

**Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Penggunaan
Smartphone Bermasalah Pada Mahasiswa**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

M. Abdillah Wahid

202010515058



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

FAKULTAS PSIKOLOGI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku
Penggunaan Smartphone Bermasalah Pada
Mahasiswa
Nama Mahasiswa : M. Abdillah Wahid
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515058
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 02 Febuari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

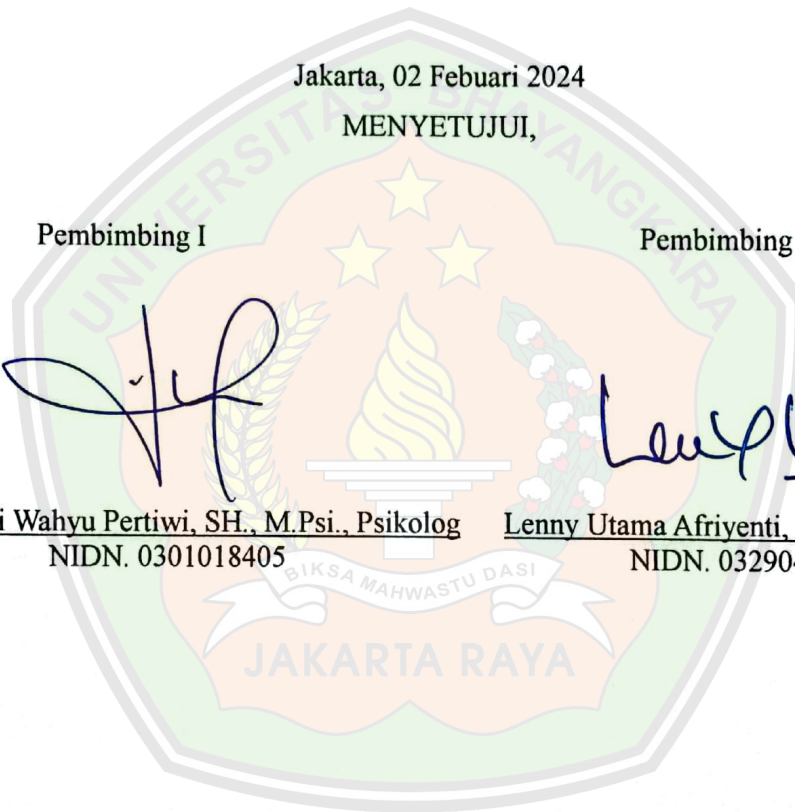
Pembimbing II



Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, SH., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301018405



Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0329048504



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku
Penggunaan Smartphone Bermasalah Pada
Mahasiswa
Nama Mahasiswa : M. Abdillah Wahid
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515058
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 02 Febuari 2024


MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN. 0314078503
Penguji I : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, SH., M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301018405
Penguji II : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0329048504

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D
NIDN/0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan Ini Menyatakan Bahwa

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah Pada Mahasiswa" ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidan penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 02 Februari 2024
Yang Membuat Pernyataan



M. Abdillah Wahid
202010515058

ABSTRAK

M. Abdillah Wahid. 202010515058. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah Pada Mahasiswa

Mahasiswa merupakan tingkatan terakhir dalam jenjang pendidikan dimana mahasiswa sudah berbeda tingkatannya dengan siswa disekolah, perbedaannya diketahui seperti tugas mahasiswa lebih berat yaitu membuat makalah, presentasi, membuat laporan praktikum, review jurnal, tugas proyek, dan yang terakhir adalah membuat skripsi. Namun pada realitanya mahasiswa pada saat kegiatan perkuliahan di dalam kelas masih akan memegang smartphone dan menggunakannya meskipun ada dosen yang sedang mengajar di kelas, bahkan terdapat mahasiswa memiliki rasa kebiasaan sehingga sulit baginya untuk melepaskan aktivitas penggunaan smartphone, sehingga dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang mengalami perilaku penggunaan smartphone bermasalah dimana mahasiswa sulit fokus untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dikelas dikarenakan sibuk beraktivitas dalam menggunakan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku penggunaan smartphone bermasalah pada mahasiswa. Responden yang dilibatkan pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas Bhayangkara Jakarta raya. Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana dan menghasilkan nilai $t = -5,812$ dengan nilai signifikan $0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku penggunaan smartphone bermasalah pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Bhayangkara Jakarta raya.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah, Mahasiswa

ABSTRACT

M. Abdillah Wahid. 202010515058. *The Effect of Self-Control on Problematic Smartphone Use Behavior in College Students*

Students are the last level in the education level where students have different levels from students at school, the differences are known such as heavier student assignments, namely making papers, presentations, making practicum reports, journal reviews, project assignments, and the last is making a thesis. However, in reality, students during lecture activities in the classroom will still hold a smartphone and use it even though a lecturer is teaching in class, there are even students who have a sense of habit so that it is difficult for them to give up smartphone use activities, so that they can be categorized as students who experience problematic smartphone use behavior where students find it difficult to focus on participating in class lecture activities because they are busy using smartphones. This study aims to determine the effect of self-control on problematic smartphone usage behavior in college students. Respondents involved in this study were students of the faculty of psychology, Bhayangkara University, Jakarta. The method of analysis used in this study is simple linear regression analysis and produces a value of $t = -5,812$ with a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is an influence between self-control on problematic smartphone use behavior in students of the faculty of psychology, Bhayangkara University, Jakarta.

Keywords: *Self-Control, Problematic Smartphone Use, College Students*

KATA PENGANTAR

Dengan Mengucapkan Syukur alhamdulillah segala puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya, sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Penggunaan *Smartphone* Bermasalah Pada Mahasiswa”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam proses penyusunannya segala hambatan yang ada dapat teratasi berkat bantuan, bimbingan, dorongan dan pengarahan dari berbagai pihak pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Dr. Drs. Bambang Karsono, SH., MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, SH., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktu untuk membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing ke dua yang telah memberikan saran, masukan dan kritik yang sangat membangun membuat skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Kedua orang tua tercinta, Ibu Suadah dan Bapak Asmar yang senantiasa membantu dalam menjalani perkuliahan dan doa darinya.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya.
7. Kedua kakak, yaitu Suber Mahdi dan Trisnawati yang telah memberi dukungan serta menghiburku dalam mengerjakan skripsi

8. Terimakasih kepada teman-teman yaitu, Adam Sahdan, Ahmad Sopiyan, Muhammad Arief Satrio, Laila Aulia, Ghianu Adams Herlambang, dan Aulya Zahra yang telah membantu dan mensupport saya dalam mengerjakan skripsi.
9. Seluruh Rekan-rekan saya, keluarga besar fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020, yang telah melalui Bahagia, suka, dan duka yang penuh makna bersama saya.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu, kritik yang akan membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.



Jakarta, 02 Februari 2024

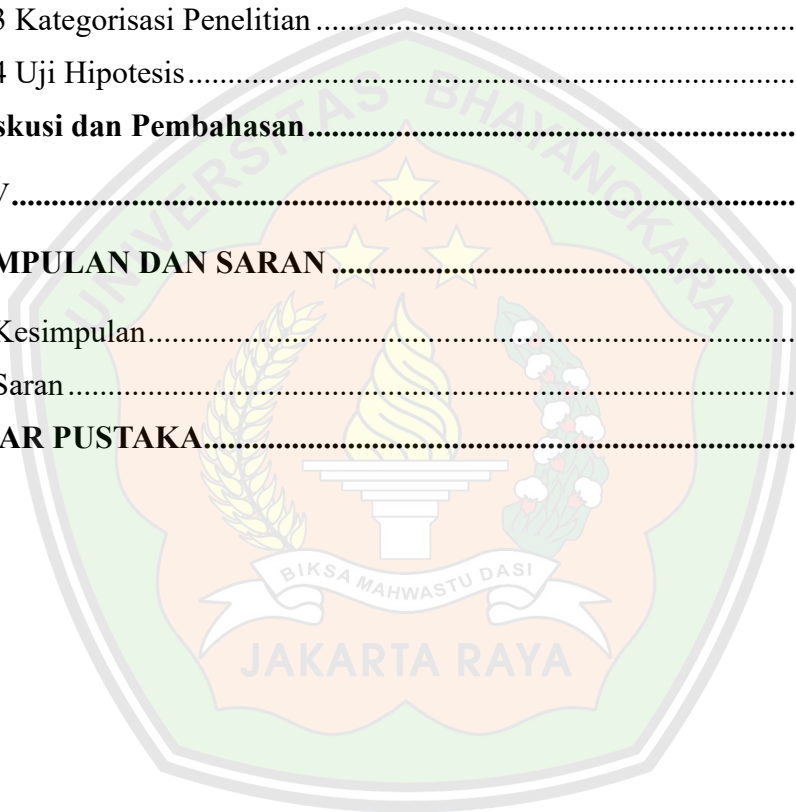
M. Abdillah Wahid
202010515058

Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah	10
2.1.1 Definisi Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Bermasalah	10
2.1.2 Dimensi Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Bermasalah.....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah	11
2.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan.....	12
2.1.5 Definisi Kontrol Diri.....	13
2.1.6 Dimensi kontrol diri.....	14

2.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Kotrol Diri.....	14
2.1.8 Alat Ukur Yang Digunakan.....	15
2.1.9 Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah.....	15
2.2 Hipotesis penelitian	16
2.3 Kerangka Berfikir.....	16
BAB III.....	17
METODE PENELITIAN	17
3.1 Tipe Penelitian.....	17
3.2 Identifikasi Variable Penelitian.....	17
3.2.1 Variabel Terikat.....	17
3.2.2 Variabel Bebas	17
3.3 Definisi Operasional.....	18
3.3.1 Definisi Operasional Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Bermasalah ...	18
3.3.2 Definisi Operasional Kontrol Diri	18
3.4 Populasi Dan Sample Penelitian.....	18
3.4.1 Populasi.....	18
3.4.2 Sample Dan Sampling	19
3.4.2.1 Sample Penelitian	19
3.4.2.2 Teknik Pengambilan Sample.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.5.1 Instrumen Penelitian	20
3.5.2 Skala Perilaku Penggunaan <i>Smartphone</i> Bermasalah	20
3.5.3 Skala Kontrol Diri.....	21
3.5.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	22
3.6 Analisis Data.....	24
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25

4.1 Profil Responden Penelitian	25
4.2 Pelaksanaan Penelitian	26
4.2.1 Persiapan Penelitian	26
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	27
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	27
4.3 Hasil Penelitian	29
4.3.1 Profil Demografis	29
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	30
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	31
4.3.4 Uji Hipotesis	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan	41
BAB V	46
KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47



Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Skala Likert Penggunaan Smartphone Bermasalah	20
Tabel 3. 2 Skala Likert Kontrol Diri	20
Tabel 3. 3 Blue Print Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah	21
Tabel 3. 4 BluePrint Kontrol Diri	21
Tabel 3. 5 Skor Klasifikasi Skor Reliabilitas	23
Tabel 3. 6 Skor Reliabilitas.....	23
Tabel 4.1 Cross-tab Profil Responden Penelitian.....	25
Tabel 4.2 Skala Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah.....	27
Tabel 4.3 Skala Kontrol Diri.....	28
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	29
Tabel 4.5 Profil Demografis.....	29
Tabel 4.6 Perbedaan Demografis.....	29
Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi.....	31
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Variable Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah.....	30
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah.....	32
Tabel 4.10 Cross-tab kategorisasi Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah Berdasarkan Gender	33
Tabel 4.11 Cross-tab Kategorisasi Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.12 Cross-tab Kategorisasi Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah Berdasarkan Semester.....	34
Tabel 4.13 Deskriptif Statistik Variabel Kontrol Diri.....	35
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Kontrol Diri.....	36
Tabel 4.15 Cross-tab Kategorisasi Kontrol Diri Berdasarkan Gender.....	36
Tabel 4.16 Cross-tab Kategorisasi Kontrol Diri Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4.17 Cross-tab Kategorisasi Kontrol Diri Berdasarkan Semester.....	38

Table 4.18 Uji korelasi product moment pearson	39
Tabel 4.19 Model Summary	39
Tabel 4.20 Hasil Uji F	40
Tabel 4.21 Coefficients	40



Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir 16



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Item Skala Variabel Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah ..	53
Lampiran 2 Item Skala Variabel Kontrol Diri	55
Lampiran 3 Analisis Alat Bantu G-Power	56
Lampiran 4 Kart Bimbingan	57
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 6 Survei Awal	60
Lampiran 7 Profil Hasil Kuesioner.....	63
Lampiran 8 Penyebaran Kuesioner Melalui WhatsApp.....	65
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian	66
Lampiran 10 Hasil Kuesioner Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah	71
Lampiran 11 Hasil Kuesioner Kontrol Diri	73
Lampiran 12 Hasil Perhitungan SPSS	77
Lampiran 13 Cek Plagiarisme	89
Lampiran 14 Pernyataan Sidang Skripsi	90
Lampiran 15 Formulir Pendaftaran Skripsi	91