

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN SMARTPHONE PADA MAHASISWA

THE RELATION BETWEEN SELF CONTROL AND SMARTPHONE ADDICTION ON COLLEGE STUDENTS

Wahyuni Puji Anggraini¹

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹²wahyunipujianggraini@gmail.com

¹²086543373465

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sebanyak 127 mahasiswa dan berusia 18-25 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrument data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan Smartphone. Adapun hasil hipotesis menggunakan uji korelasi product moment dengan bantuan SPSS Versi 26.0.0.1 hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,836 dengan $p = 0,000$ maka dapat dikatakan terdapat hubungannegatif antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa. Kemudian dilihat dari angka koefisien determinasi diperoleh nilai sebesar (R^2) = 0,700. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan smartphone, begitupula sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah pula kecanduan smartphone.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Smartphone, Mahasiswa

Abstract (bold italic)

This research aims to determine the relationship between self-control and smartphone addiction among university students. The sampling technique used in this study is purposive sampling. A total of 127 students aged 18-25 participated in the study. The data collection instruments used in this study are the Self-Control Scale and the Smartphone Addiction Scale. The hypothesis test used the product-moment correlation test with the assistance of SPSS Version 26.0.0.1. The results showed a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.836 with $p = 0.000$, indicating a negative relationship between self-control and smartphone addiction among students. Additionally, the coefficient of determination (R^2) was found to be 0.700. Therefore, it can be concluded that the higher the self-control among students, the lower the level of smartphone addiction, and vice versa; the lower the self-control, the higher the smartphone addiction

Keywords: *Self-control, Smartphone addiction, Students*

PENDAHULUAN

Seseorang yang menggunakan smartphone lebih dari enam jam per hari memiliki kemungkinan yang lebih tinggi mengalami kecanduan terhadap perangkat tersebut (Lee, Chang, Lin, & Cheng, 2014). Durasi penggunaan smartphone yang awalnya berkisar 1-2 jam atau 3-5 jam dapat meningkat jika kepuasan yang diperoleh dari waktu pemakaian tersebut terasa kurang. Akibatnya durasi pemakaian akan semakin meningkat, yang dapat menyebabkan kecanduan smartphone (Paramita & Hidayati, 2017).

Menurut Kwon et al. (2013) istilah *smartphone addiction* adalah sebagai perilaku ketergantungan pada *smartphone*, hal ini menimbulkan masalah sosial seperti halnya isolasi diri, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Menurut Paramita & Hidayati (2017) kecanduan *smartphone* merujuk pada ketergantungan seseorang pada penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus-menerus tanpa memperhatikan dampak negatifnya yang mungkin ditimbulkan. Adapun aspek dari kecanduan *smartphone* dapat mencakup: *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace oriented relationship, overuse, tolerance*. Semua aspek ini saling terkait dan mencerminkan dampak signifikan dari kecanduan *smartphone* terhadap kehidupan pengguna.

Pada dasarnya, *smartphone* dapat memberikan manfaat bagi pelajar jika digunakan untuk tujuan belajar (Lestari, Devy, & Endang N, 2020). Namun, penggunaan *smartphone* juga dapat menjadi kecanduan bagi mahasiswa ketika mereka memanfaatkan fitur-fitur yang ada, seperti untuk browsing, bermain *game online* dan untuk mengakses media sosial (instagram, whatsapp, facebook, twitter) (Samfriati, Lilis, & Mercy, 2019). Hal ini mengakibatkan seorang mahasiswa menunda menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan (Samfriati et al., 2019). Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar terbuang percuma untuk kegiatan yang tidak produktif di *smartphone*.

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai orang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi negeri ataupun swasta, serta berbagai instansi yang setara dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Mahasiswa adalah bakal sarjana, dalam partisipasinya dengan perguruan tinggi yang semakin terintegrasi dengan masyarakat, mereka dididik untuk menjadi intelektual di masa depan (Knopfmacher dalam Sarwono, 1978). Merujuk pada data yang disajikan melalui Databoks (2024), jumlah mahasiswa berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbudristek), pada tahun 2022 terdapat sekitar 9,32 juta pelajar yang terdata di Indonesia. Jumlah tersebut mencakup pelajar di lembaga pendidikan tinggi negeri dan swasta.

Survey yang dilakukan oleh Aljomaa et al. (2016) menunjukkan peningkatan kecanduan *smartphone* dikalangan mahasiswa, yaitu 48% dari mereka mengalami kecanduan *smartphone* yang berdampak langsung atau tidak langsung pada berbagai masalah, baik di dalam maupun di luar kelas. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini et al. (2024) di dapatkan sebanyak 73,02% responden mengalami kecanduan *smartphone* dengan level sedang.

Agusta (2016) membagi menjadi empat faktor penyebab dari kecanduan *smartphone* yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional, dan faktor sosial. Faktor internal meliputi sensation seeking, self-esteem, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri

yang rendah. Faktor eksternal, Terkait dengan meluasnya penyebaran informasi melalui media tentang smartphone dan beragam fitur yang dimilikinya. Faktor situasional mencakup stres, kecemasan, kejenuhan dalam belajar, kebosanan saat bersantai. Faktor sosial, smartphone memudahkan untuk berinteraksi antar individu.

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari, termasuk menyebabkan kecanduan. Ketidakmampuan mengontrol diri dalam menggunakan smartphone membuat seseorang cenderung menghabiskan waktu secara berlebihan untuk aktivitas seperti berselancar di internet, bermain game, atau menggunakan media sosial, yang dapat mengganggu kehidupan dan interaksi sosial. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi kunci penting untuk mengatur penggunaan smartphone agar sesuai dengan kebutuhan (Asih & Fauziah, 2017).

Penelitian Jiang & Zhao (2016) menemukan bahwa orang dengan tingkat kontrol diri rendah cenderung lebih rentan menggunakan smartphone secara berlebihan atau patologis. Shirinkam et al. (2016) menyatakan bahwa tingginya skor kecanduan internet dapat mengakibatkan gangguan pada fungsi korteks otak, yang berdampak pada penghambatan kognitif dan mekanisme kontrol korteks otak, Oleh karena itu, kontrol diri yang tinggi berpotensi untuk mengurangi risiko kecanduan internet pada individu.

Sehingga dapat disimpulkan akar permasalahan kecanduan smartphone terletak diketergantungan individu terhadap perangkat tersebut. Kecanduan ini muncul karena individu tidak mampu untuk mengontrol penggunaan smartphone mereka. Berangkat dari hal tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa”** guna mencari tahu lebih lanjut apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive*. Teknik *purposive* sendiri merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik (Sugiyono, 2019). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur skala likert. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa skala likert adalah skala yang menilai pendapat kelompok atau sekelompok individu terkait peristiwa sosial. Variabel kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973) dan terdiri dari 3 aspek. Variabel kecanduan gadget diukur menggunakan skala yang dirancang berdasarkan aspek-aspek kecanduan kecanduan smartphone yang dikemukakan oleh Kwon et al. (2013) dan terdiri dari 6 aspek. Selanjutnya, metode analisis data yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah

Metode Analisis Korelasi Product Moment dari Pearson, yang dipakai untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel terikat, yaitu kecanduan smartphone dan variabel bebas, kontrol diri. Proses pengolahan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS Versi 26.0.0.1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menemukan hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartpone di kalangan mahasiswa. Dari proses pengambilan data yang telah dilakukan pada tanggal 19 oktober 2024 hingga 9 november 2024 terkumpul sebanyak 127 data subjek yang merupakan mahasiswa aktif. Responden dalam penelitian ini adalah siswa perempuan dan laki-laki yang berusia antara 18-25 tahun. Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan smartphone pada mahasiswa dilakukan dengan mendistribusikan kuisioner secara daring pada mahasiswa dari berbagai Universitas di Indonesia.

Berdasarkan data tersebut, kemudian diperoleh hasil perhitungan skor empirik (skor dari data lapangan yang telah dikumpulkan) dan hasil perhitungan skor hipotetik (skor perkiraan/dugaan). Data skor hipotetik dan skor empirik yang dijelaskan meliputi nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata (mean) dan standar deviasi. Deskripsi skor data dari Skala Kontrol Diri dan Skala Kecanduan Smartphone dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Vaiabel	N	Data Hipotetik			Data Empirik				
		Mean	Skor		Mean	Skor			
			Min	Max		Min	Max		
Kontrol Diri	127	87,5	35	140	29,1	66,36	43,00	119,00	17,161
Kecandua Smartphone	127	107,5	43	172	35,8	130,87	86,00	153,00	15,109

Table 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut Gunawan (2020), uji normalitas data adalah uji yang digunakan untuk menentukan dan mengukur apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau

tidak, serta apakah data tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Model regresi yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal dianggap sebagai model regresi yang baik. Panduan untuk uji normalitas menyatakan bahwa sebaran data dikatakan mengikuti distribusi normal jika nilai signifikansi dari uji Kolmogrov-Smirnov $> 0,050$ dan apabila nilai signifikansi Kolmogrov-Smirnov $< 0,050$ maka sebaran data tidak berdistribusi normal (Siregar, Gurning & Rangga, 2019). Dari hasil uji normalitas variabel kecanduan smartphone diperoleh $KS-Z = 0,149$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak terdistribusi normal. Kemudian, dari hasil uji normalitas variabel kontrol diri diperoleh $KS-Z = 0,152$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan tergantungan linear atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh $F = 294,700$ $p = 0,000$ ($p < 0,050$) berarti hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone merupakan hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan teknik korelasi product moment (pearson correlation) yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = $-0,836$ dengan $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan smartphone. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan smartphone. Selanjutnya, koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar $0,700$ yang artinya variabel kontrol diri memiliki kontribusi besar $70,0\%$ terhadap kecanduan smartphone dan sisa $30,0\%$ dipengaruhi oleh aktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti

3. Uji Independent Sample T-test

Diketahui jumlah data untuk jenis kelamin laki-laki sebesar 46 orang dan perempuan sebesar 81 orang. Nilai mean atau rata-rata untuk kontrol diri pada laki-laki adalah $68,70$ dan perempuan $65,04$. Ini menunjukkan laki-laki memiliki kontrol diri yang tinggi dibandingkan perempuan. Sedangkan mean atau rata-rata untuk variabel kecanduan smartphone pada laki-laki sebesar $128,50$ dan perempuan $132,22$. Artinya perempuan memiliki kecanduan smartphone yang tinggi dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, secara deskriptif statistik dapat dikatakan ada perbedaan rata-rata setiap variabel antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Penelitian ini bermaksud untuk mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa, dengan melibatkan 127 subjek untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,836$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0.050$). Dalam hal ini hipotesis pada penelitian dapat diterima, yaitu semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah kecanduan smartphone yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri, maka semakin tinggi pula kecanduan smartphone yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian ini diperkuat dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewi (2022), bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan kecanduan smartphone. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Muliana (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan terhadap kecanduan internet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Surga (2021) tentang hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh, juga memiliki korelasi yang negatif yang dimana kontrol diri individu yang rendah, maka semakin tinggi kecenderungan nomophobia.

Selanjutnya peneliti juga menghitung rata-rata dari masing-masing variabel berdasarkan jenis kelamin. Didapatkan bahwa laki-laki memperoleh kontrol diri yang tinggi dibandingkan perempuan, sebaliknya perempuan memperoleh kecanduan smartphone yang tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Raihana (2010) ditemukan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kecanduan internet dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan hasil kategori kecanduan smartphone diketahui bahwa subjek yang termasuk dalam kelompok kategori sedang ada sebanyak 5 orang atau 3,0% subjek yang berarti mengalami kecanduan smartphone tetapi belum sepenuhnya. Subjek yang tergolong pada kategori sedang mengalami tingkat penggunaan smartphone yang melebihi batas normal tetapi belum mencapai tingkat berat. Pada kategori tinggi ada sebanyak 122 orang atau 96,1% yang berarti subjek dalam kategori tinggi menandakan bahwa subjek sangat bergantung pada ponsel pintar mereka, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, dan produktivitas. Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mengalami kecanduan smartphone dalam tinggi.

Berdasarkan hasil yang sudah dipaparkan dari uraian tersebut disimpulkan bahwa mayoritas subjek mengalami kecanduan smartphone tingkat tinggi dan kontrol diri pada tingkat

rendah. Subjek memberikan tanggapan yang positif terhadap aitem yang menyebutkan bahwa subjek menggunakan smartphone meningkatkan hubungannya dengan teman-teman secara online atau subjek lebih menikmati berbagai pengalaman dan momen penting dengan teman-teman secara online. Subjek dapat berinteraksi dengan teman-teman, berbagi foto, video, dan momen secara real-time, yang dapat menciptakan ikatan emosional meskipun tidak bertemu secara langsung. Respon positif juga diberikan oleh subjek terhadap aitem yang menyebutkan subjek merasa sangat membutuhkan smartphone untuk merasa nyaman.

Subjek juga memberikan tanggapan yang positif pada aitem kontrol diri yang menunjukkan bahwa subjek merasa tidak mampu mengendalikan emosi. Selain itu subjek juga menyatakan bahwa subjek kesulitan mengenali situasi yang dapat memicu perilaku tidak diinginkan. Ketika perilaku tertentu telah menjadi rutinitas, subjek mungkin tidak lagi mempertimbangkan konsekuensi atau pemicu yang ada. Tanggapan positif juga diberikan terhadap aitem yang menunjukkan bahwa subjek merasa kesulitan untuk mengendalikan pikiran-pikiran yang mengganggu. ketika emosi subjek tidak dikelola dengan baik, pikiran yang mengganggu dapat menjadi lebih intens dan sulit untuk diabaikan.

Dengan demikian, smartphone dapat berfungsi sebagai alat yang memperburuk kontrol diri yang rendah melalui aksesibilitas yang mudah, potensi kecanduan, dan dampak emosional yang ditimbulkan. Meningkatkan kesadaran akan penggunaan smartphone dan menerapkan batasan dapat membantu individu dalam mengelola kontrol diri mereka dengan lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Jiang & Zhao (2016) mengungkapkan seseorang dengan kontrol diri rendah cenderung untuk memakai smartphone secara berlebihan. Individu yang memprioritaskan kesenangan dan kepuasan, memotivasi mereka untuk menggunakannya secara berlebihan. Oleh karena itu, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah juga cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah, kinerja akademis dan hubungan antarpribadi yang kurang baik, dan menunjukkan kondisi pola hidup yang kesehatannya kurang baik jika dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri yang baik mempermudah individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, sehingga tidak terpengaruh secara berlebihan oleh dorongan untuk terus-menerus membuka media sosial secara terus menerus (Muna & Astuti, 2014).

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan smartphone pada mahasiswa. Semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi risiko kecanduan smartphone, dan sebaliknya. Smartphone, meskipun bermanfaat untuk menunjang perkuliahan, juga menjadi sumber distraksi yang dapat mengganggu fokus, konsentrasi, dan produktivitas

mahasiswa. Berdasarkan nilai determinasi ($R^2 = 0,700$), kontrol diri berkontribusi sebesar 70% terhadap tingkat kecanduan smartphone, sementara 30% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk mengurangi risiko kecanduan dan meningkatkan kesejahteraan, mahasiswa perlu menjaga kontrol diri melalui strategi seperti pengaturan waktu, aktivitas alternatif, dan pendidikan kesadaran. Dengan kontrol diri yang baik, mereka dapat memanfaatkan smartphone secara bijak tanpa mengorbankan produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraan.

Diharapkan melalui hasil penelitian ini, para mahasiswa dapat menetapkan batasan waktu harian dan menciptakan zona bebas smartphone agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap kebiasaan penggunaan smartphone serta dampaknya terhadap kehidupan. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan hipotesis baru atau memperluas studi ke populasi berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96.
- Aljomaa, S. S., Al.Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone Addiction among University Students in The Light of Some Variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>.
- Angraini, P. D., Diding Kelana Setiadi, & Rafika Rosyda. (2024). The Correlation of Smartphone Addiction and Interpersonal Communication Ability of Undergraduate Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 6(2), 337–344. <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2119>.
- 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), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.
- Box, G. E. P., Hunter, J. S., & Hunter, W. G. (2005). *Statistics for Experimenters: Design, Innovation, and Discovery (2nd ed.)*. New Jersey: John Wiley and Sons
- Dewi, D. P. (2022). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Siswa SMA X di Purwodadi*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Gunawan, C. (2020). *Mahir Menguasai SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.

- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-Control and Problematic Mobile Phone Use in Chinese College Students: The Mediating Role of Mobile Phone Use Patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 416. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., ... Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y., & Cheng, Z.-H. (2014). The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>.
- Lestari, D. I., Devy, S. R., & Endang N, H. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Manajemen Pengasuhan Anak dalam Pencegahan Kecanduan Smartphone di Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 150–153. <https://doi.org/10.33846/sf11209>.
- Muliana, I. W. (2019). *Hubungan antara Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481–491. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>.
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2017). Smartphone Addiction Ditinjau dari Alienasi pada Siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 858–862. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15456>.
- Samfriati, S., Lilis, N., & Mercy, G. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), 89–101. <https://doi.org/10.52317/ehj.v4i2.272>.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan antara Pemimpindan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Shirinkam, M. S., Shamsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet Addiction Antecedents: Self-control as A Predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 143–151.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Hubungan Antara Kontrol Diri...

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Surga, D. M. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.