

Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecenderungan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas XI Sma Korpri Bekasi

Citra Pusparani¹, Dewi Syukriah²

Citrapusparani22@gmail.com¹, dewisyukriah@yahoo.com²

1,2 Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel kontrol diri, keterampilan sosial dan kecenderungan kecanduan *smartphone*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan populasi 145 siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi dan metode penarikan data menggunakan skala likert. Pada uji validitas kecenderungan kecanduan *smartphone* 25 item valid 11 item gugur. Kontrol diri 14 item valid dan 6 item gugur serta keterampilan sosial 18 item valid dan 2 item gugur. Berdasarkan hasil uji hipotesis antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh nilai r sebesar -0,345 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Hasil uji hipotesis keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh nilai r sebesar -0,357 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Hasil uji hipotesis kontrol diri keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh koefisien nilai R sebesar 0,395 dan R Square sebesar 0,156 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Keterampilan Sosial dan Kecenderungan Kecanduan *Smartphone*.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman pada era digital, membuat teknologi maupun informasi selalu berkembang. Berbagai fasilitas, sarana dan prasarana semakin memadai untuk memudahkan kehidupan individu. Dimulai dari perkembangan transportasi hingga komunikasi, situasi ini seperti suatu kebiasaan yang membuat cara berkomunikasi di era digital seperti saat ini mulai berbeda. Sebelum perubahan yang sangat cepat pada era digital seperti sekarang, dahulu cara untuk mengenal satu sama yaitu dengan bertemu langsung atau saling bertukar kartu nama, kini semua dapat menjalin relasi dengan bertukar alamat akun melalui internet yang terhubung ke *smartphone*. Evolusi teknologi dan terobosan pada era digital tidak hanya melahirkan suatu kemudahan di dalam

hidup, tetapi perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam segala aspek kehidupan seperti komunikasi dan interaksi, dunia digital seakan-akan tidak memiliki batasan dalam hal apapun seperti rahasia yang mudah tersebar dan munculnya informasi digital yang tidak sesuai fakta.

Hal tersebut dapat dilihat pada persentase jumlah pengguna *smartphone* yang diterbitkan oleh APJII (asosiasi penyelenggara jasa internet indonesia) periode 2019-2020, pengguna *smartphone* di indonesia mencapai 196,71 juta jiwa, jumlah meningkat 23,5 juta atau 8,9% dibandingkan pada 2018. Pada survei tahun 2019 kepada 643 pelajar di Jakarta menunjukkan hasil 31,4% mengalami kecanduan *smartphone*. Hal ini disebabkan karena adanya

kebebasan individu dalam mengakses internet gratis dan tidak terbatas.

Menurut Muflih, Hamzah dan Puniawan (2017) mengungkapkan Individu dengan indikasi kecanduan *smartphone* menggunakan 6 jam bahkan lebih dalam sehari hanya untuk menggunakan internet dengan ini waktu mengakses internet sama bahkan lebih lama dari pada waktu tidur individu dalam sehari.

Menurut Kwon, Kim dan Yang (2013) individu yang memiliki kecanduan *smartphone* akan memiliki ciri perilaku kesulitan untuk berhenti, selalu membawa pengisi daya, mudah tersinggung ketika aktivitasnya terganggu dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

Menurut Agusta (2016) ada empat faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecenderungan individu

tentang kecanduan *smartphone* yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor eksternal dan faktor sosial.

Menurut Ulfa dan Nisa (2015) masa transisi akan melibatkan berbagai perubahan yang menggantikan pola responsif lama dengan pola responsif baru seperti pikiran, emosi, dan perilaku. Respon ini melibatkan kemampuan kontrol diri individu untuk memberikan kontrol atas dirinya dalam hal perilaku, emosi, dan pikiran ketika mengambil keputusan sehingga sebelum mengambil suatu tindakan atau memutuskan sesuatu individu dapat terlebih dahulu menimbang efek dan konsekuensi yang muncul kedepannya.

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2008) Kontrol pada diri yaitu kemampuan pada individu untuk mengarahkan dan membimbing

perilaku berdasarkan kriteria spesifik, seperti moral, nilai, dan aturan sosial. Dapat diartikan bahwa individu secara mandiri dapat menghasilkan perilaku yang positif. Kapasitas regulasi diri yang terdapat pada manusia membutuhkan peran yang vital dalam berinteraksi dengan individu lain dan lingkungan untuk membangun regulasi diri yang lebih matang, karena individu didorong untuk mengembangkan perilaku yang baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan cara yang baik.

Menurut Istri (2016) Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Kemampuan dalam mengatasi persoalan yang terjadi merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan di berbagai situasi, individu berusaha untuk menjauh dari pertikaian pada saat berkomunikasi baik secara verbal atau fisik serta perilaku yang mengarah pada keterampilan sosial dan cara implementasi individu yang cukup pada bidang sosial.

Menurut Majorsy Ulsan (2013) keterampilan sosial yakni suatu komponen pada saat berkomunikasi dan menjalin hubungan, menghargai diri sendiri maupun individu lain, mendengarkan pendapat, memberi atau menerima umpan, memberi dan menerima kritik dan berbuat sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku.

Rumusan masalah dalam penelitian ini Apakah terdapat

hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi? Apakah terdapat hubungan antara keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi? Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi?

2. LANDASAN TEORI

Lee, Ahn, Choi dan Choi (2014) Kecenderungan kecanduan *smartphone* adalah pemakaian *smartphone* yang berlebihan akan mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas, penarikan diri atau gangguan

pengendalian impuls pribadi, seperti emosi.

Aspek) kecenderungan kecanduan *smartphone* menurut Kwon et. al (2013 adalah *daily life disturbance, withdrawal, cyberspace oriented relationship, overuse* serta *tolerance*.

Kwon et al (2013) menyebutkan kecenderungan kecanduan *smartphone* merupakan suatu keterpakuan yang mungkin terjadi suatu gangguan sosial seperti perilaku mengasingkan diri, tidak produktif saat menjalankan aktivitas, dan gangguan kontrol impuls diri terhadap diri individu. Menurut Averill (dalam Anggreini dan Mariyanti, 2014) mengungkapkan variabel psikologis pada kontrol diri terdiri dari kemampuan individu untuk mengubah perilaku, kemampuan untuk

menyaring suatu informasi yang tidak perlu dan kemampuan untuk memilih suatu tindakan yang diyakini.

Aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Yuli Yanti Harahap : 2017) adalah kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol pengambilan keputusan, kontrol informational, dan kontrol retrospektif.

Keterampilan sosial Menurut Marrell dan Gimpel (2014) keterampilan sosial merupakan susunan yang tampak sederhana namun sangat bergantung pada sejumlah susunan psikologis lain, sifat dasar seperti kepribadian, kecerdasan, bahasa, persepsi, penilaian, sikap dan interaksi perilaku lingkungan, berbagai keragaman dan kemampuan perilaku merupakan hasil dari kemampuan

mengembangkan keterampilan sosial dengan lingkungan.

Keterampilan sosial Menurut Thalib (2010) Menurut Pintako, Pargito dan Raufaidah (2018) keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam bersosialisasi, berinteraksi dan bertingkah laku dalam masyarakat.

Keterampilan sosial dibutuhkan untuk mengatasi berbagai konflik yang terjadi di masyarakat sehingga meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan pada diri individu.

Menurut Simarmata dan Citra (2020) Keterampilan sosial Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima masukan

seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Aspek keterampilan sosial menurut Aspek – aspek keterampilan sosial menurut Merrell dan Gimpel (2014) adalah *peer relation, self management, academic, compliance, assertion*.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone*. Dengan menggunakan 145 sampel siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Metode penarikan sampel menggunakan *simple random sampling* dan pengumpulan data menggunakan skala likert.

4. Hasil dan Pembahasan

Uji validitas kecenderungan kecanduan *smartphone* 25 item valid 11 item gugur. Kontrol diri 14 item valid dan 6 item gugur serta keterampilan sosial 18 item valid dan 2 item gugur. Berdasarkan hasil uji hipotesis antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh nilai r sebesar $-0,345$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Kontrol diri 14 item valid dan 6 item gugur serta keterampilan sosial 18 item valid dan 2 item gugur. Berdasarkan hasil uji hipotesis antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh nilai r sebesar $-0,345$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan

yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Hasil uji hipotesis keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh nilai r sebesar $-0,357$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi. Hasil uji hipotesis kontrol diri keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* diperoleh koefisien nilai R sebesar $0,395$ dan R Square sebesar $0,156$ dengan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan

kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dari pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas 11 SMA Korpri Bekasi
2. Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas 11 SMA Korpri Bekasi
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMA Korpri Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII (2017 – 2021). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. Retrieved from Laporan Survei Internet APJII: <https://apjii.or.id/survei>.
- Agusta, D. (2016). Faktor - Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-journal Bimbingan dan Konseling*, 3, 86-96.
- Arifin, Z. (2015, September). Perilaku Remaja Pengguna Gadget. *Jurnal Perilaku Remaja*, 26(2).
- Dessy Rifa Anzani, S. E. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone Di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Psikovidya*, 23(2).
- Harahap, Y. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi* 3, 3, 131-145.
- Istri, D. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK. *Jurnal Prosiding SEMNAS penguatan individu di era revolusi informasi*.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014, may). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth. *PLOS One*, 9(5).
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., C. H., Kim, D. J. (2013, Feb 27). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*, 8(2).
- Merrell, K. W., & Gimpel, G. A. (2014). *Social Skills Of Children and Adolescents*. New York : Psychology press.
- Muflih, Hamzah, & Purniawan, & W. (2017). Pengguna Smartphone dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 9(1).
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, & K. (2021, April 12). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2008). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

Thalib, S. B. (2010). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Kencana Media Group.