

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN *SMARTPHONE*
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Oleh:

Raihani Aulia

202010515055



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN


Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan
Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Yang
Mengerjakan Skripsi
Nama Mahasiswa : Raihani Aulia
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515055
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2024

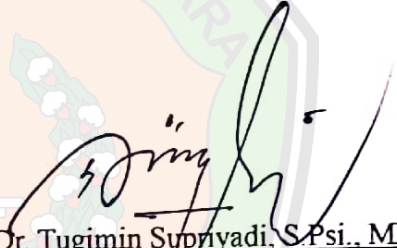
Jakarta, 30 Mei 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


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


Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM
NIDN. 0310076603

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan
Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Yang
Mengerjakan Skripsi
Nama Mahasiswa : Raihani Aulia
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515055
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2024

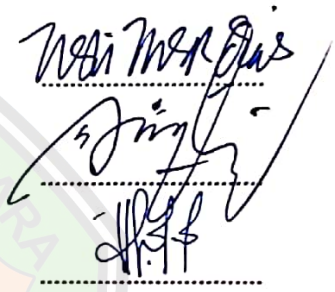
Jakarta, 30 Mei 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, M.M., M.Si
NIDN. 0321126303

Penguji I : Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM
NIDN. 0310076603


Penguji II : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN. 0314078503



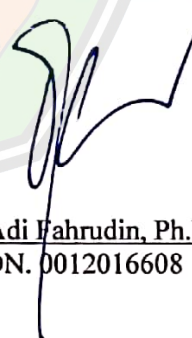
MENGETAHUI,

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 saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi" 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 kaidah 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 foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

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

Jakarta, 30 Mei 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Raihani Aulia

202010515055

ABSTRAK

Raihani Aulia. 202010515055. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.

Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, kemudahan akses informasi yang dimiliki *smartphone* selain dapat memfasilitasi kegiatan harian juga berperan sebagai alat pendukung dalam proses pengerjaan skripsi. Tidak jarang mahasiswa menjadi semakin aktif menggunakan *smartphone* dengan durasi waktu penggunaan yang sangat lama dan dapat mengarahkannya pada risiko kecanduan *smartphone*. Maka dari itu, penting mempertimbangkan peran kontrol diri sebagai upaya pencegahan terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 120 responden mahasiswa dan mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi dari berbagai Perguruan Tinggi di Indonesia. Hasilnya menunjukkan kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 28,4% terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* dan memiliki arah pengaruh negatif yang berarti semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka kecenderungan kecanduan *smartphone* semakin rendah dan begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: kontrol diri, kecenderungan kecanduan *smartphone*, mahasiswa, mengerjakan skripsi.

ABSTRACK

Raihani Aulia. 202010515055. *The Influence of Self-Control on Smartphone Addiction Tendencies in Students Working on Their Thesis.*

For students who are working on their thesis, the easy access to information provided by smartphones not only facilitates daily activities but also acts as a supporting tool in the thesis work process. It is not uncommon for students to become increasingly active in using smartphones for very long periods of time, and this can lead to the risk of smartphone addiction. Therefore, it is important to consider the role of self-control as an effort to prevent smartphone addiction tendencies. The aim of this research is to find out whether there is an influence of self-control on the tendency to become addicted to smartphones in students who are working on their thesis. This research uses quantitative methods using 120 male and female students who are working on their theses from various universities in Indonesia. The results show that self-control makes an effective contribution of 28.4% to the tendency for smartphone addiction and has a negative influence, meaning that the higher a student's self-control, the lower the tendency for smartphone addiction, and vice versa.

Keywords: *self-control, smartphone addiction tendencies, students, working on a thesis.*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas Ridho dan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi serta keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah membagikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran untuk penelitian skripsi.
3. Ibu Dr. Netty Merdiaty, M.M., M.Si selaku Ketua Penguji yang telah memberikan evaluasi, masukan, dan saran untuk penelitian skripsi sehingga menjadi lebih baik.
4. Ibu Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan akademik selama perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmu bermanfaat, dan seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu peneliti dalam pengurusan akademik selama masa perkuliahan
6. Kedua orang tua, Ibu Sri Rahayu dan Bapak Pujiyono yang selalu memberikan dukungan dan doanya untuk peneliti sehingga peneliti mampu menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi.
7. Diri sendiri, Raihani Aulia yang sudah bekerja keras dan tidak menyerah selama mengerjakan skripsi.

8. Teman-teman seperjuangan yaitu Astrid Aprianti, Diajeng Putri Anjani, dan Karina Restu Pertiwi yang selalu memberikan semangat dan membantu peneliti selama proses menyusun skripsi.
9. Para responden penelitian ini yang telah bersedia dengan sukarela untuk menjadi responden dan mengisi kuesioner penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti secara terbuka menerima kritik dan saran yang membangun. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca.

Jakarta, 30 Mei 2024

Peneliti



Raihani Aulia



DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Uraian Variabel.....	11
2.1.1 Kecanduan <i>Smartphone</i>	11
2.1.2 Kontrol Diri.....	15
2.2 Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan <i>Smartphone</i>	17
2.3 Hipotesis Penelitian.....	18
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian.....	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 Definisi Operasional Kecanduan <i>Smartphone</i>	21

3.3.2 Definisi Operasional Kontrol Diri.....	21
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel dan Sampling	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1 Instrumen Penelitian	23
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	27
3.6 Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Profil Responden Penelitian.....	30
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2.1 Persiapan Penelitian	31
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	32
4.3 Hasil Penelitian	36
4.3.1 Profil Demografis.....	36
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	38
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	39
4.3.4 Uji Hipotesis	43
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
5.2.1 Saran Teoritis	48
5.2.2 Saran Praktis	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skoring Aitem Skala Kecanduan <i>Smartphone</i>	24
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kecanduan <i>Smartphone</i>	24
Tabel 3.3 Skoring Aitem Skala Kontrol Diri.....	26
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri.....	26
Tabel 3.5 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	27
Tabel 3.6 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	28
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian	30
Tabel 4.2 Validitas Skala Kecanduan <i>Smartphone</i>	33
Tabel 4.3 Validitas Skala Kontrol Diri	35
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	36
Tabel 4.5 Demografis Variabel.....	37
Tabel 4.6 Hasil Hitung Signifikansi Jenis Kelamin dan Usia Responden	37
Tabel 4.7 Uji Asumsi Penelitian.....	38
Tabel 4.8 Deskripsi Statistik Kecanduan <i>Smartphone</i>	40
Tabel 4.9 Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan <i>Smartphone</i>	40
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Kontrol Diri.....	42
Tabel 4.11 Kategorisasi Kontrol Diri	42
Tabel 4.12 Tabel Uji Regresi.....	43
Tabel 4.13 Uji Besaran Regresi.....	43
Tabel 4.14 Koefisien Regresi Linear.....	44

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian 19



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Survei Pra Penelitian	58
Lampiran 2 Perhitungan Sampel Dengan G*Power	59
Lampiran 3 Permohonan Izin Menggunakan Alat Ukur	59
Lampiran 4 Skala Kecanduan <i>Smartphone</i>	60
Lampiran 5 Skala Kontrol Diri	62
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian	63
Lampiran 7 Penyebaran Kuesioner Penelitian	64
Lampiran 8 Tabulasi Data Kontrol Diri	64
Lampiran 9 Tabulasi Data Kecanduan <i>Smartphone</i>	67
Lampiran 10 Frekuensi Profil Demografi Responden	70
Lampiran 11 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecanduan <i>Smartphone</i>	71
Lampiran 12 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri	73
Lampiran 13 Uji Signifikansi	74
Lampiran 14 Uji Asumsi	76
Lampiran 15 Uji Kategorisasi	77
Lampiran 16 Uji Regresi Linear Sederhana	78
Lampiran 17 Hasil Cek Plagiarisme	79
Lampiran 18 Lembar Bimbingan Skripsi	80