Empatheia : Jurnal Psikologi
ISSN :…..
DOI :……..

The Effect Of Self-Control And Self-Awareness On Smartphone Addiction Among Students Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Of Malang

Pengaruh Kontrol Diri Dan Kesadaran Diri Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Sebtiani Selmi [1], Iin Tri Rahayu [2]
[1]septiani.selmi@gmail.com, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
[2]iintri18@gmail.com, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstract

Smartphone addiction is an individual's inability to control their behavior towards smartphones,which negatively impacts their performance, daily activities, and the emergence of withdrawal from the environment. Several internal factors influence smartphone addiction, including self-control and self-awareness. This study used a quantitative method with 100 subjects consisting of men and women. The data collection technique used the Cluster Sampling technique. Data collection in the study used three scales, including two adaptation instruments, namely the Smartphone Addiction Scale (SAS) and the self-control scale (SCS), while the other scale was the self-awareness scale. The analysis used in this study was multiple linear regression analysis. The results of the study showed an influence between self-control and self-awareness on smartphone addiction. The results of the study on students of the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang showed that the level of smartphone addiction was in the moderate category with a percentage of 68%, the level of self-control was in the moderate category with a percentage of 60%, and the level of self-awareness was in the moderate category with a percentage of 60%. Meanwhile, self-control and self-awareness simultaneously influence smartphone addiction by 7.3%.

Keywords: Smartphone Addiction, Self-Control, Self-Awareness

Abstrak

Kecanduan smartphone ialah ketidak mampuan individu dalam mengontrol perilaku terhadap smartphone yang berdampak negatif pada performa diri, aktivitas sehari-hari, dan munculnya sikap menarik diri dari lingkungan. ada beberapa faktor internal yang mempengaruhi kecanduan smartphone diantaranya adalah kontrol diri dan kesadaran diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 100 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Tekhnik pengumpulan data menggunakan tekhnik Cluste Sampling. Pengambilan data pada penelitian menggunakan tiga skala diantaranya adalah dua instrumen adaptasi yakni Smartphone Addiction Scale (SAS) dan skala self kontrol atau self control scale (SCS), sedangkan satu skala lainnya yakni skala kesadaran diri. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analsis regresi linier berganda. Hasil penelitian meunjukkan ada nya pengaruh antara kontrol diri dan kesadaran diri terhadap kecanduan smartphone. Hasil penelitian pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan smartphone berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 68%, tingkat kontrol diri berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 60%, dan tingkat kesadaran diri berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 60%. Adapun secara simultan kontrol diri dan kesadaran diri mempengaruhi kecanduan smartphone sebsesar 7,3%.

Kata kunci : Kecanduan Smartphone, Kontrol Diri, Kesadaran Diri

PENDAHULUAN

Data riset digital marketing Emarketer memperkirakan data pengguna aktif smartphone di Indonsia tahun 2018 sebanyak 100 juta orang lebih dari jumlah penduduk sebanyak 250 juta jiwa sehingga menempati rangking ke empat dunia setelah Cina, India, dan Amerika. Oleh karena itu, Indonesia dijuluki sebagai salah satu raksasa teknologi digital Asia (Tempo.co, 2015). survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tentang pemetaan pengguna internet berdasarkan kelompok usia menyimpulkan bahwa tingkat penggunaan internet yang tinggi ialah pada kelompok usia produktif khususnya dalam rentang usia 19-34 tahun keatas (Daily Social. Id, 2018). Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti sebagai data awal dalam mengetahui aktivitas mahasiswa Universita Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diketahui bahwa 100% dari mahasiswa memiliki smartphone, 83% sering membawa smartphone kemanapun bepergian, 95% mengatakan smartphone sangat penting dalam kehidupan, 53,3% selalu mengecek smartphone setiap saat dan 31,7% ketika ada notifikasi masuk, 60% mengaku menghabiskan waktu luang dengan bermain smartphone, 50% mengaku mengalami gangguan fisik penglihatan dan pendengaran dan 38% mengaku terikat dan tidak bisa jauh dari smartphone. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa adanya pola yang tidak sehat pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yakni pada penggunaan smartphone secara berlebihan. Damayanti (2017) bahwa keaktifan pengguna smartphone yang berlebihan, namun disadari atau tidak penggunaan smartphone yang berlebihan akan berdampak negatif yakni kecanduan smartphone.

Kecanduan smartphone ialah penggunaan smartphone yang berlebihan dan berulang-ulang, tanpa menyadari dampak negatif karena merasa sangat menyenangkan menggunakan smartphone. Apabila hal tersebut tidak terpenuhi maka akan menimbulkan stress dan rasa cemas dalam diri (Mulyati & Frieda, 2018). Orang dengan kecanduan smartphone akan mengalami beberapa masalah diantaranya adalah masalah fisik seperti kurang berkembangnya otak, obesitas, gangguan pendengaran dan penglihatan, ketidak seimbangan tubuh (Park & Park, 2014).

Berdasarkan penelitian mengenai smartphone addiction terdapat empat faktor

yang mempengaruhi perilaku ketergantungan pada smartphone diantaranya adalah faktor internal yang terdiri dari kontrol diri (self control) yang rendah, harga diri (self esteem) yang rendah, dan sensation seeking yang tinggi, dan hal-hal yang bersumber dari dalam diri individu. Faktor internal menjadi faktor yang paling berpengaruh pada pembentukan perilaku ketergantungan individu. Faktor yang kedua yakni faktor eksternal, kemudian faktor situasional, dan faktor sosial (Agusta, 2016).

Mengacu pada fenomena di lapangan bahwa kecanduan smartphone memiliki perilaku yang berlebihan atau impulsif dalam menggunakan smartphone. Sediyatama et.al (2017); Whiteside dan Lynam mendefinisikan impulsifitas sebagai perilaku yang muncul sebagai respon tanpa berdasar atas pola pikir dan perencanaan dalam diri, serta tidak memikirkan konsekuensi atas perilaku tersebut (Sediyatama et.al, 2017; (Oktavia, 2009). Dimana konsekuensi dari adanya perilaku impulsif adalah kecanduan smartphone. Perilaku impulsif yang muncul pada individu dengan kecanduan smartphone menunjukkan kontrol diri yang rendah pada individu tersebut (Mulyati & Frieda, 2018). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Asih dan Fauziah (2017) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia yang artinya suatu situasi terkait kecemasan yang disebabkan ponsel, internet, atau perangkat komputer berada jauh dari jangkauan pemiliknya. Kontrol diri menurut Goldfried dan merbaum (1976) adalah gambaran keputusan berdasarkan pertimbangan kognitif dalam menyatukan pe rilaku yang disusun agar supaya meningkatkan hasil dan mencapai tujuan yang diinginkan (Risnawati & Ghufron, 2014).

faktor internal lain yang mempengaruhi individu kecanduan smartphone ialah kesadaran diri. Hinslie & Shatzky (1940) mengatakan bahwa munculnya perilaku impulsifitas dapat disebabkan oleh rendahnya kesadaran diri yang memunculkan respon spontanitas (Moeller et.al., 2001). Kesadaran diri juga diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengukur kemampuan diri dengan realistis didasari atas kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menilai suatu sistuasi atau peristiwa yang dijadikan panduan dalan mengambil keputusan (Goleman, 2001).

Berdasakan hasil penelitian oleh Sayyedan (2017) menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emotional intelligence dengan kecanduan internet dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05, artinya bahwa kecerdasan emosional dapat

mengungkap perubahan sebesar 80% pada perilaku kecandua internet. Hal tersebut diperjelas kembali oleh Glenn (1995) bahwa kecerdasan emosional terdiri dari unsur internal dan eksternal dimana meliputi kesadaran diri, citra diri, dan perasaan (Sayyedan, 2017).

Pembahasan yang berkaitan dengan gangguan psikologis menjadi sesuatu yang penting untuk terus dikembangkan terutama gangguan yang berkaitan dengan impulsif seperti kecanduan smartphone dengan cara menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya gangguan kecanduan smartphone yaitu faktor internal yang meliputi kontrol diri dan kesadaran diri. Dimana hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa solusi pada penanganan gangguan psikologis yang sangat penting di Era teknologi saat ini yaitu kecanduan smartphone dengan cara meningkatkan kontrol diri dan kesadaran diri dalam mengoperasikan smartphone.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 100 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Tekhnik pengumpulan data menggunakan tekhnik Cluste Sampling. Pengambilan data pada penelitian menggunakan tiga skala diantaranya adalah dua instrumen adaptasi yakni Smartphone Addiction Scale (SAS) yang terdiri dari enam aspek yakni Self

Discipline, Deliberate/ Nonimpulsife Action, Healty Habits, Work Ethic, Reliability. Skala self kontrol atau self control scale (SCS) yang terdiri dari enam aspek yakni Daily life disturbance, Positive anticipation, Withdrawal, Cyberspaceoriented relationship, Overuse, Tolerance. Skala kesadaran diri yang mengacu pada teori Solso, Maclin, & Maclin (2008) yang terdiri dari lima aspek yakni Attantion, Wakefulness, Architecture, Recall of knowledge, Emotif.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas dan validitas, analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan analsis regresi linier berganda dengan menggunakan program SPSS 20.0 for windows.

HASIL

Hasil yang menjadi acuan pada penelitian ini berdasarkan pada hasil uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linieritas yang kemudian dilanjutkan pada analisis regresi linier berganda. Selain itu, data penelitian ini juga dianalisis secara deskripsi dengan hitungan statistik empirik dan dikategorisasikan berdasarkan nilai hitungan tersebut. Berdasarkan hasil uji normalitas

menunjukkan bahwa data penelitian menunjukkan distrubusi data normal dengan nila sig. 0,997 > 0,05. Uji linieritas dalam penelitian ini menunjukkan data yang linier pada dua variabel yang akan mendapat perlakuan prosedur sebelum dianalisis statistik, dengan nilai sig. 0,837 dan 0,507 yang berarti >0,05. Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Dependent variable	Predictors	F	Signifikan
Kecanduan Smartphone	Kontrol Diri Kesadaran Diri	3.843	.025

Berdasarkan paparan hasil uji regresi pada tabel diatas dengan nilai F= 3.84, dan nilai P= 0.25 atau yang menunjukkan kontrol diri dan kesadaran diri berpengaruh pada kecanduan smartphone. Hal ini sesuai dengan rumusan hipotesis penelitian, yang memprediksi adanya pengaruh kontrol diri dan kesadaran diri pada munculnya kecanduan smartphone mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah hipotesis penelitian diterima.

PEMBAHASAN

Individu dengan kategori kontrol diri yang tinggi artinya individu sudah memiliki kemampuan yang maksimal di dalam mengatur, mengendalikan, dan mengontrol perilakunya untuk mendapatkan kesan dan penerimaan yang positif dari lingkungan khususnya dalam mengahadapi dan memberikan respon atas suatu keadaan yang tidak diharapkan. Individu dengan kategori kontrol diri yang sedang artinya individu sudah cukup mampu mengendalikan, mengontrol, dan mengatur perilakunya atas suatu peristiwa tertentu, akan tetapi belum maksimal dan masih perlu untuk meningkatkan kemampuan dirinya dengan mempertimbangkan segala sesuatunya dengan lebih baik. Individu dengan kategori kontrol diri yang rendah artinya individu belum mampu mengontrol dan mengatur perilakunya dengan baik dalam menghadapi peristiwa yang tidak dikehendaki, dimana individu cenderung mementingkan keinginannya dibandingkan mengutamakan prioritas penting dalam hidupnya, individu kurang mempertimbangkan segala keputusan dengan matang sehingga yang diterimanya cenderung konsekuensi negatif dari peristiwa tersebut. Dengan demikian, perlunya untuk terus meningkatkan dan berlatih mengontrol perilaku dengan baik berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki.

Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi artinya individu sudah mampu mengetahui dirinya secara luas sehingga memberikan pengakuan pada diri, memiliki kepercayaan diri yang baik untuk tampil di lingkungan, dan mengenali emosi diri dengan baik, sehingga individu mengetahui bagaimana cara bersikap yang tepat atas suatu keadaan pada peristiwa tertentu. Berbeda pada individu dengan kategori kesadaran diri yang sedang artinya individu masih belum mampu memahami dan mengenali diri secara luas, individu masih memiliki kebingungankebingungan atas dirinya sehingga cenderung labil dalam mengambil setiap keputusan. Sedangkan individu dengan kesadaran diri yang rendah tidak akan mampu memahami dan menjadi dirinya sendiri, individu cenderung mengondisikan diri untuk sama dengan orang lain walaupun tidak sesuai dengan keadaan diri yang sesungguhnya, individu kurang memiliki kepercayaan diri dan egosentrisme yang masih tinggi, serta individu masih belum mampu memahami emosi diri dan orang lain.

Individu dengan kecanduan smartphone yang tinggi menunjukkan keterikatan dirinya dengan smartphone yang berlebihan, sehingga individu mengalami penurunan performa diri, mengalami gangguan-gangguan pada kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh smartphone. Dengan demikian perlunya perhatian khusus dari individu untuk lebih mengurahi aktivitas-aktivitas dengan smartphone, dan mencukupkan pada hal-hal yang berkaitan dengan kepentingan yang penting dan tidak menggunakannya untuk kepentingan kesenangan diri semata. Individu dengan kecanduan smartphone yang sedang menunjukkan adanya keterikatan diri dengan smartphone walaupun masih dibawah kategori tinggi, individu sudah meraskan gangguan-gangguan yang disebabkan oleh smartphone pada aktivitas-aktivitas sehari-hari. Sedangkan individu dengan kecanduan smartphone yang rendah menunjukkan sikap yang baik dalam memberikan respon pada smartphone, artinya keterikatan diri individu dengan smartphone tidak berdampak pada gangguan performa diri ataupun aktivitasaktivitas sehari-hari. Individu mampu menahan diri dan memanfaatkan kebutuhan akan smartphone pada kadar dan intensitas yang tidak berlebihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji regresi linier berganda dalam program SPSS.20 for windows dengan nili R Square sebesar 0.073 dan nilai signifikansi (F= 3.843, dan p=0,025 < 0,05), artinya ada pengaruh

antara kontrol diri dan kesadaran diri pada kecanduan smartphone dengan presentase sebesar 7,3%. Kontrol diri dan kesadaran diri memiliki hubungan negatif, yakni apabila kontrol diri atau kesadaran diri yang tinggi maka kecanduan smartphone yang cenderung rendah pada mahasiswa, namun apabila kontrol diri dan kesadaran diri yang rendah maka kecanduan smartphone akan cenderung tinggi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Daftar Pustaka

Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pa da Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dann Konseling.

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasaiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politif Universitas Diponegoro Semarang. Empati Karya Ilmiah S1 Fak. Psikologi -Undip

Damayanti, R. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal SDN di Kecamatan Goden . Research Repository UMY

Goleman , D. (2001). Working Whit Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Jakarta: PT Gramedia .

Goleman, D. (1996). The Groundbreaking Book That Redifines What It Means to be Smart, Emotional Intelligence Why it Can Matter More than IQ. New York: Bantam Books.

Moeller, F. G., Barrat, E. S., Dougherty, D., Schmitz, J., & Swann, A.C. (2001).

Psichiatric Aspects of Impulsifity. Am J Psychiatry.

Mulyati , T., & NRH, F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang . Jurnal Empati .

Oktavia, E. (2019). Hubungan Antara Impulsifitas dan Ketergantungan HP Pada Mahasiswa. Yogyakarta: Skripsi Universitas Sanata Dharma

Park, C., & Park , Y. (2014). The Conceptual Model on Smartphone Addiction

Among Early Childhood . International Journal of Social Science dan Humanity

Risnawita, R., & Ghufron , M. (2014). Teori-teori Psikologi. Jakarta : Ar-Ruzz Media.

sayyedan, S.A. (2017). The Relationship Between Emotional Inteligence and Internet Addiction in Secondary School Students in Torbat-e-Heydarieh. International Academic Journal of Humanities Vol. 4 No. 4 .pp 1-13.

Solso, L., Maclin, H., & Maclin, K. (2008). Psikologi Kognitif . Jakarta: Penerbit Erlangga.

TEMPOCO. (2019).Retrieved From HYPERLINK "https://kolom.tempo.co/read/1001638/indonesia-raksasa-teknologidigital-asia"