

**KONTRIBUSI *SELF CONTROL* DAN *SELF ESTEEM* TERHADAP  
KECANDUAN *SMARTPHONE* DAN IMPLIKASINYA DALAM  
PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**TESIS**



**OLEH  
RIZKI ADIYATMA  
NIM 17151043**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## ABSTRACT

**Rizki Adiyatma. 2020. "Contribution of Self-Control and Self-Esteem to Smartphone Addiction and its Implications in Guidance and Counseling Services". Thesis. S2 Guidance and Counseling Study Program Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.**

Smartphone addiction that occurs in college students makes their daily activities and behavior patterns change. This can be seen from the general phenomenon that is happening now. They tend to be engrossed in their cyberspace life and less attention to their real lives, and communication tends to be more common through their social media accounts than direct communication. There are several factors that affect smartphone addiction, including self control and self esteem. This research goals to; (1) describe self control, self esteem, and student smartphone addiction, and (2) examine the contribution of self control and self esteem to student smartphone addiction, as well as self control and self esteem together with student smartphone addiction.

This research used a quantitative approach with descriptive and correlational methods. The population was 33480 UNP students, with a sample of 400 students used Proportional Random Sampling technique. The instrument used was a self control, self esteem, and smartphone addiction scale with the Likert model, which is about. Data were analyzed using descriptive statistical techniques, then using simple linear regression analysis and multiple linear regression analysis.

Research findings prove that in general; 1) student self control is in the high category, student self esteem is in the high category, student smartphone addiction is in the medium category, and 2) there is a contribution of self control to student smartphone addiction by 30.1%, ( $r = 0.548$ ), self esteem for smartphone addiction is 25.9%, ( $r = 0.509$ ), together with self control and self esteem towards smartphone addiction by 30.4%, ( $r = 0.552$ ) with a significance of 0,000. This research has implications as a basis for counselors to assist students in reducing smartphone addiction.

**Keywords:** *Smartphone Addiction, Self Control, Self Esteem*

## ABSTRAK

**Rizki Adiyatma. 2020. Kontribusi *Self Control* dan *Self Esteem* terhadap Kecanduan *Smartphone* dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Kecanduan *smartphone* yang terjadi pada mahasiswa membuat aktivitas dan pola perilaku kesehariannya berubah. Hal ini terlihat dari fenomena umum yang terjadi sekarang. Mahasiswa cenderung asik dengan kehidupan dunia maya dan perhatian yang lebih sedikit pada kehidupan nyata, komunikasi cenderung lebih sering terjadi melalui akun-akun media sosial mereka dibandingkan dengan komunikasi secara langsung. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*, di antaranya yaitu *self control* dan *self esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk; (1) mendeskripsikan *self control*, *self esteem*, dan kecanduan *smartphone* mahasiswa, serta (2) menguji kontribusi *self control* dan *self esteem* terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa, serta *self control* dan *self esteem* secara bersama-sama terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UNP sebanyak 33480 mahasiswa, dengan sampel 400 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self control*, *self esteem*, dan kecanduan *smartphone* dengan model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif, kemudian menggunakan analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi linear ganda.

Temuan penelitian membuktikan bahwa secara umum; 1) *self control* mahasiswa berada pada kategori tinggi, *self esteem* mahasiswa berada pada kategori tinggi, kecanduan *smartphone* mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 2) terdapat kontribusi *self control* terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa sebesar 30,1%, ( $r = 0.548$ ), *self esteem* terhadap kecanduan *smartphone* sebesar 25,9%, ( $r = 0,509$ ), serta *self control* dan *self esteem* secara bersama-sama terhadap kecanduan *smartphone* sebesar 30,4%, ( $r = 0,552$ ) dengan signifikansi 0.000. Penelitian ini berimplikasi sebagai dasar bagi Konselor untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi kecanduan *smartphone*.

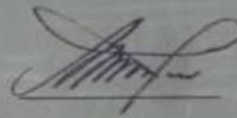
**Kata kunci:** *Kecanduan Smartphone, Self Control, Self Esteem*

### PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Rizki Adiyatma  
NIM : 17151043

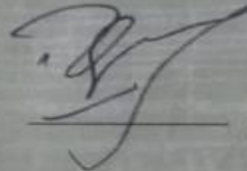
| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|------|--------------|---------|
|------|--------------|---------|

Prof. Dr. Mudiiran, M.S., Kons.  
Pembimbing I



23-11-2020

Dr. Afdal, M.Pd., Kons  
Pembimbing II



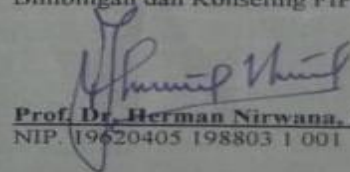
24-11-2020



Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd  
NIP. 19630320 198803 1 002

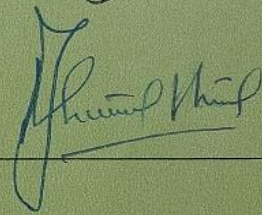
Koordinator Program Studi S2  
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons  
NIP. 19620405 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

---

| No | Nama                                                            | TandaTangan                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <u>Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons</u><br><i>Ketua</i>           |    |
| 2. | <u>Dr. Afdal, M.Pd., Kons</u><br><i>Sekretaris</i>              |    |
| 3. | <u>Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.</u><br><i>Anggota</i> |   |
| 4. | <u>Ifdil, S.HI, M.Pd, Ph.D, Kons.</u><br><i>Anggota</i>         |  |

Mahasiswa:

Nama : Rizki Adiyatma

NIM : 17151043

Tanggal Ujian : 27 Oktober 2020



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Kontribusi *Self Control* dan *Self Esteem* terhadap Kecanduan *Smartphone* dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang ataupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020  
Saya yang menyatakan,

  
Rizki Adiyatma  
NIM.17151043

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul **“Kontribusi *Self Control* dan *Self Esteem* terhadap Kecanduan *Smartphone* dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling”**.

Peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam menyelesaikan penelitian ini, untuk itu sebagai ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons., selaku Pembimbing I, dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, dan memotivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd, Kons., selaku kontributor I serta Almarhum Bapak Prof. Dr. Alizamar, M.Pd., Kons., dan Bapak Ifdil, S.HI, M.Pd, Ph.D, Kons., selaku kontributor II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan kontribusi, arahan dan motivasi kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., selaku validator instrumen penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd, Kons., selaku koordinator Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan sehingga sangat membantu dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
6. Staf Tata Usaha Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam mengurus keperluan penyelesaian penelitian ini.
7. Keluarga tercinta terutama kedua orangtua, Ayahanda Drs. H. Rukadi, S.Pd., dan Ibunda Dra. Hj. Rahmi, serta keluarga besar yang telah memberikan

motivasi, do'a, semangat, dan bantuan baik secara moril maupun materil dalam menyelesaikan hasil penelitian ini.

8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling khususnya angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan, perhatian, semangat, serta ide-ide dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah banyak membantu peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam penyelesaian penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa penyusunan penelitian ini belum sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan masukan dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan penelitian ini. Harapan peneliti semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk kita semua.

Padang, Agustus 2020

Peneliti



## DAFTAR ISI

|                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                   | i       |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                     | ii      |
| <b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS .....</b>                                    | iii     |
| <b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN .</b>             | iv      |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                                           | v       |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                              | vi      |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                 | viii    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                               | x       |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                               | xii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                            | xiii    |
| <br><b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                                           |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                         | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....                                           | 9       |
| C. Pembatasan Masalah .....                                             | 13      |
| D. Perumusan Masalah.....                                               | 13      |
| E. Tujuan Penelitian.....                                               | 14      |
| F. Manfaat Penelitian.....                                              | 14      |
| <br><b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>                                     |         |
| A. Tinjauan Pustaka .....                                               | 16      |
| 1. Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                                    | 16      |
| a. Pengertian Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                         | 16      |
| b. Aspek-aspek Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                        | 18      |
| c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan<br><i>Smartphone</i> ..... | 20      |
| d. Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                             | 23      |
| 2. <i>Self Control</i> .....                                            | 24      |
| a. Pengertian <i>Self Control</i> .....                                 | 24      |
| b. Aspek-aspek <i>Self Control</i> .....                                | 25      |
| c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....            | 27      |

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3. <i>Self Esteem</i> .....                                                                           | 28  |
| a. Pengertian <i>Self Esteem</i> .....                                                                | 28  |
| b. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i> .....                                                               | 29  |
| c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....                                           | 30  |
| 4. Keterkaitan <i>Self Control</i> , <i>Self Esteem</i> terhadap Kecanduan<br><i>Smartphone</i> ..... | 31  |
| 5. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Pelayanan Bimbingan<br>dan Konseling .....                     | 33  |
| B. Penelitian Relevan .....                                                                           | 34  |
| C. Kerangka Konseptual .....                                                                          | 36  |
| D. Hipotesis Penelitian .....                                                                         | 38  |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>                                                                     |     |
| A. Jenis Penelitian .....                                                                             | 39  |
| B. Populasi dan Sampel .....                                                                          | 39  |
| C. Variabel dan Data.....                                                                             | 44  |
| D. Definisi Operasional .....                                                                         | 44  |
| E. Pengembangan Instrumen .....                                                                       | 45  |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                                                      | 52  |
| G. Teknik Analisis Data .....                                                                         | 53  |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>                                                                       |     |
| A. Deskripsi Data .....                                                                               | 59  |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....                                                               | 67  |
| C. Pengujian Hipotesis .....                                                                          | 70  |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian .....                                                                  | 78  |
| E. Keterbatasan Penelitian .....                                                                      | 97  |
| <b>BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>                                                         |     |
| A. Kesimpulan .....                                                                                   | 99  |
| B. Implikasi .....                                                                                    | 101 |
| C. Saran .....                                                                                        | 106 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                           | 109 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                                                                       | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Populasi Penelitian.....                                                                                                                                 | 40      |
| 2. Sampel Penelitian.....                                                                                                                                   | 43      |
| 3. Skor Skala <i>Self Control</i> .....                                                                                                                     | 46      |
| 4. Kisi-kisi Instrumen <i>Self Control</i> .....                                                                                                            | 47      |
| 5. Skor Skala <i>Self Esteem</i> .....                                                                                                                      | 47      |
| 6. Kisi-kisi Instrumen <i>Self Esteem</i> .....                                                                                                             | 48      |
| 7. Skor Skala Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                                                                                                             | 48      |
| 8. Kisi-kisi Instrumen Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                                                                                                    | 49      |
| 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....                                                                                                         | 52      |
| 10. Kategori Penskoran dan Persentase Hasil Penelitian <i>Self Control</i> .....                                                                            | 54      |
| 11. Kategori Penskoran dan Persentase Hasil Penelitian <i>Self Esteem</i> .....                                                                             | 55      |
| 12. Kategori Penskoran dan Persentase Hasil Penelitian Kecanduan<br><i>Smartphone</i> .....                                                                 | 55      |
| 13. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) Berdasarkan<br>Kategori.....                                                          | 59      |
| 14. Deskripsi Rata-Rata ( <i>Mean</i> ) dan Persentase (%) <i>Self Control</i> ( $X_1$ )<br>Berdasarkan Indikator.....                                      | 60      |
| 15. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) Berdasarkan<br>Kategori.....                                                           | 61      |
| 16. Deskripsi Rata-Rata ( <i>Mean</i> ) dan Persentase (%) <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ )<br>Berdasarkan Indikator.....                                       | 62      |
| 17. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y)<br>Berdasarkan Kategori .....                                                       | 63      |
| 18. Deskripsi Rata-Rata ( <i>Mean</i> ) dan Persentase (%) Kecanduan <i>Smartphone</i><br>(Y) Berdasarkan Indikator .....                                   | 64      |
| 19. Deskripsi Persentase (%) dan Kategori (K) <i>Self Control</i> , <i>Self Esteem</i> dan<br>Kecanduan <i>Smartphone</i> pada masing-masing Fakultas ..... | 66      |
| 20. Hasil Uji Normalitas <i>Self Control</i> ( $X_1$ ), <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ), dan Kecanduan<br><i>Smartphone</i> (Y) .....                          | 68      |

|                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 21. Hasil Uji Linieritas <i>Self Control</i> ( $X_1$ ), <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ), dan Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y) .....                    | 69 |
| 22. Hasil Uji Multikolinearitas <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) dengan <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) ..                                               | 69 |
| 23. Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y) .....                                       | 70 |
| 24. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) dengan Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y).....                                               | 71 |
| 25. Hasil Uji Koefisien Regresi Sederhana <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y).....                              | 72 |
| 26. Hasil Uji Regresi Sederhana <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y) .....                                        | 73 |
| 27. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) dengan Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y) .....                                               | 73 |
| 28. Hasil Uji Koefisien Regresi Sederhana <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y).....                               | 74 |
| 29. Hasil Uji Regresi Ganda <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) dan <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y).....           | 75 |
| 30. Hasil Uji Signifikansi <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) dan <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) dengan Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y).....              | 76 |
| 31. Hasil Uji Koefisien Regresi Ganda <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) dan <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y)..... | 76 |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                                                                                              | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Konseptual .....                                                                                                                        | 37      |
| 2. Kontribusi <i>Self Control</i> ( $X_1$ ) dan <i>Self Esteem</i> ( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap Kecanduan <i>Smartphone</i> ( $Y$ ) ..... | 77      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                                          | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian Kecanduan<br><i>Smartphone</i> .....                                      | 117     |
| 2. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian <i>Self Control</i> .....                                                 | 124     |
| 3. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian <i>Self Esteem</i> .....                                                  | 129     |
| 4. Data Tabulasi Hasil Pengolahan Uji Coba Instrumen Kecanduan<br><i>Smartphone</i> .....                                         | 134     |
| 5. Data Tabulasi Hasil Pengolahan Uji Coba Instrumen <i>Self Control</i> .....                                                    | 135     |
| 6. Data Tabulasi Hasil Pengolahan Uji Coba Instrumen <i>Self Esteem</i> .....                                                     | 137     |
| 7. Hasil Pengolahan Uji Coba Instrumen Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                                                          | 139     |
| 8. Hasil Pengolahan Uji Coba Instrumen <i>Self Control</i> .....                                                                  | 140     |
| 9. Hasil Pengolahan Uji Coba Instrumen <i>Self Esteem</i> .....                                                                   | 141     |
| 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Kecanduan <i>Smartphone</i> ,<br><i>Self Control</i> dan <i>Self Esteem</i> ..... | 142     |
| 11. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Kecanduan <i>Smartphone</i> .....                                                              | 143     |
| 12. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>Self Control</i> .....                                                                      | 144     |
| 13. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian <i>Self Esteem</i> .....                                                                       | 145     |
| 14. Instrumen Penelitian .....                                                                                                    | 146     |
| 15. Tabulasi Pengolahan Data Hasil Penelitian Instrumen Kecanduan<br><i>Smartphone</i> secara Keseluruhan dan Perindikator .....  | 160     |
| 16. Tabulasi Pengolahan Data Hasil Penelitian Instrumen <i>Self Control</i> secara<br>Keseluruhan dan Perindikator .....          | 163     |
| 17. Tabulasi Pengolahan Data Hasil Penelitian Instrumen <i>Self Esteem</i> secara<br>Keseluruhan dan Perindikator .....           | 167     |
| 18. Hasil Uji Normalitas .....                                                                                                    | 171     |
| 19. Hasil Uji Linieritas .....                                                                                                    | 172     |
| 20. Hasil Uji Multikolinieritas .....                                                                                             | 174     |
| 21. Hasil Pengujian Hipotesis .....                                                                                               | 176     |
| 22. Surat Izin Penggunaan Instrumen Penelitian .....                                                                              | 179     |
| 23. Surat Izin Uji Coba Penelitian .....                                                                                          | 180     |



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 24. Surat Izin Penelitian.....     | 182 |
| 25. Surat Balasan Penelitian ..... | 183 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi saat ini sudah semakin canggih, salah satunya yaitu teknologi komunikasi yang dinamakan *smartphone*. *Smartphone* merupakan ponsel multimedia yang menggabungkan fungsionalitas dan personal komputer, sehingga menghasilkan alat komunikasi yang mewah, di mana terdapat pesan teks, kamera, pemutar musik, video, *game*, akses *email*, televisi digital, *search engine*, pengelola informasi pribadi, fitur *Global Positioning Sistem* (GPS) dan jasa telepon internet (Williams & Sawyer, 2011).

*Smartphone* merupakan telepon pintar yang bisa difungsikan mirip seperti komputer. Menu-menu yang umumnya ada di *smartphone* tidak hanya untuk menelpon saja, melainkan juga dilengkapi dengan akses internet dan bisa dibawa kemana-mana, bahkan individu merasa menggenggam dunia ketika *smartphone* ada di tangannya (Youarti & Hidayah, 2018). Selain itu, bentuknya yang praktis dan fungsinya yang beragam menyebabkan *smartphone* menjadi perangkat yang membuat hidup individu menjadi lebih mudah (Hanika, 2015).

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *smartphone* merupakan alat komunikasi canggih yang memiliki banyak fungsi seperti, mendengarkan musik, menonton video, bermain *game*, akses lokasi, akses *email*, akses kamera dan dilengkapi dengan akses internet serta sistem operasi yang mampu menjalankan berbagai macam aplikasi.

Saat ini individu lebih disibukkan dengan *smartphone* yang dimiliki dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun

hubungan dengan lingkungan (Dwi & Watie, 2011). Alasan individu dalam menggunakan *smartphone* cukup beragam, antara lain karena kecanggihan fitur, akses internet yang cepat, kemudahan dalam mengakses media sosial, sarana hiburan dan membantu dalam mengerjakan tugas kuliah atau kantor.

Hadirnya *smartphone* menyebabkan perubahan besar pada kehidupan manusia khususnya di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Markplus Insight Indonesia menyebutkan bahwa pengguna *smartphone* terbanyak adalah remaja kelompok usia 16 sampai 21 tahun. Remaja ini berada pada kategori generasi Z. Generasi ini dikenal sebagai *I generation*, generasi net, atau generasi internet. Generasi ini merujuk pada individu yang dilahirkan tahun 1995-2010, yaitu saat perkembangan teknologi berkembang pesat (Manap et al., 2016; Putra, 2017). Pada generasi ini penggunaan *smartphone* tidak dilihat sebagai perangkat dan *platform*, tetapi lebih pada cara hidup (Fitriyani, 2018). Umumnya mereka menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dan mengakses internet seperti membuka sosial media, mencari informasi hingga melakukan belanja *online* (Waizly, 2012).

Perubahan ini bisa menimbulkan dampak positif dan juga dampak negatif terhadap kehidupan mahasiswa. Individu akan merasa *smartphone* merupakan yang paling penting dalam hidupnya, sehingga menyebabkan lupa akan keadaan sekitar dan muncul ketidakpedulian terhadap lingkungan yang disebut sebagai antisosial *behavior* (Dewanti, Widada & Triyono, 2016). Melihat fenomena tersebut, terlihat bahwa *smartphone* sangat menarik bagi

individu dan menggunakannya secara terus menerus sehingga membuat individu menjadi kecanduan (Bian & Leung, 2014).

Kecanduan merupakan ketergantungan baik fisik maupun psikologis, serta dapat membuat individu mengasingkan diri dari kehidupan di masyarakat (Chaplin, 2011). Kecanduan juga dapat diartikan sebagai gangguan psikofisiologis yang meliputi penggunaan yang berlebihan dan menjadikan sesuatu itu menjadi sebuah kebutuhan dalam kehidupannya (Nurmandia & Wigati, 2013). Kircaburun (2016) menyebutkan kecanduan *smartphone* merupakan sindrom yang ditandai dengan selalu menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam melakukan suatu kegiatan sehingga individu tidak dapat mengontrol diri saat melakukan kegiatan tersebut.

Perilaku keterikatan atau ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* menyebabkan timbulnya masalah sosial seperti, menarik diri dari lingkungan sosial dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat gangguan kontrol diri yang kurang baik, hal ini bisa disebut dengan kecanduan *smartphone* (Kwon et al, 2013). Kecanduan *smartphone* merupakan fenomena yang rentan terjadi pada mahasiswa dan memberikan dampak buruk terhadap perkembangan fisik dan psikologis mereka (Mulyana & Afriani, 2017).

Young & Cristiano (2011) menyebutkan bahwa kecanduan *smartphone* sama halnya dengan kecanduan internet, individu yang tidak dapat mengontrol dirinya menyebabkan ketergantungan pada penggunaan teknologi yang berbasis internet. Kecanduan *smartphone* juga dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana individu terlalu lama menggunakan *smartphone* sehingga

mengganggu kehidupannya (Griffiths, 2015). Chiu (2014) menyebutkan bahwa kecanduan *smartphone* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan daripada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan ketergantungan individu dengan terlalu lama menggunakan *smartphone* tanpa melihat situasi dan kondisi, sehingga dapat merugikan orang yang mengalaminya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Terdapat beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari kecanduan *smartphone* yang dialami mahasiswa, yaitu; (1) kurangnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asik bermain *smartphone* sehingga membuat mahasiswa menjadi bersifat individualis dan *egosentris*. (2) menganggap *smartphone* adalah segalanya dalam kehidupan. (3) tidak mampu manajemen waktu ketika menggunakan *smartphone* terutama dalam belajar yang menyebabkan tugas-tugas pelajaran terbengkalai, dan (4) kesulitan berinteraksi dengan orang lain dikarenakan terbiasa menggunakan *smartphone* secara berlebihan dalam berkomunikasi (Nasution, Neviyarni & Alizamar, 2017).

Menggunakan *smartphone* secara berlebihan merupakan salah satu tanda bahwa individu mengalami kecanduan *smartphone* (Kibona & Mgya, 2015). Demirci, Akgonul & Akpınar (2015) menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah terhadap konsentrasi dan rasa

sakit fisik terutama di bagian mata, leher dan pergelangan tangan (Kwon et al, 2013).

Laporan dari Xinhua Net yang telah dirilis dalam analisis internasional tahun 2011, menyampaikan bahwa tingkat perkembangan pengguna *smartphone* di Cina antara usia 21 sampai 30 tahun yaitu sebesar 68,4% dan selalu meningkat dari tahun ke tahun secara signifikan terutama pada kawasan benua Asia, termasuk di Indonesia (Bian & Leung, 2014).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *International Data Corporation* (IDC) pemakaian *smartphone* di Indonesia naik 7% dari kuartal semester 2 di tahun 2013, kondisi tersebut diperkirakan akan terus meningkat pada tahun selanjutnya hingga 78%. Data ini juga menunjukkan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum memulai aktivitas dan hampir 80% pengguna memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur, serta 70% responden berusia 18-24 tahun menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik untuk sekedar main *game*, atau mengecek jejaring media sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Sebuah perusahaan periklanan *mobile* bernama Flurry mengeluarkan laporan mengenai jumlah pecandu *smartphone*. Flurry menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* adalah individu yang membuka *smartphone* mereka sebanyak lebih dari 60 kali dalam satu hari (Tanaya, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusnita & Syam (2017) menjelaskan bagaimana individu dikatakan memiliki ketergantungan terhadap *smartphone*. Dari 100 responden, 66 responden menyatakan bahwa frekuensi penggunaan *smartphone* dalam sehari yang mereka lakukan adalah sepanjang hari. Ketergantungan ini pada akhirnya menimbulkan sikap antisosial pada individu.

Kwon et al (2013) menyebutkan bahwa tidak ada batasan waktu yang digunakan untuk mengukur kecanduan *smartphone*. Individu yang dikatakan mengalami kecanduan *smartphone* apabila penggunaan *smartphone* yang dilakukan membuat kehidupan sehari-hari terganggu, seperti kehilangan waktu pekerjaan yang telah direncanakan, merasa pusing, mata mulai kabur, sakit di pergelangan tangan atau di bagian belakang leher akibat menggunakan *smartphone* terlalu lama, gelisah, tidak sanggup tanpa *smartphone* dan selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya.

Observasi yang dilakukan Putra, Ifdil & Afdal (2019) di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, juga menunjukkan bagaimana fenomena mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone*, yaitu terdapat beberapa mahasiswa yang tidak menghiraukan orang lain karena sibuk dengan membuka layanan media sosial dan *game online* yang ada di *smartphone*, berbicara sendiri, tertawa sendiri saat melihat *smartphone*, memojokkan diri di salah satu sudut bangunan kampus dengan kondisi *smartphone* yang ter *charger*.

Kecanduan *smartphone* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, perasaan bosan atau rasa jenuh yang dialami individu dalam menjalankan

aktivitas rutinnnya, kondisi saat individu menilai negatif diri sendiri, cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, kesenangan pribadi yang tinggi, saat mengalami stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, saat tidak ada kegiatan di waktu luang, dan lain sebagainya (Yuwanto, 2010). Menurut Agusta (2016) kecanduan *smartphone* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mana diantaranya yaitu *self control* dan *self esteem* yang dimiliki oleh individu.

*Self control* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan *smartphone*. *Self control* yang tinggi sangat dibutuhkan oleh individu agar mampu mengendalikan kognifinya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahannya (Ekasari & Yuliyana, 2012). Hal ini sesuai dengan pendapat Calhoun & Acocella (2010) yang menyatakan bahwa *self control* memiliki peranan penting dalam mengatur proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang ke arah yang positif, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

*Self control* merupakan kemampuan individu untuk membimbing tingkah laku, menekan, dan mengurangi perilaku impulsif atau dorongan untuk melakukan sebuah tindakan tanpa memikirkan konsekuensinya terlebih dahulu (Chaplin, 2011). *Self control* juga dapat dikatakan sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku ke arah konsekuensi yang positif (Ghufron & Risnawita, 2014). Individu



dengan *self control* yang rendah cenderung sulit untuk mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* yang digunakan untuk bermain *game online*, menonton video, dan mengakses media sosial (Rambe, Mudjiran & Marjohan, 2017).

Selain *self control*, *self esteem* juga merupakan salah satu faktor lain yang menyebabkan terjadinya kecanduan *smartphone*. *Self esteem* yang tinggi dapat membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin terhadap kemampuan diri, rasa berguna serta yakin kehadirannya diperlukan di dunia ini, sedangkan *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga (Tambunan, 2001). Individu dengan tingkat *self esteem* yang rendah akan menjadi kurang percaya diri, perasaan gagal dan memiliki kepribadian yang kurang baik (Aydin & Sari, 2011). Untuk mengalihkan keadaan tersebut, individu menjadikan *smartphone* sebagai media agar tetap bisa terhubung dengan orang lain tanpa harus bertemu secara langsung, yang mana hal ini diduga membuat individu akan lebih rentan untuk mengalami kecanduan *smartphone* (Singh, Chopra & Kaur, 2014).

Baron & Byrne (2004) menyebutkan bahwa *self esteem* atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain yang menjadi pembanding. *Self esteem* sangat diperlukan oleh individu dalam membentuk dan mengembangkan karakter yang dimilikinya, sehingga terhindar dari sesuatu yang dapat merugikan diri individu (Ehrenberg et al, 2008).

Individu dengan tingkat *self esteem* yang rendah cenderung akan menjadikan *smartphone* sebagai pelarian diri dari segala hal yang membuat mereka tidak nyaman dan tertekan, hal ini dikarenakan *smartphone* membantu mereka untuk tetap bisa terhubung dengan orang lain tanpa harus merasakan sakit secara psikologis dan emosional (Albarashdi, Bouazza, Jabur & Zubaidi, 2016; Hong & Chiu, 2014).

Berdasarkan penjelasan tersebut, sangat dibutuhkan peran dari UPBK (Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling) yaitu salah satu lembaga dari Universitas yang memiliki kewenangan dalam memberikan pelayanan untuk meningkatkan *self control* dan *self esteem*, sehingga dapat mengurangi atau menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa.

Kecanduan *smartphone* pada mahasiswa bisa dijadikan sebagai dasar ataupun bahan pertimbangan dalam pembuatan program untuk mengoptimalkan kehidupan mahasiswa pada bidang pribadi, sosial, belajar dan bermasyarakat. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan dan tercapainya salah satu rumusan strategi Universitas Negeri Padang tahun 2016-2020, yaitu membentuk mahasiswa yang berkarakter tangguh dan menghasilkan lulusan yang berkarakter.

## **B. Identifikasi Masalah**

Perkembangan teknologi dan informasi pada saat ini sudah semakin canggih, terutama dalam hal komunikasi. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi tersebut adalah *smartphone*, yang membuat banyak mahasiswa lebih asik dan sibuk dengan alat tersebut, mahasiswa lebih suka bermain dan

berinteraksi dengan menggunakan *smartphone*, sehingga menjadi kecanduan (Bian & Leung, 2014). Kebanyakan mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* tidak dapat mengendalikan dirinya dengan baik, menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, dan membuat mahasiswa menjadi egois, menganggap bahwa *smartphone* adalah segalanya, sehingga waktu yang ada akan terasa kurang dan hal ini berdampak pada kegiatan belajar maupun kehidupan mahasiswa.

Kwon et al (2013) menyatakan individu mengalami kecanduan *smartphone* disebabkan karena adanya gangguan dalam kehidupan sehari-harinya, seperti masalah fisik, sosial, atau psikologis yang dialaminya. Selanjutnya, Walsh et al (2007) menjelaskan faktor yang menyebabkan individu mengalami kecanduan *smartphone* adalah *self gratification* dan *social gratification*, yaitu adanya keinginan menghibur diri atau karena kesenangan pribadi dengan tujuan untuk membuat individu merasa nyaman atau rileks.

Yuwanto (2010) mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan *smartphone* seperti perasaan bosan atau rasa jenuh yang dialami individu dalam menjalankan aktivitas rutinnnya, kondisi saat individu menilai negatif diri sendiri, cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, kesenangan pribadi yang tinggi, saat mengalami stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, saat tidak ada kegiatan di waktu luang, dan lain sebagainya. Liu & Kuo (2007) menjelaskan ada 4 faktor yang menjadi penyebab munculnya

kecanduan *smartphone* pada individu, yaitu. (1) rendahnya *self esteem* individu, (2) peristiwa traumatik individu, (3) konflik dengan keluarga, dan (4) keterampilan sosial yang rendah.

Agusta (2016) juga menyatakan penyebab individu mengalami kecanduan *smartphone*, yaitu disebabkan adanya faktor internal, situasional, sosial maupun faktor eksternal yang mempengaruhi individu, di antaranya yaitu *self control* dan *self esteem*-nya. Kemampuan mengontrol diri dan perasaan terisolasi juga menentukan sejauh mana remaja teradiksi *smartphone*, apabila kontrol dirinya rendah dan memiliki kecenderungan cepat merasa bosan, *smartphone* yang bisa memberikan respon cepat menjadi objek yang sangat menarik bagi mereka (Lim & You, 2019).

Kecanduan *smartphone* juga disebabkan oleh *self esteem* yang rendah, yang mana mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah akan menjadi kurang percaya diri dan merasa gagal dalam berbuat sesuatu, sehingga *smartphone* membantu mereka untuk tetap bisa terhubung dengan orang lain tanpa harus merasakan sakit secara psikologis dan emosional (Hong & Chiu, 2014). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah juga menjadikan *smartphone* sebagai pelarian diri dari segala hal yang membuat mereka tidak nyaman dan tertekan (Albarashdi, Bouazza, Jabur & Zubaidi, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dipilah dan diidentifikasi beberapa masalah, dengan indikasi sebagai berikut.

1. Mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk kegiatan yang kurang bermanfaat dengan intensitas yang relatif tinggi.
2. Mahasiswa kurang mampu mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone* sehingga banyak waktu yang terbuang.
3. Mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone* karena adanya keinginan untuk membuat dirinya merasa nyaman dan untuk menjaga komunikasi dengan orang lain.
4. Kecanduan *smartphone* disebabkan karena adanya permasalahan *gender*, tujuan, kondisi sosial ekonomi dan kondisi psikologis mahasiswa.
5. Rasa jenuh, *self esteem* yang rendah, ketidakmampuan dalam mengontrol diri, kebiasaan, perasaan negatif yang dialami dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone*.
6. Mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah menjadikan *smartphone* sebagai media untuk berkomunikasi.
7. Mahasiswa merasa tidak bisa lepas dari *smartphone* dengan mengecek *smartphone* mereka berulang kali.
8. Mahasiswa merasa tidak tenang dan gelisah jika lupa membawa *smartphone*.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut, terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecanduan *smartphone*. Penelitian ini hanya difokuskan pada variabel *self control* (X<sub>1</sub>) dan *self esteem* (X<sub>2</sub>) yang diduga memiliki kontribusi terhadap kecanduan *smartphone* (Y). Hal ini dilakukan karena variabel yang diteliti termasuk dalam kajian bidang bimbingan dan konseling, serta mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki berupa waktu dan biaya.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran kecanduan *smartphone* mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran *self control* mahasiswa?
3. Bagaimana gambaran *self esteem* mahasiswa?
4. Apakah *self control* berkontribusi terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa?
5. Apakah *self esteem* berkontribusi terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa?
6. Apakah *self control* dan *self esteem* berkontribusi terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk.

1. Mendeskripsikan kecanduan *smartphone* mahasiswa.
2. Mendeskripsikan *self control* mahasiswa.
3. Mendeskripsikan *self esteem* mahasiswa.
4. Mengidentifikasi kontribusi *self control* terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa.
5. Mengidentifikasi kontribusi *self esteem* terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa.
6. Mengidentifikasi kontribusi *self control* dan *self esteem* terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini akan dijelaskan berupa manfaat teoretis dan manfaat praktis.

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam bidang pribadi sosial remaja atau mahasiswa yang berkaitan dengan *self control* dan *self esteem* dan kecanduan *smartphone*.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling, serta upaya

pemberian bantuan dalam mengentaskan kecanduan *smartphone* mahasiswa di Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi pihak perguruan tinggi, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberdayakan peran Konselor untuk mengurangi kecanduan *smartphone* mahasiswa di Universitas Negeri Padang.
- c. Bagi orangtua, penelitian ini menambah informasi yang berguna agar orangtua dapat mengontrol anak-anaknya agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.
- d. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini akan menambah informasi dan wawasan terkait dampak negatif yang ditimbulkan dari kecanduan *smartphone*.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian yang sejenis khususnya mengenai kecanduan *smartphone*.



## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari pembahasan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. *Self control* mahasiswa secara umum berada pada kategori yang tinggi. Artinya mahasiswa mampu untuk mengendalikan dirinya terhadap sesuatu yang akan dilakukannya, baik dari dalam diri maupun dari lingkungannya. Hal ini juga terlihat pada umumnya mahasiswa mampu mengalihkan hal-hal negatif ke hal yang menyenangkan, serta mahasiswa dapat memilih tindakan sesuai dengan keinginannya ke arah yang positif.
2. *Self esteem* mahasiswa secara umum berada pada kategori yang tinggi. Artinya mahasiswa mampu untuk menghargai dirinya sendiri, sehingga memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. *Self esteem* yang tinggi pada individu menunjukkan sejauh mana individu menerima keadaan dirinya sendiri sebagai orang yang berharga, sebaliknya individu dengan *self esteem* yang rendah memandang dirinya sebagai orang yang tidak berharga.
3. Kecanduan *smartphone* mahasiswa secara umum berada pada kategori yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa, masih terdapat mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan *smartphone*, dan masih terdapat juga mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan hanya fokus pada *smartphone* tanpa memperhatikan lingkungan sekitar, jika hal

ini terus dibiarkan maka akan munculnya sikap *egosentris* pada mahasiswa.

4. *Self control* berkontribusi secara signifikan dan memiliki korelasi yang negatif terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa. Artinya, tinggi rendahnya kecanduan *smartphone* mahasiswa dapat dipengaruhi oleh *self control*. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self control*, maka tingkat kecanduan *smartphone* akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self control*, maka tingkat kecanduan *smartphone* akan semakin tinggi.
5. *Self esteem* berkontribusi secara signifikan dan memiliki korelasi yang negatif terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa. Artinya, tinggi rendahnya kecanduan *smartphone* mahasiswa dapat dipengaruhi oleh *self esteem*. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self esteem*, maka tingkat kecanduan *smartphone* akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self esteem*, maka tingkat kecanduan *smartphone* akan semakin tinggi.
6. *Self control* dan *self esteem* secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan dan memiliki korelasi yang negatif terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa. Artinya tinggi rendahnya kecanduan *smartphone* mahasiswa tidak hanya dipengaruhi satu variabel saja (*self control* atau *self esteem*), namun dipengaruhi secara bersama-sama oleh *self control* dan *self esteem*. Atau dengan kata lain, semakin tinggi *self control* dan *self esteem*, maka semakin rendah kecanduan *smartphone* mahasiswa.

Secara sendiri-sendiri *self control* lebih efektif memberikan sumbangan terhadap kecanduan *smartphone* mahasiswa.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa dapat ditentukan oleh *self control* dan *self esteem* yang dimiliki, hal ini dikarenakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara *self control* dan *self esteem* terhadap kecanduan *smartphone*. *Self control* dan *self esteem* merupakan salah satu penentu tinggi atau rendahnya kecanduan *smartphone*, sehingga mahasiswa yang memiliki *self control* dan *self esteem* yang tinggi akan lebih memiliki kemampuan yang baik untuk tidak mengalami kecanduan *smartphone*.

Hasil yang diperoleh juga menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa sudah memiliki *self control* dan *self esteem* yang tinggi, dan tingkat kecanduan *smartphone* yang sedang, oleh karena itu Konselor harus mampu memberikan penguatan agar kemampuan tersebut dipertahankan. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan, khususnya Konselor dalam membuat program pelayanan bimbingan dan konseling terkait dengan temuan penelitian tersebut. Konselor dapat memberikan materi tentang peningkatan *self control* dan *self esteem* yang disusun ke dalam program bimbingan dan konseling, sehingga *self control* dan *self esteem* yang dimiliki mahasiswa dapat dipertahankan.

Berdasarkan temuan penelitian, maka implikasi terhadap pelayanan bimbingan dan konseling, yaitu sebagai berikut.

**1. Upaya untuk meningkatkan *self control* agar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengurangi kecanduan *smartphone*.**

Hasil penelitian mengungkapkan pada umumnya mahasiswa sudah memiliki *self control* yang tinggi. Konselor dapat memberikan penguatan untuk mempertahankan *self control* tersebut. Selanjutnya, jika dianalisis berdasarkan indikator, masih terdapat mahasiswa yang belum memiliki *self control* yang tinggi. Hal tersebut berada pada indikator memilih satu keinginan yang akan diambil. Kondisi ini berarti mahasiswa berada pada kondisi kebingungan di mana ia kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan.

Konselor dalam hal ini dapat memberikan layanan yang dapat membantu mahasiswa agar mampu mengendalikan dirinya secara positif melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling, seperti meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengambil sebuah keputusan. Informasi ini penting bagi mahasiswa sehingga mahasiswa memiliki pengendalian diri yang baik agar lebih mampu untuk melakukan hal-hal yang positif secara baik dan tidak berlebihan.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya dapat diketahui bahwa perlakuan orangtua sebagai pihak terdekat mahasiswa sangat berperan dalam membangun *self control* mahasiswa. Oleh karena itu, Konselor juga dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada orangtua mahasiswa tentang pentingnya sikap orangtua terhadap *self control* anak agar orangtua mampu memberikan dukungan yang positif dan mengarahkan perilaku anak ke arah yang positif. Melalui berbagai jenis

layanan bimbingan dan konseling, Konselor juga dapat membantu meningkatkan keterbukaan mahasiswa dan membantu mahasiswa agar bisa memiliki ikatan sosial yang baik dengan lingkungannya.

Selanjutnya, Wandersman menyebutkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self control* mahasiswa yaitu dengan membuat atau memodifikasi lingkungan yang menunjang tujuan yang ingin dicapai, meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menggunakan kebebasan memilih secara lebih efektif (Thalib, 2010).

Peran Konselor dalam membantu meningkatkan *self control* mahasiswa dapat dilakukan dengan memberikan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling, baik kepada orangtua untuk bekerjasama dalam meningkatkan *self control* mahasiswa, maupun kepada mahasiswa itu sendiri yaitu dengan meningkatkan keterbukaan dan ikatan sosial mahasiswa tersebut.

## **2. Upaya untuk meningkatkan *self esteem* agar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengurangi kecanduan *smartphone*.**

Konselor dapat menyampaikan berbagai materi dalam pelayanan bimbingan dan konseling agar dapat meningkatkan *self esteem* mahasiswa. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan *self esteem* mahasiswa berada pada kategori yang tinggi, ini berarti bahwa mahasiswa mampu untuk menghargai dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan diri yang baik dalam melakukan kegiatan dunia sosial.

Konselor dapat membantu mahasiswa melalui layanan bimbingan dan konseling, yaitu memberikan materi yang berkaitan dengan temuan pada penelitian ini, seperti cara meningkatkan interaksi sosial, penerimaan, penghargaan, perlakuan positif orang lain terhadapnya, kemampuan dalam berkomunikasi yang baik, dan materi tentang cara menghargai diri sendiri serta kepercayaan diri untuk meningkatkan *self esteem* dan kepercayaan diri yang baik dalam melakukan kegiatan dunia sosial.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa layanan konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan layanan informasi cukup efektif dalam meningkatkan *self esteem*. Salah satu hasil penelitian tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al (2015) tentang layanan konseling kelompok, Yulastini, Sri & Mahaardhika (2019) tentang layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri, Awlawi (2013) tentang teknik bermain peran pada layanan bimbingan kelompok, Ikramullah, Dharmayana & Yulian (2018) tentang layanan informasi efektif dalam meningkatkan *self esteem* mahasiswa.

### **3. Upaya untuk mengurangi kecanduan *smartphone* mahasiswa.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan kecanduan *smartphone* mahasiswa berada pada kategori yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa, masih terdapat mahasiswa yang tidak mengalami kecanduan *smartphone*, dan masih terdapat juga mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan hanya fokus pada *smartphone* tanpa mempedulikan lingkungan sekitar.

Berdasarkan analisis perindikator, terdapat beberapa indikator yang berada pada kategori yang sedang, yaitu pada indikator kehilangan waktu untuk pekerjaan yang telah direncanakan, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya, rasa tidak sabar, gelisah, tidak sanggup tanpa *smartphone*, dan menganggap *smartphone* sebagai sesuatu yang paling penting di dalam kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peran Konselor sangat dibutuhkan dalam memberikan bantuan berupa layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecanduan *smartphone* mahasiswa. Adapun layanan yang dapat diberikan oleh Konselor yaitu sebagai berikut.

a. Layanan Informasi

Adapun materi yang dapat diberikan yaitu: cara membagi waktu yang baik, mengenali dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan bagi kesehatan, dan tips penggunaan *smartphone* yang efektif. Apabila materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, maka dengan sendirinya kecanduan *smartphone* bisa menurun.

b. Layanan Bimbingan Kelompok

Konselor dapat memberikan materi-materi yang akan dibahas mengenai kecanduan *smartphone* berdasarkan aitem-aitem pada indikator yang sedang, yaitu cara mengurangi kecanduan dan penggunaan *smartphone* yang sesuai kebutuhan serta tidak berlebihan.

Melalui bimbingan kelompok akan terjadi dinamika kelompok yang dapat menambah wawasan anggota kelompok untuk menjadi bijaksana dalam menggunakan *smartphone*.

Layanan ini efektif untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Salah satu metode dalam layanan bimbingan kelompok yang efektif untuk mengatasi permasalahan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa yaitu dengan *role playing* atau bermain peran (Winkel, 1997). Masing-masing anggota kelompok mengisi suatu peran dan memainkan adegan tentang pergaulan sosial yang mengandung persoalan mengenai kecanduan *smartphone* yang harus dikurangi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, yaitu berupa layanan informasi dan bimbingan kelompok yang disesuaikan dengan materi yang dibutuhkan. Selain itu, layanan penguasaan konten juga dapat diberikan terkait langkah-langkah yang harus dilakukan agar mahasiswa tidak berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan sesuai dengan kebutuhan yang positif, serta layanan konseling perorangan untuk membantu membahas permasalahan mahasiswa dalam mengurangi tingkat kecanduan *smartphone*.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, kesimpulan penelitian dan implikasi penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat



dikemukakan beberapa saran yang direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswa.

Agar mampu mengurangi tingkat kecanduan *smartphone*, mahasiswa dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan hanya menggunakannya sesuai dengan kebutuhan, serta mampu untuk meningkatkan *self esteem* dan *self control* yang dimiliki.

2. Bagi Konselor.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau *need asesment* dan dapat membantu Konselor untuk meningkatkan mutu dan kinerjanya terutama sebagai masukan untuk menyusun program bimbingan dan konseling. Untuk mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa Konselor dapat memberikan berbagai layanan bimbingan dan konseling.

Konselor dapat mengurangi kecanduan *smartphone* melalui peningkatan *self control* mahasiswa ke arah yang positif. Materi yang dapat diberikan seperti informasi tentang pengendalian diri mahasiswa, dan memberikan informasi kepada orangtua akan pentingnya sikap orangtua dalam meningkatkan *self control* anak. Selanjutnya, cara untuk mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* mahasiswa yaitu dengan meningkatkan *self esteem*. Materi yang dapat diberikan yaitu bagaimana mahasiswa bisa menghargai dirinya sendiri dan mempunyai kepercayaan diri yang positif.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Perlunya pengembangan variabel yang lain seperti stres, pengaruh teman sebaya, dan kepercayaan diri, terkait dengan permasalahan kecanduan *smartphone*, dan supaya penelitian ini dapat digeneralisasikan perlunya dilakukan penelitian serupa dengan populasi yang lebih luas, seperti pada siswa tingkatan SMA, SMP dan SD.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 86–96.
- Albarashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H., & Zubaidi, A. S. (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(5), 1–10.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aroma. (2012). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Universitas Airlangga*, 1(2), 2–10.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Awlawi, A. H. (2013). Teknik bermain peran pada layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self-esteem. *Konselor*, 2(1), 1-13.
- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents : the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15(4), 3500–3505.
- Baron, R. A., & Bryne, D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1*. (R. Djuwita & Dkk, Eds.). Jakarta: Erlangga.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral tujuh kebijakan anak bermoral tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bouffard, J. A., & Rice, S. K. (2011). The influence of the social bond on self-control at the moment of decision: Testing Hirschi's redefinition of self-control. *American Journal of Criminal Justice*, 36(2), 138–157.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7(5), 155.