliki 3 kriteria, yaitu:

1) Kriteria A

Periode penggunaan *smartphone* yang secara signifikan menyebabkan gangguan telah dialami selama tiga bulan dengan kriteria:

- a) Berulang kali mengalami kegagalan untuk menolak impuls untuk menggunakan *smartphone*.
- b) *Withdrawal* atau penarikan diri.
- c) Penggunaan *smartphone* untuk jangka waktu lebih lama dari yang diinginkan.
- d) Keinginan terus-menerus dan/atau usaha yang gagal untuk berhenti atau mengurangi penggunaan *smartphone*.
- e) Waktu yang berlebihan dihabiskan untuk menggunakan atau berhenti menggunakan *smartphone*.
- f) Melanjutkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan meskipun memiliki pengetahuan tentang masalah fisik atau psikologis yang terus berlanjut atau berulang akibat penggunaan berlebihan dari *smartphone*.

2) Kriteria B

Kerusakan fungsional: dua (atau lebih) dari gejala berikut ini harus ada, yaitu:

- a) Penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan masalah fisik atau psikologis yang terus berlanjut atau berulang.

- b) Penggunaan *smartphone* dalam situasi yang berbahaya secara fisik (misalnya, penggunaan *smartphone* saat mengemudi atau menyeberang jalan), atau memiliki dampak negatif lainnya pada kehidupan sehari-hari.
- c) Penggunaan *smartphone* mengakibatkan gangguan hubungan sosial, prestasi sekolah, atau prestasi kerja.
- d) Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan gangguan subyektif secara signifikan, atau memakan waktu lama.

3) Kriteria C

Kriteria pengecualian: perilaku kecanduan *smartphone* tidak diperhitungkan dengan obsesif ± gangguan kompulsif atau dengan gangguan bipolar I.

c. Aspek *Smartphone Addiction*

Aspek-aspek kecanduan *smartphone* yang dikemukakan oleh (Lin et al., 2014) yaitu, perilaku kompulsif (*compulsive behavior*), gangguan fungsional (*functional impairment*), menarik diri (*withdrawal*), dan toleransi (*tolerance*).

- 1) Perilaku Kompulsif (*Compulsive behavior*), individu melakukan tindakan berulang-ulang dalam menggunakan

ponsel, misalnya mengecek ponsel berulang kali meski tidak ada pesan atau panggilan masuk.

- 2) Gangguan Fungsional (*Functional impairment*), terganggunya fungsi-fungsi kehidupan individu karena penggunaan ponsel.
- 3) Menarik Diri (*Withdrawal*), merasa panik dan cemas ketika tidak dapat menggunakan ponsel.
- 4) Toleransi (*Tolerance*), individu mengalami kegagalan untuk mengurangi penggunaan ponselnya.

Berdasarkan (Billieux et al., 2015) telah membagi aspek-aspek *smartphone addiction*. Aspek-aspek tersebut antara lain:

- 1) *Salience*, *Salience* terjadi jika sebuah kegiatan tertentu menjadi paling penting dalam hidup, terlalu difokuskan, mendominasi pikiran hingga menyebabkan penyimpangan pada kognitif, perasaan dan perilaku (penggunaan berlebih).
- 2) Modifikasi suasana hati (*Mood modification*), modifikasi suasana hati adalah pengalaman subjektif sebagai akibat sebuah kegiatan yang dijadikan sebagai strategi *coping*. Individu akan mengalami peningkatan gairah untuk melarikan diri dari perasaan yang tidak diinginkan.

- 3) Toleransi (*Tolerance*), toleransi merupakan proses adanya peningkatan aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek kepuasan.
- 4) Gejala penarikan (*Withdrawal*), gejala penarikan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi saat suatu aktivitas dihentikan atau tiba-tiba berkurang misalnya gemetar, kemurungan, gelisah, cepat marah.
- 5) Konflik (*Conflict*), konflik merupakan permasalahan yang terjadi antara individu yang teradiksi dengan orang di sekitar mereka, dengan pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat atau dari individu itu sendiri terkait dengan kegiatan tertentu.
- 6) Kekambuhan (*Relapse*), kekambuhan merupakan kecenderungan berulang pola sebelumnya, kekambuhan yang terjadi setelah kegiatan telah diobati bertahun-tahun.

Pada penelitian ini, peneliti memilih aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lin et al, karena aspek yang dibuat lebih jelas sehingga memudahkan peneliti dalam pembuatan *instrument* pengumpulan data.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Smartphone Addiction*

(Agusta, 2016), mengemukakan ada empat faktor penyebab kecanduan *smartphone*, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- a) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi. *Sensation seeking* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.
- b) *Self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.
- c) Kepribadian *ekstraversi* yang tinggi.
- d) Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

2) Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada ponsel.

3) Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

4) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.

e. **Dampak Penggunaan *Smartphone***

Salah satu hal yang mendapat perhatian khusus adalah bahwa setiap perkembangan teknologi selalu menjanjikan kemudahan, efisien, serta peningkatan produktivitas. Pada awalnya teknologi diciptakan untuk mempermudah pekerjaan. Terutama pada pelajar sekalipun. Namun dibalik semua itu ada dampak-dampak penggunaan yang akan ditimbulkan terhadap *smartphone* diantaranya terbagi menjadi dua, yaitu dampak positif dan dampak negatif.

1) Dampak Positif

Ada kemudahan berkomunikasi yang dirasakan dalam penggunaan *smartphone* serta untuk memenuhi kebutuhan yang lain, serta memberikan keefesienan dalam mengerjakan sesuatu terutama untuk mendapatkan jawaban dari tugas-tugas yang diberikan, tanpa terbatas oleh waktu, dimana pun dan kapan pun bisa melakukan apa saja dengan mudah. Begitu pula bahwa ada peningkatan popularitas yang menjanjikan di rasakan ketika menggunakan *smartphone*. Dengan alat ini bisa melakukan apa saja bahkan membuat para penggunanya terlihat eksis di media sosial.

2) Dampak Negatif

Ada sifat kecanduan yang dirasakan oleh para siswa dalam penggunaan *smartphone*. Aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menimbulkan dampak negatif. Ketergantungan yang diakibatkan cenderung mengulangi perilaku yang sama akan memberikan pengaruh buruk terhadap kehidupan sosial siswa itu sendiri. Ada pula faktor ketidaknyamanan, atau terjadi kesenjangan interaksi. Kesenjangan interaksi yang dimaksud adalah interaksi langsung (fisik) antar pengguna *smartphone* dan bukan pengguna. Hal yang dekat bisa menjadi jauh dan jauh bisa menjadi dekat. Artinya siswa memiliki hubungan yang unik akibat kebiasaannya berinteraksi di media sosial. Sehingga tercipta hubungan palsu yang menjadi faktor ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh teknologi khususnya *smartphone*. Hal ini membuat pengguna *smartphone* (siswa) semakin sering melakukan interaksi baik terhadap teman sekolah, teman sepermainan, anggota keluarga bahkan orang baru dikenalnya sekalipun. Tetapi perlu dipahami bahwa dampak negatif yang ditimbulkan terhadap penggunaan *smartphone* cenderung diluar sekolah yakni dilingkungan keluarga dan masyarakat.

f. Alat Pengukuran *Smartphone Addiction*

Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) merupakan versi singkat dari SAS yang juga dikembangkan oleh (Kwon et al., 2013). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur lima dimensi adiksi *smartphone* yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, *withdrawal*, toleransi, mengorientasikan hubungan pada dunia maya, dan berlebihan dalam menggunakan *smartphone*.

Tabel 3.1 Blue Print skala *Smartphone Addiction*

NO	Dimensi	Indikator	No Item	Jumlah Item
1	Gangguan kehidupan sehari-hari	• Tidak melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan	1	3
		• Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja	2	
		• Nyeri di pergelangan tangan atau di belakang leher	3	
2	Withdrawal	• Tidak sabar dan resah jika tidak memegang <i>smartphone</i>	4,5	4
		• Terus menerus memikirkan <i>smartphone</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	6	
		• Terus menerus mencari cara agar bisa menggunakan <i>smartphone</i>	7	
3	Toleransi	Selalu mencoba mengontrol penggunaan <i>smartphone</i> tetapi selalu gagal	10	1
4	Mengorientasikan hubungan pada dunia maya	Merasa berteman dengan <i>smartphone</i> lebih dekat daripada berteman dalam dunia nyata	8	1
5	Berlebihan dalam menggunakan <i>smartphone</i>	Penggunaan <i>smartphone</i> yang tidak dapat dikontrol	9	1
Jumlah				10

Hasil analisis ROC (Arthy et al., 2019) menunjukkan bahwa nilai *Area under the Curve* (AUC) adalah 0,997 (0,990-1.000), dengan nilai *cut-off* sebesar 32, nilai sensitivitas 0,91 dan nilai spesifisitas 0,973 untuk remaja laki-laki. Di sisi remaja perempuan, hasil menunjukkan kesamaan dengan AUC adalah 0,996 (0,998-1.000), dan nilai *cut-off*, sensitivitas dan spesifisitas masing-masing adalah 34, 0,91, dan 0,974.

Pada kuesioner ini menggunakan skala likert 1-6 dari Sangat Tidak Setuju - Sangat Setuju, dengan penilaian SS (Sangat Setuju)= 6, S (Setuju) = 5, AS (Agak Setuju) = 4, KR (Kurang Setuju) = 3, TS (Tidak Setuju) = 2, STS (Sangat Tidak Setuju) = 1. Semakin tinggi perolehan nilai maka semakin tinggi mengalami kecanduan *smartphone*.

2. Konsep Dasar *Self-Control*

a. Pengertian *Self-Control*

Self-control (kontrol diri) mempunyai arti pengendalian diri suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar untuk menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya (Wikipedia, 2021). Menurut (Han et al., 2017), kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku dalam memenuhi nilai-nilai pribadi dan memenuhi harapan sosial. Sedangkan Calhoun dan Acocella

(1990 dalam Marsela & Supriatna, 2019), mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang dimaksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.

Dari penjelasan di atas, kontrol diri merupakan tindakan yang bisa mengubah perilaku dan tindakan seseorang untuk menyesuaikan dirinya sesuai dengan nilai dan norma yang ada di lingkungan sosial.

b. Aspek *Self-Control*

Menurut Averill (dalam Dwiputra, 2018), kontrol diri terdiri dari 3 aspek, diantaranya yaitu:

1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu: mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus*

modifibility). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu yang menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dapat dikehendaki.

2) *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu: memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) *Decisional Control* (Pengambilan Keputusan)

Merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

c. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Control***

Marsela & Supriatna, 2019 membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden (1998)

mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang dan menggunakan pikiran pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self-directions* sehingga seseorang dapat bertanggungjawab dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

d. Alat Pengukuran *Self-Control*

Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuuesioner Averill (1973) skala pengukuran

terkait kontrol diri yang terdiri atas tiga aspek didalamnya, antara lain *behavioral control* (adanya kontrol perilaku), *cognitive control* (adanya kontrol kognitif/proses berfikir), *decisional control* (adanya kontrol keputusan).

Tabel 3.2 Blue Print skala Self-Control

No	Dimensi	Indikator	No.Item Favorable	No.Item Unfavorable	Jumlah
1	<i>Behavior control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu mengontrol perilaku • Mampu mengatur dan mengarahkan stimulus yang ada • Mampu memodifikasi stimulus yang ada, dengan cara mencegah atau membatasi intensitasnya 	4,7,10	1,13,16,19	7
2	<i>Cognitive control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mampu membuat rencana • Mampu meminimalisir kemungkinan adanya dampak negative dan perilaku yang akan dilakukan • Menilai keadaan dari segi positif 	2,8,14,17,20	5,11	7
3	<i>Decision control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengambil kemampuan sesuai apa yang disetujui • Mempertimbangkan setiap keputusan yang diambil 	3,6,12,18	9,15	6
Jumlah					20

Pengukuran ini menggunakan skala *likert* dengan 1-4 dari

SS (Sangat Setuju) S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat

Tidak Setuju). Dengan ketentuan skor sebagai berikut:

<i>Favorable</i>	skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
SS	1	SS	4
S	2	S	3

TS	3	TS	2
STS	4	STS	1

3. Konsep Dasar *Self-Esteem*

a. Pengertian *Self-Esteem*

Self-esteem atau harga diri menurut Coopersmith (dalam Aulyah & Isrofin, 2020), adalah suatu penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri merupakan pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri (Wikipedia, 2022). Harga diri berkaitan dengan bagaimana seseorang berperilaku, individu yang harga dirinya tinggi akan menghormati dirinya sendiri, menganggap bahwa dirinya berharga dan melihat bahwa dirinya sama seperti orang lain. Sedangkan individu dengan harga diri yang rendah, maka akan cenderung berperilaku negatif.

Individu dengan harga diri rendah cenderung membutuhkan dukungan dari teman dan lingkungan sekitar, individu dengan harga diri rendah ini lebih memilih berkomunikasi secara tidak langsung melalui media sosial. Ini kenapa harga diri seseorang dapat mempengaruhi tingkat kecanduan *smartphone*.

Menurut Rosenberg 1965 dimensi-dimensi harga diri (dalam Becker et al., 2015) adalah sebagai berikut:

- 1) Rosenberg memulai dengan menunjukkan bahwa pemahaman harga diri sebagai fenomena atau sikap diciptakan dengan kekuatan sosial dan kebudayaan.
- 2) Studi mengenai harga diri dihadapkan pada masalah-masalah tersendiri, salah satunya yaitu *refleksitas self*, yang mengandung arti bahwa evaluasi diri lebih kompleks dari pada evaluasi objek-objek eksternal lain karena *refleksitas self* terlibat dalam mengevaluasi harga diri itu sendiri.
- 3) Harga diri merupakan sikap yang menyangkut kebhargaan individu sebagai seseorang yang dilihat dari sebuah variabel yang sangat penting dalam tingkah laku.

b. Aspek *Self-Esteem*

Menurut Rosenberg 1965, terdapat 3 aspek dalam *self-esteem* individu yaitu:

1) *Physical self-esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang individu. Apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau ada beberapa bagian fisik yang ingin diubah.

2) *Social self-esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi

orang lain untuk menjadi teman atau menerima berbagai macam orang sebagai teman. Selain itu, aspek ini mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungannya.

3) *Performance self-esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu. Apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.

Coopersmith (1998 dalam Malik, 2019) mengemukakan

ada tiga aspek harga diri, yaitu:

1) *Rasa Terima*

Rasa ini berupa merasa sebagai bagian dari suatu kelompok, dihargai, diterima oleh anggota kelompok lainnya.

2) *Rasa Mampu*

Rasa ini berupa rasa mampu untuk melakukan sesuatu yang penting karena akan mendorong kemajuan.

3) *Rasa Dibutuhkan*

Rasa ini berupa merasa berharga, berarti, dan bernilai.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Esteem*

Menurut Sarwono (2010 dalam Malik, 2019) ada 4 faktor yang memengaruhi harga diri, antara yaitu:

1) *Dukungan Lingkungan Keluarga*

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang mengasuh dan mendidik remaja serta menjadi tempat sosialisasi bagi remaja perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan pendidikan yang di dapat pada remaja yang memiliki harga diri yang tinggi.

2) Dukungan Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial tempat individu mempengaruhi bagi pembentukan harga diri. Individu mulai menyadari bahwa dirinya berharap sebagai individu dengan lingkungannya kehilangan kasih sayang, penghinaan, dan dijauhi teman sebaya akan menurunkan harga diri. Sebaliknya pengalaman, keberhasilan, persahabatan, dan kemasyuran akan meningkatkan harga diri.

3) Faktor Psikologis

Penerimaan diri remaja akan mengarahkan remaja mampu menentukan arah lainnya pada saat mulai memasuki hidup bermasyarakat sebagai masyarakat yang akan menuju dewasa.

4) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin mengakibatkan terjadinya perbedaan dalam pola pikir, cara berpikir, dan bertindak antara laki-laki dan perempuan.

d. Alat Pengukuran *Self-Esteem*

Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) dikembangkan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965.

Tabel 3.3 Blue Print skala *Self-Esteem*

Dimensi	Indikator	No.Item Favorable	No.Item Unfavorable	Jumlah Item
<i>Self-Esteem</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa dirinya berharga • Menghormati dirinya sendiri 	1,3,4,7,8,10	2,5,6,9	10 <i>item</i>
Jumlah				10 <i>item</i>

Pada kuesioner ini menggunakan skala likert 1-4 dari SS (Sangat Setuju) S (Setuju) TS (Tidak Setuju) STS (Sangat Tidak Setuju). Dengan ketentuan skor sebagai berikut:

<i>Favorable</i>	Skor	skor	<i>Unfavorable</i>	skor
SS	4	1	SS	1
S	3	2	S	2
TS	2	3	TS	3
STS	1	4	STS	4

Semakin tinggi nilai yang diperoleh maka semakin tinggi *self-esteem* dan sebaliknya semakin sedikit nilai yang diperoleh maka bisa dikatakan *self-esteem* nya rendah.

4. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolenscence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh ke arah kematangan”. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan

RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI).

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini. Menurut (Alini & Meisyalla, 2022), masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual.

2. **Ciri-ciri Perkembangan Remaja**

Lestarina et al., 2017, Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode-periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut akan diterangkan sebagai berikut :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting karena fisik dan akibat psikologis
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, namun masalah masa remaja tersebut sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh mereka
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan adanya anggapan stereotip budaya
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa dengan begitu mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

5. Penelitian Yang Terkait

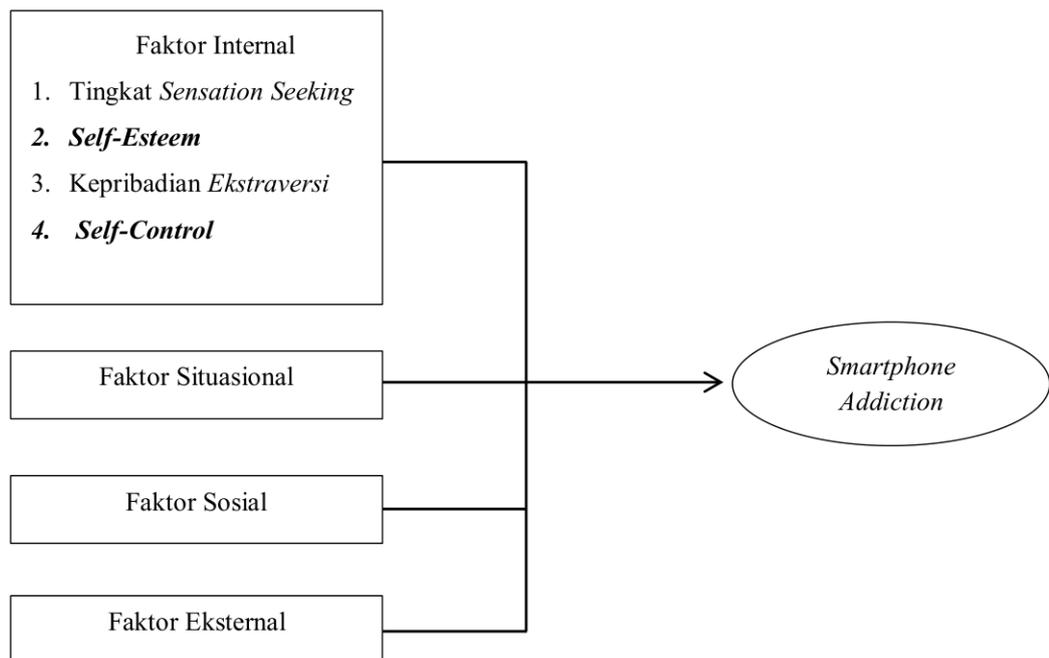
- a. Penelitian yang dilakukan oleh (Mulyana & Afriani, 2017), tentang Hubungan *Antara Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh tahun 2017. Penelitian ini menggunakan teknik *multistage cluster* dan *disproportionate stratified random sampling*, dengan menggunakan analisis data teknik korelasi person. Menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara harga

diri dengan *smartphone addiction* ($r = -0,145$, $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor harga diri maka semakin rendah skor pada *smartphone addiction* pada remaja SMA di Banda Aceh. Dapat disimpulkan bahwa remaja dengan harga diri tinggi memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami *smartphone addiction*.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh (Afriyuzalya, 2018), tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 3 Palembang tahun 2018. Penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*, dengan menggunakan metode *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 3 Palembang dengan nilai $r = -0,646$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *smartphone*.

B. Kerangka Teori

Dari uraian di atas dapat dilihat skema dari teori stimulasi dibawah ini



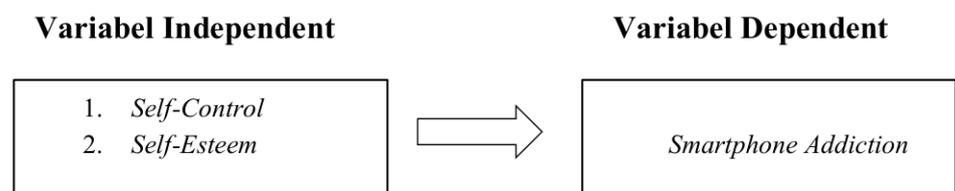
Skema 2.1: Kerangka Teori

Keterangan :

Tulisan di *bold* yang akan diteliti dalam penelitian ini.

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Skema 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha:

- 1) Terdapat hubungan antara *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja
- 2) Terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

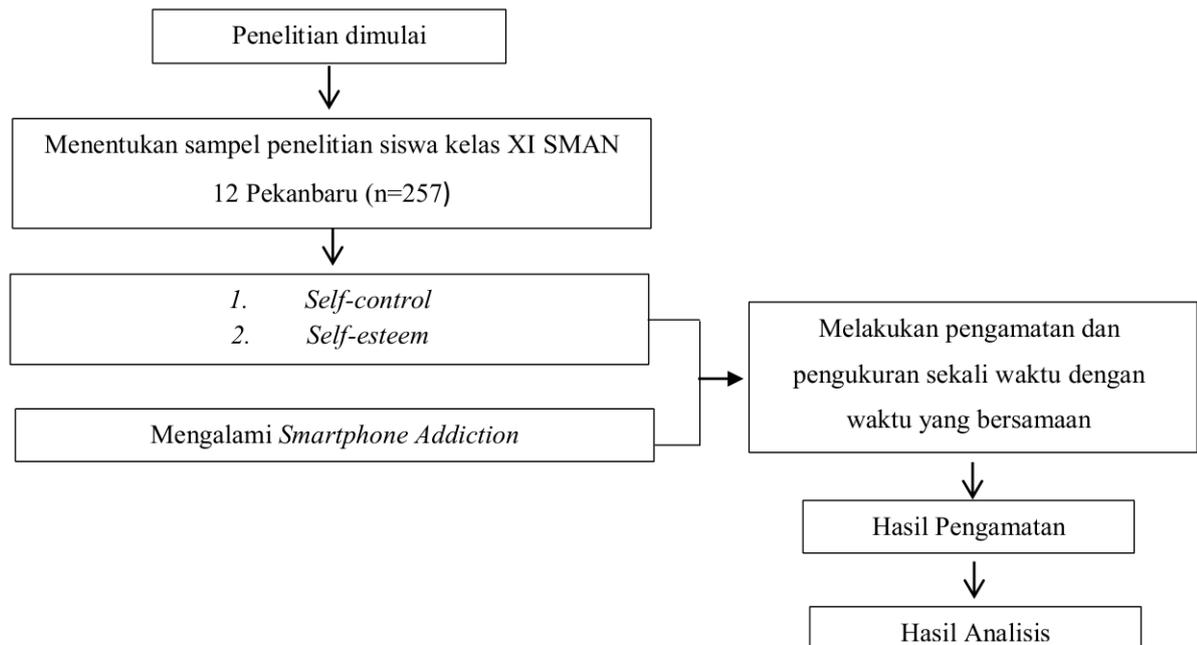
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

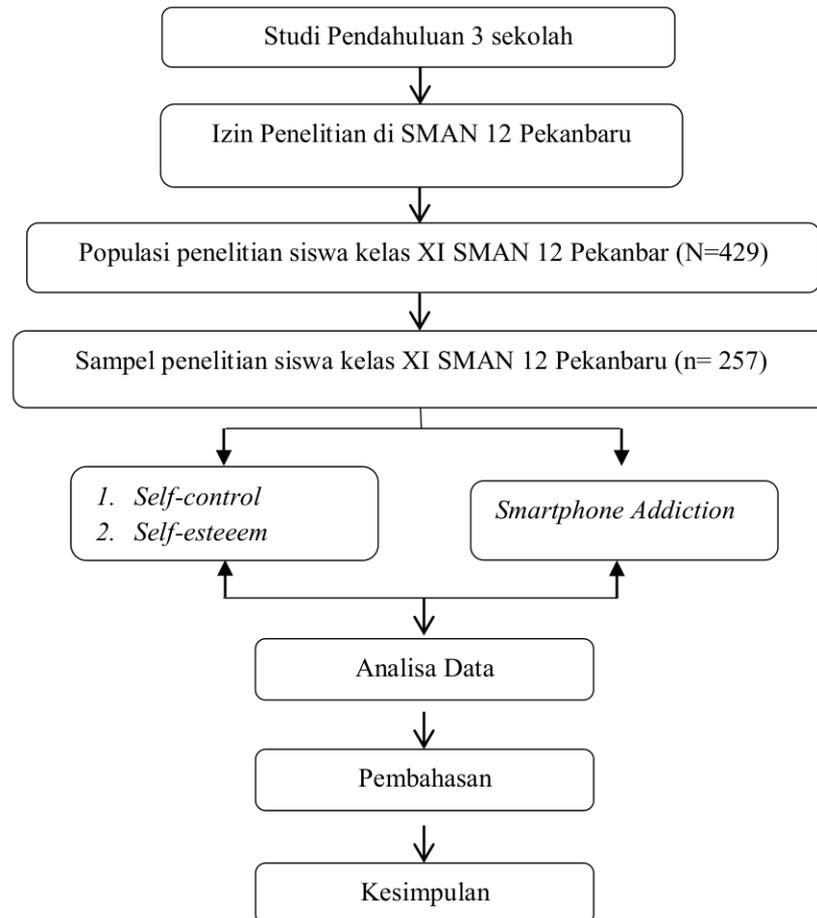
Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu metode pengukuran data kuantitatif dan statistika objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab sejumlah pertanyaan tentang survei untuk menentukan frekuensi dan persentase tanggapan mereka. Rancangan penelitian ini merupakan rancangan *cross-section*, pendekatan *cross-section* merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu (Sugiyono, 2013).

1. Rancangan Penelitian



Skema 3.1 Rancangan Penelitian

2. Alur Penelitian



Skema 3.2 Alur Penelitian

3. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur yang telah dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Meminta surat izin studi pendahuluan ke sekolah SMAN 12 Pekanbaru, SMK Taruna Pekanbaru dan SMK Kansai Pekanbaru dari Prodi S1-Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

2. Melakukan studi pendahuluan di sekolah SMAN 12 Pekanbaru, SMK Taruna Pekanbaru dan SMK Kansai Pekanbaru
3. Melakukan seminar proposal
4. Meminta surat izin ke SMAN 12 Pekanbaru dari Prodi S1-Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
5. Membuat surat rekomendasi izin riset dari DPMPTSP
6. Menyerahkan surat rekomendasi dari DPMPTSP ke Dinas Pendidikan Provinsi Riau
7. Menyerahkan surat izin dari Dinas Pendidikan ke SMAN 12 Pekanbaru
8. Setelah diberi izin untuk melakukan penelitian, memulai penelitian dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi responden
9. Menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan surat persetujuan (*informed consent*) kepada responden
10. Responden mengisi lembar kuesioner dan dikumpulkan
11. Melakukan analisa data.

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 12 Pekanbaru.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-18 Oktober 2022.

C. Populasi Dan Sampe

1. Populasi

Populasi adalah semua subjek penelitian yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru yang berjumlah 429 responden.

2. Sampel

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi merupakan karakteristik secara umum dari subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan yang akan diteliti (Nursalam, 2016).

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Siswa kelas XI
- b) Siswa yang memiliki *smartphone*.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi merupakan menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang sebelumnya memenuhi kriteria inklusi karena berbagai sebab (Nursalam, 2016). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Siswa yang tidak masuk sekolah saat penelitian dilakukan karena izin atau sakit
- b) Siswa yang tidak memiliki *smartphone*

- c) Kelas yang telah menjadi sampel di studi pendahuluan
- d) Kelas yang tidak diizinkan masuk untuk melakukan penelitian dengan alasan tertentu.

b. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini akan menggunakan teknik total sampling. (Sugiyono, 2017), mengatakan bahwa total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

c. Jumlah Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru. Dengan jumlah siswa yaitu sebagai berikut:

1. XI IPS II = 21 siswa
2. XI IPS III = 27 siswa
3. XI IPS IV = 27 siswa
4. XI IPS V = 29 siswa
5. XI IPS VI = 22 siswa
6. XI MIPA I = 33 siswa
7. XI MIPA II = 31 siswa
8. XI MIPA V = 34 siswa
9. XI MIPA VI = 33 siswa

Jadi besar sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah 257 sampel.

D. Etika Penelitian

Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan etika penelitian yang meliputi:

1. *Informed Consent*

Merupakan cara persetujuan Antara peneliti dengan responden penelitian dengan menggunakan lembar persetujuan (*informed consent*). Tujuan *informed consent* adalah subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Seluruh sampel telah mendapat *informed consent* yang ditunjukkan dan telah menandatangani lembar persetujuan.

2. Anonim (tanpa nama)

Peneliti tidak memberikan nama responden pada data penelitian yang merupakan sebuah masalah yang timbul dalam penelitian.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya, semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

E. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini alat ukur yang

digunakan adalah kuesioner menurut (Notoatmodjo, 2012) kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan matang, sehingga responden tinggal memberi jawaban atau dengan tanda-tanda tertentu.

Pada penelitian ini dalam pengisian kuesioner akan menggunakan *google form* dimana siswa akan mengisi menggunakan *smartphone* masing-masing dan dipantau langsung oleh peneliti selama pengisian berlangsung.

F. Uji Validitas & Reabilitas

1. Uji Validitas

Suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Suhaemin & Arikunto, 2013).

a. Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)

Berdasarkan hasil pengujian CFA dengan model satu faktor diperoleh model fit dengan Chi-Square = 31.76, $df = 25$, $p\text{-value} = 0.16495$, dan RMSEA = 0.037. Seluruh item memiliki nilai $t > 1,96$. Hal ini berarti bahwa tidak ada item yang harus di-drop atau dihilangkan dan seluruh item dalam analisis selanjutnya.

b. Self-Control

Dari hasil awal analisis CFA yang dilakukan model satu faktor tidak fit dengan $\chi^2 = 107.43$, $df = 14$, $p\text{-value} = 0.00000$, RMSEA = 0.177. Setelah dilakukan modifikasi terhadap model sebanyak 4 kali dimana kesalahan pengukuran pada beberapa

item dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, sehingga diperoleh model fit. Dengan nilai chi-square = 14.81, df = 10, p-value = 0.13909, RMSEA = 0.048. Nilai chi-square menghasilkan p-value >0,05. 18 item memiliki nilai $t > 1,96$ dan 2 item yang tidak signifikan $t < 1,96$ yaitu item nomor 5 dan 15. Dengan demikian item nomor 5 dan 15 akan di drop yang berarti item tersebut tidak akan ikut dianalisis.

c. *Self-Esteem*

Berdasarkan hasil pengujian CFA dengan model satu faktor diperoleh model yang tidak fit dengan Chi-Square = 306.94, df = 35, P-Value = 0.00000, dan RMSEA = 0.196. Setelah dilakukan modifikasi terhadap model sebanyak 9 kali modifikasi, maka diperoleh model fit dengan Chi-Square = 36.56, df = 26, p-value = 0.08183, dan RMSEA = 0.045. Seluruh item memiliki nilai $t > 1,96$. Hal ini berarti bahwa tidak ada item yang harus di-drop atau dihilangkan dan seluruh item dalam analisis selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas memiliki arti bahwa sebuah instrument dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Instrument yang berkualitas tidak bersifat tendensius atau mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu (Suhaemin & Arikunto, 2013).

- a. *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) merupakan versi singkat dari SAS yang juga dikembangkan oleh (Kwon et al., 2013). Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur lima dimensi adiksi *smartphone* yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, *withdrawal*, toleransi, mengorientasikan hubungan pada dunia maya, dan berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Skala ini dikembangkan pada 540 responden dengan rata-rata usia 14,5 tahun. Skor *internal consistency* SAS-SV yang ditunjukkan dengan skor *cronbach`s alpha* yaitu 0.911 (Kwon et al., 2013).
- b. Alat ukur *self-control* menggunakan kuesioner terjemahkan berdasarkan dimensi dari Averill (1973) yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Nilai koefisien Cronbach's Alpha $r_{ii} = 0,866$ maka $r_{ii} \geq 0,60$ atau $0,855 \geq 0,60$, artinya hasil uji reliabilitas dinyatakan reliabel karena *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60 dan memiliki tingkat reliabel sangat bagus.
- c. *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dikembangkan oleh Morris Rosenberg pada tahun 1965. RSES terdiri dari 10 item dan dikembangkan pada 5.024 siswa SMP dan SMA di sepuluh sekolah di New York (Rosenberg, 1965). Dengan menggunakan teknik *internal consistency*, yaitu *Alpha Cronbach* Koefisien

reliabilitas pada kuesioner harga diri oleh Rosenberg *Self-Esteem* adalah 0,844 (Lannakita, 2012).

G. Prosedur Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer dari penelitian ini yaitu data yang diambil secara langsung dari responden dengan cara wawancara yaitu membacakan pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder dari penelitian ini adalah data jumlah siswa kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru.

H. Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Notoatmodjo, 2012). Ada berbagai macam variable penelitian namun dalam penelitian ini terdapat 2 variabel :

- a. Variable bebas penelitian ini adalah *self-control* dan *self-esteem*
- b. Variable terikat dalam penelitian ini adalah *smartphone addiction*.

2. Definisi Operasional

Variable Independen	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
<i>Self-control</i>	Suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.	Kuesioner	Likert	1. = Kurang, jika <32 2. = Normal, jika ≥ 32
<i>Self-esteem</i>	Penilaian individu tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya dan bagaimana seseorang tersebut bertindak.	Kuesioner	Likert	1. = <i>Self-esteem</i> rendah, jika <25 2. = <i>Self-esteem</i> normal, jika 25-35 3. = <i>Self-esteem</i> tinggi, jika >35
Variable Dependen	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
<i>Smartphone Addiction</i>	Perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap <i>smartphone</i> yang memungkinkan menjadi masalah sosial, seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas	Kuesioner	Likert	Laki-laki 1. = Negatif Adiksi <i>Smartphone</i> , jika < 31 2. = Positif Adiksi <i>Smartphone</i> , jika ≥ 31

sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.	Perempuan 1. = Negatif Adiksi <i>Smartphone</i> , jika < 33 2. = Positif Adiksi <i>Smartphone</i> , jika ≥ 33
--	---

I. Rencana Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa data univariat ini digunakan untuk mendapatkan distribusi atau besarnya proporsi dari variabel independent dan variabel dependent sehingga dapat diketahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel.

2. Analisa Bivariat

Analisa data bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yaitu variabel dependent *smartphone addiction* dengan variabel independent *self-control* dan *self-esteem*. Analisa bivariat akan menggunakan uji *chi-square* (X^2) dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan sistem komputerisasi. Dasar pengambilan keputusan yaitu:

- Jika probabilitas (p) ≤ α (0,05) H_a diterima dan H_o ditolak
- Jika probabilitas (p) > α (0,05) H_a tidak terbukti dan H_o gagal ditolak (Notoatmodjo, 2012).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMA Negeri (SMAN) 12 Pekanbaru, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Riau Indonesia. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia, masa pendidikan sekolah di SMAN 12 Pekanbaru ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari Kelas X sampai Kelas XII, rentang kelas yang dimiliki SMAN 12 yaitu X MIPA, X IPS, XI MIPA, XI IPS, XII MIPA, dan XII IPS. SMAN 12 Pekanbaru memiliki Akreditasi A, dengan menggunakan kurikulum 2013, Berbagai fasilitas dimiliki SMAN 12 Pekanbaru untuk menunjang kegiatan belajar mengajar. Fasilitas tersebut antara lain: seperti kelas, perpustakaan, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, lapangan olahraga, aula, dan UKS. Lokasi SMAN 12 Pekanbaru berada di Jl.Garuda Sakti KM.3, RT 2 RW 9 Kelurahan Simpang Baru, Kecamatan Tampan, Kabupaten/Kota Pekanbaru, Provinsi Riau.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan *Self-Control* dan *Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* pada remaja kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru” yang dilakukan mulai tanggal 11-18 Oktober 2022 diperoleh dengan jumlah sampel 257 responden dilakukan analisis pembahasan dengan menggunakan rumusan sebagai berikut:

1. Analisa Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan gambaran umum identitas responden. Dalam penelitian ini karakteristik responden dicatat berdasarkan jenis kelamin, dan usia. Adapun karakteristik responden yang didapatkan seperti pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Remaja Kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin Responden		
Laki-Laki	95	37.0
Perempuan	162	63.0
Total	257	100.0
Usia Responden		
15 Tahun	6	1.9
16 Tahun	108	42.0
17 Tahun	128	49.8
18 Tahun	16	6.2
Total	257	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 162 responden (63.0%), dan tingkat usia terbanyak yaitu berusia 17 tahun berjumlah 128 responden (49.8%).

2. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendiskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Analisa univariat dalam penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi variabel dependen yaitu *smartphone addiction* dan variabel independen meliputi *self-control* dan *self-esteem*. Adapun hasil analisis univariat yang didapat adalah sebagai berikut:

a. **Smartphone Addiction**

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Smartphone Addiction Siswa Kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

No	Smartphone Addiction	Frekuensi	Persentase
1	Negatif Smartphone Addiction	41	16.0
2	Positif Smartphone Addiction	216	84.0
	Total	257	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa terdapat 84.0% siswa yang mengalami *smartphone addiction*.

b. **Self-Control**

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self-Control Pada Remaja Kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

No	Self-Control	Frekuensi	Persentase
1	Self-Control Kurang	122	47.5
2	Self-Control Normal	135	52.5
	Total	257	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa terdapat 52.5% siswa yang memiliki *self-control* normal dan 47.5% siswa memiliki *self-control* kurang.

c. **Self-Esteem**

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self-Esteem Pada Remaja Kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

No	Self-Esteem	Frekuensi	Persentase
1	Self-Esteem Rendah	126	49.0
2	Self-Esteem Normal	131	51.0
3	Self-Esteem Tinggi	0	0
	Total	257	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa terdapat 51.0% siswa yang memiliki *self-esteem* normal, 49.0% siswa

memiliki *self-esteem* rendah dan 0% siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi.

3. Analisa Bivariat

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dua variabel (variabel bebas dan variabel terkait) yaitu hubungan *self-control* dan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* dengan uji *Chi-square*. Apabila dalam satu sel nilai *expected* kurang dari 5, maka digunakan uji alternatif yaitu *Fisher Exact*. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai *P value* < 0,05 maka terdapat hubungan, dan jika *P value* \geq 0,05 maka tidak terdapat hubungan. Hasil uji bivariat adalah sebagai berikut:

a. Hubungan *Self-Control* Dengan *Smartphone Addiction*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hubungan *Self-Control* Dengan *Smartphone Addiction* Remaja Kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

<i>Self-Control</i>	<i>Smartphone Addiction</i>				Jumlah		<i>P Value</i>	POR (CI : 95%)
	Positif <i>Smartphone Addiction</i>		Negatif <i>Smartphone Addiction</i>					
	n	%	n	%	n	%		
<i>Self-Control</i> Kurang	115	44.7	7	2.8	122	100	0.000	0.181 (0.77-0.428)
<i>Self-Control</i> Normal	101	39.3	34	13.2	135	100		
Total	216	84.0	41	16.0	257	100		

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dari 122 responden yang *self-control* kurang terdapat 7 responden (2.8%)

yang tidak mengalami *smartphone addiction*, sedangkan dari 135 responden yang *self-control* normal terdapat 101 responden (39.3%) yang mengalami *smartphone addiction*. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,000$ (P value $< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai POR 0.181 artinya remaja dengan *self-control* rendah mempunyai peluang atau risiko 0.181 kali lebih tinggi untuk mengalami *smartphone addiction*.

b. Hubungan Self-Esteem Dengan Smartphone Addiction

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hubungan Self-Esteem Dengan Smartphone Addiction Pada Remaja Kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

<i>Self-Esteem</i>	<i>Smartphone Addiction</i>				Jumlah		<i>P Value</i>
	Positif <i>Smartphone Addiction</i>		Negatif <i>Smartphone Addiction</i>				
	n	%	n	%	n	%	
<i>Self-Esteem</i> Rendah	116	45.1	10	3.9	126	100	0.001
<i>Self-Esteem</i> Normal	100	38.9	31	12.1	131	100	
<i>Self-esteem</i> Tinggi	0	0	0	0	0	0	
Total	216	84.0	41	16.0	257	100	

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dari 126 responden yang *self-esteem* rendah terdapat 10 responden (3.9%) yang tidak mengalami *smartphone addiction*, sedangkan

dari 131 responden yang *self-esteem* normal terdapat 100 responden (38.9%) yang mengalami *smartphone addiction*. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($P\ value <0,05$), yang berarti terdapat hubungan *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI SMAN 12 Pekanbaru.

BAB V

PEMBAHASAN

A. **Distribusi Frekuensi *Self-Control*, *Self-Esteem*, Dan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Kelas XI SMAN 12 Pekanbaru**

Berdasarkan penelitian menunjukkan kontrol diri remaja SMAN 12 Pekanbaru berada pada kategori normal sebanyak 135 remaja dengan persentase 52.5%, dan kategori kurang 122 remaja dengan persentase 47.5%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri remaja SMAN 12 Pekanbaru berada pada kategori normal sebanyak 135 remaja dengan persentase 52.5% dari total 257 responden, dalam artian sebagai besar remaja sudah memiliki kontrol diri yang baik.

Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri akan menampilkan diri sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dalam berperilaku, kognitif serta dalam pengambilan keputusan dan mampu berinteraksi dengan baik tanpa mengganggu ketentraman orang lain (Sari et al., 2017).

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa harga diri remaja SMAN 12 Pekanbaru berada pada kategori normal sebanyak 131 remaja dengan persentase 51%, kategori rendah 126 remaja dengan persentase 49%. Dan tidak ada remaja dalam kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat harga diri remaja SMAN 12 Pekanbaru berada pada kategori normal sebanyak 131 remaja dengan persentase 51% dari total 257 responden,

dalam artian sebagai besar remaja sudah memiliki harga diri yang cukup baik.

Remaja yang memiliki harga diri yang cukup baik akan menghormati dirinya dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna (Malik, 2019).

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa *smartphone addiction* remaja SMAN 12 Pekanbaru berada pada kategori positif *smartphone addiction* sebanyak 216 siswa dengan persentase 84% dan negatif *smartphone addiction* sebanyak 41 remaja dengan persentase 16%. Maka dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* remaja SMAN 12 Pekanbaru berada pada kategori positif *smartphone addiction* sebanyak 216 remaja dengan persentase 84% dari total 257 responden. Dalam artian sebagian besar remaja mengalami kecanduan *smartphone*.

Remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* akan hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (Kim et al., 2018). Efek negatif yang ditimbulkan bisa berakibat pada kehidupan sehari-hari seperti gangguan hubungan sosial dan prestasi sekolah.

B. Hubungan *Self-Control* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Kelas XI Di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dari 122 responden yang *self-control* nya kurang terdapat 7 responden yang tidak mengalami *smartphone addiction*, dan dari 131

responden yang *self-control* normal terdapat 101 responden yang mengalami *smartphone addiction*.

Dari 122 responden yang *self-control* nya kurang terdapat 7 responden yang tidak mengalami *smartphone addiction*, hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Debora & Sukmawati, 2021) menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi antara kontrol diri dengan penggunaan gadget pada siswa SMAN 1 Sungayang. Dengan hasil nilai Sig. (2- tailed) < 0,05 maka $0,335 > 0,05$, artinya tidak terdapat korelasi antara kontrol diri dengan penggunaan gadget siswa. Besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dengan penggunaan gadget adalah -0,062, dari data tersebut dapat memperkuat hasil bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel kontrol diri dengan penggunaan gadget siswa.

Asumsi peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan yaitu terdapat 101 responden *self-control* normal namun mengalami *smartphone addiction*, hal ini dapat dikaitkan atau didukung dari faktor lainnya seperti *self-esteem* rendah atau bisa disebabkan oleh faktor sosial dan eksternal lainnya. *Self-esteem* yang rendah bisa membuat individu sangat sulit melakukan interaksi sosial secara langsung, sehingga menjadikan *smartphone* sebagai pelarian dalam berkomunikasi.

Hal ini berkaitan dengan teori penelitian (Agusta, 2016) bahwa penyebab kecanduan *smartphone* disebabkan oleh faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial. *Self-control* merupakan faktor internal yang mempunyai skor penyebab terjadinya kecanduan *smartphone*

yang tinggi dibandingkan faktor eksternal, situasional dan faktor sosial lainnya. Hal ini juga berkaitan dengan teori dalam penelitian (Dwiputra, 2018), penyebab terjadinya kecanduan *smartphone* pada individu dikarenakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol dirinya dan dapat mengakibatkan individu akan mengalami kecemasan jika tidak menggunakan *smartphone*. Seseorang yang mengalami *smartphone addiction* tidak dapat menghentikan keinginannya untuk menggunakan *smartphone*, sehingga individu tersebut kehilangan kendali penggunaan *smartphone* dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung bertindak impulsif, memilih tugas yang sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois dan mudah kehilangan kendali emosi sehingga merasa frustrasi (Afriyuzalya, 2018). Berdasarkan teori tersebut bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* umumnya memiliki kontrol diri yang rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tri Mulyati, 2018), pada siswa SMA Madrisiswa Semarang, dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* dengan hasil $P\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka kecanduan *smartphone* semakin berkurang dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka kecanduan *smartphone* semakin meningkat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Afriyuzalya, 2018), pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 3

Palembang, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* dengan $p=0.000$ ($p<0.05$).

C. Hubungan *Self-Esteem* Dengan *Smartphone Addiction* Pada Remaja Kelas XI Di SMAN 12 Pekanbaru Tahun 2022

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dari 126 responden yang *self-esteem* rendah terdapat 10 responden yang tidak mengalami *smartphone addiction*, sedangkan dari 135 responden yang *self-esteem* normal terdapat 100 responden yang mengalami *smartphone addiction*.

Dari 126 responden yang *self-esteem* rendah terdapat 10 responden yang tidak mengalami *smartphone addiction*, ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi & Nugraha, 2018) pada siswa SMA Negeri 1 Muhammadiyah Prambanan Sleman menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan kecanduan *smartphone* pada remaja, dengan $\{r = -0.000, p = 0,322 (p > 0,01) \text{ in}\}$, hipotesis ini tidak diterima.

Asumsi peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan yaitu terdapat 100 responden *self-esteem* normal namun mengalami *smartphone addiction*, hal ini dapat dikaitkan dari faktor lainnya seperti *self-control* rendah atau bisa disebabkan oleh faktor sosial dan eksternal lainnya. Rendahnya individu dalam kontrol diri bisa menyebabkan individu tersebut mengalami kecanduan *smartphone*, baik dari segi mengontrol pemikiran, perilaku dan

mengambil keputusan dengan tepat. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi individu akan mengalami *smartphone addiction*.

Hal ini berkaitan dengan teori penelitian (Agusta, 2016) bahwa penyebab kecanduan *smartphone* disebabkan oleh faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial. *Self-esteem* merupakan faktor internal yang mempunyai skor penyebab terjadinya kecanduan *smartphone* yang tinggi dibandingkan faktor eksternal, situasional dan faktor sosial lainnya. Harga diri rendah dapat mempengaruhi penggunaan *smartphone*, seseorang dengan harga diri rendah lebih suka berkomunikasi melalui media sosial seperti sms, email, whatsapp dan lain-lain. Waktu yang dihabiskan di jejaring sosial, jumlah panggilan yang dilakukan, jumlah pesan yang dikirim dapat mempengaruhi seseorang dengan kecanduan *smartphone* (Roberts et al., 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mulyana & Afriani, 2017), yang dilakukan pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. Dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara harga diri dengan kecanduan *smartphone* dengan hasil ($r = -0,145, p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin rendah individu mengalami *smartphone addiction*, dan sebaliknya semakin rendah *self-esteem* individu maka semakin tinggi kemungkinan individu mengalami *smartphone addiction*. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amolda, 2019), pada remaja di SMAN 9 Padang Tahun 2019. Dengan hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan *smartphone* pada remaja dengan $p=0.000$ ($p<0.05$).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan *self-esteem* dan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja SMAN 12 Pekanbaru memiliki *self-control* normal, *self-esteem* normal dan positif mengalami *smartphone addiction*.
2. Terdapat hubungan antara *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru.
3. Terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja kelas XI di SMAN 12 Pekanbaru.

B. Saran

1. Bagi siswa

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai *self-control* dan *self-esteem* yang mempengaruhi terjadinya *smartphone addiction*, sehingga remaja bisa meningkatkan *self-control* dan *self-esteem* dalam penggunaan *smartphone* dengan cara perbanyak ikuti agenda dan organisasi dalam sekolah maupun lingkungan masyarakat.

2. Bagi sekolah SMA

Diharapkan kepada pihak sekolah agar mengarahkan siswa pada aktivitas yang positif dan edukatif dengan cara mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk meningkatkan *self-control* dan *self-esteem* pada siswa serta menyalurkan potensi, minat, bakat atau hobi siswa secara positif.

3. Bagi peneliti setelahnya

Untuk dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan *smartphone addiction* yang belum diteliti pada penelitian ini.

4. Bagi puskesmas

Diharapkan bisa berkolaborasi dengan pihak unit kesehatan sekolah khususnya puskesmas pembantu garuda sakti dan puskesmas induk simpang baru untuk melakukan program-program seperti penyuluhan tentang bahaya kecanduan *smartphone* sehingga tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyuzalya, R. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas 2 Di Sma Negeri 3 Palembang*.
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 86–96.
- Ajeng Tiara Asih, N. F. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang*. 6(April), 15–20.
- Albarashdi, H., & Jabur, N. H. (2016). Smartphone Addiction Reasons And Solutions From The Perspective Of Sultan Qaboos University Undergraduates: A Qualitative Study. *International Journal Of Psychology And Behavior Analysis*, 2(113).
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2021). *Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok*. 5(2017), 1170–1179.
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. Al, 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.
- Amolda, Fitri. (2019). *Fakultas Keperawatan Universitas Andalas 2019*.
- Andi Dwi Riyanto. (2022). *Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Report 2022*. <https://Andi.Link/Hootsuite-We-Are-Social-Indonesian-Digital-Report-2022/>
- Anzani, D. R., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone Di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Psikovidya*, 23(2), 190–202.
- Apjii. (2022). Profil Internet Indonesia 2012. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Apjii)*, June. [Http://Apjii.Or.Id/V2/Upload/Laporan/Profil-Internet-Indonesia-2012-%28indonesia%29.Pdf](http://Apjii.Or.Id/V2/Upload/Laporan/Profil-Internet-Indonesia-2012-%28indonesia%29.Pdf)
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). *Indonesian Version Of Addiction Rating Scale Of Smartphone Usage Adapted From Smartphone Addiction Scale-Short Version (Sas-Sv) In Junior High School*. 7(19), 3235–3239.

- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). *Hubungan Harga Diri Dan Fear Of Missing Out Dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang*. 2(2), 132–142.
- Babadi-Akashe, Z., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). The Relationship Between Mental Health And Addiction To Mobile Phones Among University Students Of Shahrekord, Iran. *Addiction & Health*, 6(3–4), 93.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Indonesia “Statistical Yearbook Of Indonesia.”*
- Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. V, Wkh, R. Q., ... ح. ى ف اطم . (2015). Hubungan Harga Diri Mahasiswa Dengan Kemampuan Aktualisasi Diri Dalam Proses Belajar Metode Seven Jump Di Program Studi Ilmu Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered A Behavioral Addiction? An Update On Current Evidence And A Comprehensive Model For Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Cahyo, R. N. (2017). *Game Petualangan*.
- Cha, S.-S., & Seo, B.-K. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use. *Health Psychology Open*, 5(1), 2055102918755046.
- Debora, N., & Sukmawati, I. (2021). The Relationship Of Self Control To Students Gadget Use. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 129–133. <https://doi.org/10.24036/00431kons2021>
- Dewi, A. R., & Nugraha, S. P. (2018). *Harga Diri Dan Kecanduan Smartphone Pada Remaja Sma Di Yogyakarta*.
- Dwiputra, M. I. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa*.
- Fitriana Qurrota A’yuni, & Hamim, R. (2021). Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja. *Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Ghozali, G. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester Vi Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Han, L., Geng, J., Jou, M., Gao, F., & Yang, H. (2017). Relationship Between

Shyness And Mobile Phone Addiction In Chinese Young Adults: Mediating Roles Of Self-Control And Attachment Anxiety. *Computers In Human Behavior*, 76, 363–371.

Hanika, I. M. (2015). *Fenomena Phubbing Di Era Milenia*. 4(1), 42–51.

Kemendes RI. (2018). *Bijak Gunakan Smartphone Agar Tidak Ketergantungan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18070600008/bijak-gunakan-smartphone-agar-tidak-ketergantungan.html>

Kementerian Kesehatan RI. (N.D.). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.

Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' Effects On Academic Performance Of Higher Learning Students. *Journal Of Multidisciplinary Engineering Science And Technology*, 2(4), 777–784.

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. *Plos One*, 13(2), E0190896.

Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use And Social Media Addiction As Predictors Of Depression Among Turkish Adolescents. *Journal Of Education And Practice*, 7(24), 64–72.

Kwon, M., Kim, D. H., Cho, H., & Yang, S. (2013). *Sas-Sv (Also Known As: Smartphone Addiction Scale-Short Version)(Appears In: The Smartphone Addiction Scale: Development And Validation Of A Short Version For Adolescents.) Copyright: Creative Commons License*.

Lannakita, S. (2012). *Relationship Between Self-Esteem And Mateselection Preferences Of Young Adult Women*. Skripsi (Naskah Publikasi). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.

Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja. *Jrti (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development And Validation Of The Smartphone Addiction Inventory (Spai). *Plos One*, 9(6), E98312.

Malik, F. U. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Universitas Medan Area*, 1–88.

Malone, F. D., Blunt, N. S., Brown, E. W., Lee, D. K. K., Spencer, J. S., Foulkes, W. M. C., & Shepherd, J. J. (2016). Accurate Exchange-Correlation Energies

- For The Warm Dense Electron Gas. *Physical Review Letters*, 117(11), 115701.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor*. 3, 65–69.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). *Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta Students ' Use Of Smartphones And Social Interaction In Sman I Kalasan Sleman Yogyakarta*. Viii(1).
- Mulyana, S., & Afriani. (2017). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Smartphone Addiction Pada Remaja Sma Di Kota Banda Aceh Relationship Between Self-Esteem And Smartphone Addiction In The High School Adolescence In Banda Aceh*. 5(2), 102–114.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Prawiro, M. (2018). *Pengertian Smartphone, Sistem Operasi, Fitur, Dan Jenis Smartphone*. <https://www.maxmanroe.com/vid/teknologi/mobile-app/pengertian-smartphone.html>
- Purparisa, Yosepha. (2021). *Daftar Negara Pengguna Smartphone Terbanyak, Indonesia Urutan Berapa?* <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/01/daftar-negara-pengguna-smartphone-terbanyak-indonesia-urutan-berapa>
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The Invisible Addiction: Cell-Phone Activities And Addiction Among Male And Female College Students. *Journal Of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265.
- Sari, S., Yusri, Y., & Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa Dalam Belajar Dan Persepsi Siswa Terhadap Upaya Guru Bk Untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(1), 32–37.
- Singh, N., Chopra, N., & Kaur, J. (2014). A Study To Analyze Relationship Between Psychological Behavioral Factors On Whatsapp Addiction Among Youth In Jalandhar District In Punjab. *European Journal Of Business And Management*, 6(37), 269–274.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D*. Penerbit Cv. Alfabeta: Bandung, 225.

- Suhaemin, S., & Arikunto, S. (2013). Manajemen Perpustakaan Di Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 1(2), 252–268.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Binsus Manado. 7(5).
- Tri Mulyati, F. N. F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang. 7(Nomor 4), 152–161.
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Remaja*, 33(1), 1–14.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101.
- Wikipedia. (2021). *Pengendalian Diri*. https://id.wikipedia.org/wiki/Pengendalian_Diri
- Wikipedia. (2022). *Harga Diri*. https://id.wikipedia.org/wiki/Harga_Diri
- Zhao, J., Li, Y., Yang, G., Jiang, K., Lin, H., Ade, H., Ma, W., & Yan, H. (2016). Efficient Organic Solar Cells Processed From Hydrocarbon Solvents. *Nature Energy*, 1(2), 1–7.