

# KONTROL DIRI, KESEPIAN DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA REMAJA: STUDI LITERATUR

Nan Tiara Cahyani<sup>1)</sup>, Lucia Hernawati<sup>2)</sup>, Praharesti Eriany<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
e-mail: [21e30049@student.unika.ac.id](mailto:21e30049@student.unika.ac.id)

<sup>2)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
e-mail: [luciahernawati@gmail.com](mailto:luciahernawati@gmail.com)

<sup>3)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia  
e-mail: [praharesti@unika.ac.id](mailto:praharesti@unika.ac.id)

## ABSTRAK

*Smartphone* menjadi benda yang penting bagi setiap jenjang umur. Saat ini fenomena remaja selalu memainkan *smartphone* di setiap waktu dan tempat. Namun tampaknya terdapat efek berkepanjangan yang mengganggu kegiatan sehari-hari jika remaja selalu bermain dengan *smartphone*. Studi melaporkan bahwa terdapat remaja yang tidak lepas dari *smartphone* akan mengalami penarikan diri dengan lingkungan sekitar, hubungan relasi yang kurang baik serta kondisi psikologis individu yang gelisah, kurang nyaman. Terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecanduan *smartphone*. Tujuan dalam artikel ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan kecanduan *smartphone* pada remaja. Penelitian ini menggunakan kajian literatur dengan memilih artikel terkait menggunakan kata kunci: kontrol diri, kesepian dan kecanduan *smartphone*. Literatur dicari melalui beberapa *platform online*. Hasil dari literatur yang ditinjau mengungkapkan bukti bahwa kontrol diri serta perasaan kesepian yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi kecanduan *smartphone*. Kontrol Diri dan kesepian ternyata merupakan faktor kuat yang dapat menimbulkan kecanduan *smartphone*. Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi maka kecanduan *smartphone* semakin rendah, begitu sebaliknya. Selain itu, remaja dengan tingkat kesepian tinggi maka kecanduan *smartphone* akan tinggi, begitu sebaliknya. Studi saat ini menyarankan untuk mengurangi kecanduan *smartphone* yaitu dengan meningkatkan faktor psikologis diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti manajemen waktu, peningkatan pengontrolan diri, dukungan serta pengawasan orang tua dalam memberikan kegiatan yang lebih bermanfaat.

Kata Kunci: kontrol diri, kesepian, kecanduan *smartphone*, remaja

## ABSTRACT

Smartphones are an important object for every age level. This makes the use of smartphones at any time and place become a current phenomenon. However, it seems that this activity has a long-term impact that can affect their daily activities. Multiple studies have reported that teenagers who suffer from smartphone addiction will be isolating themselves from the social environment, having poor relationships, and getting anxious, uncomfortable psychological conditions. There are several factors that may lead to smartphone addiction. This article was written with the aim of finding out the relationship between self-control, feelings of loneliness, and smartphone addiction in teenagers. The literature review used in this study was determined by reviewing previous articles with the following keywords: self-control, loneliness, and smartphone addiction. Those literatures were sourced from multiple online platforms. The results of the reviewed literature indicated that teenagers' self-control and feelings of loneliness can affect smartphone addiction. It also turned out that self-control and feelings of loneliness are strong causative factors that led to smartphone addiction. Teenagers with high self-control result in lower rates of smartphone addiction, and vice versa. In addition, teenagers with high feelings of loneliness result in higher rates of smartphone addiction, and vice versa. Those studies suggest that smartphone addiction could be reduced by increasing psychological factors either from themselves or the surrounding environment, such as time management, increased self-control, as well as parental support and supervision in providing more useful activities.

Keywords: *self-control, loneliness, smartphone addiction, adolescents*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari periode kanak-kanak menuju kedewasaan, yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Hurlock (dalam Syarifah dan Damayanti, 2010) mengatakan bahwa hal tersebut sering terjadi di masa remaja dengan masalah-masalah yang sulit diatasi dan akhirnya tidak menemukan solusi tepat sesuai dengan harapan. Remaja merupakan makhluk sosial yang membutuhkan hubungan baik dengan sesama manusia, maka diperlukannya komunikasi. Salah satu media komunikasi dengan menggunakan sarana *smartphone*. Pengguna *smartphone* menjadi terhubung dengan lainnya atau dengan para pengguna *smartphone* lainnya tanpa adanya batasan waktu dan ruang (Dewi, 2017).

Data pada tahun 2021, Indonesia berada di peringkat keempat penggunaan *smartphone*. *Smartphone* digunakan oleh 170,4 juta dari 61,7% total populasi (katadata.co.id). Hasil survei pada tahun 2019-2020 oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan sebanyak 196 juta pengguna internet atau 73,3 % dari total populasi. Pulau Jawa menyumbang kontribusi terbanyak yaitu 56,4 %. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk anak-anak, UNICEF, Kementerian Komunikasi dan Informasi serta Universitas Harvard menunjukkan pengguna internet adalah anak-anak dan remaja. Dimungkinkan Indonesia akan tumbuh 30 juta penggunaan ponsel. Menurut penelitian, anak-anak dan remaja berusia 10-19 tahun aktif internet atau sebanyak 98 persen dari 400 responden mengetahui internet dan sebanyak 79,5 adalah pengguna internet (Panji, 2014).

Dari hasil beberapa survei di atas maka dapat membuktikan beberapa fenomena adanya ketergantungan penggunaan *smartphone* pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan Mokalu, dkk (2016) menjelaskan bahwa adanya dampak positif dan dampak negatif pada penggunaan *smartphone*. Dampak positifnya adalah mempermudah komunikasi dengan orang dalam jarak jauh, mengisi waktu luang bermain *games* serta media sosial lainnya. Lalu ada dampak negatifnya menyebabkan gangguan kesehatan seperti gangguan mata, kepala, tangan dan organ lainnya. Selain itu terganggunya konsentrasi dalam bekerja, merusak nilai bermasyarakat serta hubungan antar manusia hingga menjadi kecanduan *smartphone*. Menurut Paramita (2016) kecanduan *smartphone* yaitu ketergantungan individu terhadap *smartphone* untuk mengakses internet berlebihan tanpa memperhatikan dampak negatif. Menurut Yuwanto (2010) terdapat beberapa faktor penyebab kecanduan *smartphone* yaitu faktor internal, situasional, sosial dan eksternal.

Penelitian tentang kecanduan *smartphone* pada remaja sebelumnya telah dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Park dan Park (2014), mereka menyimpulkan bahwa individu yang mengalami ketergantungan pada *smartphone* cenderung menghadapi tantangan dalam kesehatan mental seperti ketidakstabilan emosi, kesulitan memusatkan perhatian, depresi, kemarahan, serta masalah fisik. Di sisi lain, Vaghefi dan Lapointe (2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menghambat interaksi sosial, mengurangi produktivitas dan menimbulkan masalah psikologis.

Penelitian Augusta (2016) menunjukkan bahwa rata-rata skor faktor psikologis paling tinggi yaitu 64% yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*. Faktor psikologis tersebut antara lain pengendalian diri rendah, sensasi diri yang tinggi serta harga diri rendah. Hasil penelitian Khasanah dan Winarti (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara

pengendalian diri dan kecanduan *smartphone*. Jiang dan Zhao (2016), terdapat lebih banyak individu dengan kontrol diri rendah sehingga penggunaan *smartphone* secara patologis. Serupa dengan hasil penelitian Aisyah (2019) menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh efektif pada kecanduan *smartphone* pada remaja.

Salah satu elemen yang bisa mempengaruhi kecanduan *smartphone* adalah rasa kesepian. Hasil survei yang melibatkan 527 responden menegaskan bahwa kesepian memiliki korelasi yang signifikan dengan penggunaan ponsel (Tan dan Donder, 2013). Kemudian penelitian oleh Ezoë & Toda (2013), yang melibatkan 105 pelajar di Jepang, menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat kesepian dan tingkat kecanduan internet melalui *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian Misyaroh (2016), kesepian dan kecanduan *smartphone* juga mempunyai hubungan positif. Jika kesepian lebih tinggi maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Tujuan artikel ini untuk mempelajari lebih lanjut tentang kontrol diri dan kesepian sebagai faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*.

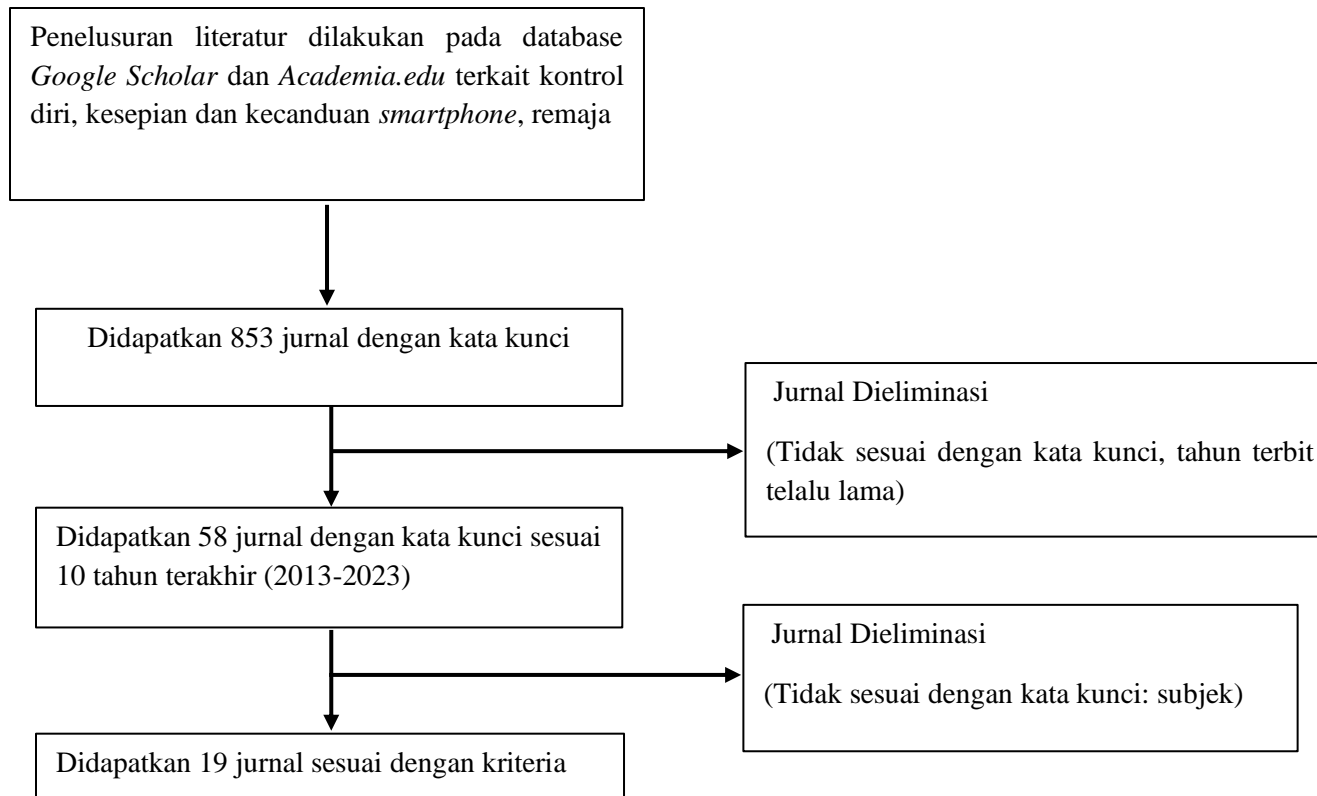
## 2. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan studi literatur. Tinjauan literatur adalah tinjauan komprehensif dari penelitian sebelumnya tentang topik tertentu dan mencakup seluruh topik utama yang dipilih untuk penelitian. Tema pada tinjauan literatur biasanya sesuai dengan temuan pada penelitian sebelumnya (Denney & Tewksbury, 2013). Literatur dicari melalui beberapa platform online dengan mencari artikel di Google Scholar, Scencedirect, Academi.edu dan lainnya. Tinjauan literatur didapatkan dengan memilih artikel terkait kontrol diri, kesepian, kecanduan *smartphone*, remaja. Kemudian dirangkum dan melalui proses tahapan penyaringan.

Selain itu, kriteria inklusi juga diterapkan untuk ulasan dalam tinjauan literatur ini. Pertama, hanya penelitian yang diterbitkan 10 tahun terakhir. Penggunaan penelitian yang diterbitkan 10 tahun terakhir karena dianggap memberikan tren penelitian terbaru. Kedua hanya studi yang terkait dengan kontrol diri, kesepian, kecanduan *smartphone*, remaja. Ketiga, mempertimbangkan studi yang meneliti hubungan antara kontrol diri, kesepian dan kecanduan *smartphone* pada remaja. Kemudian keempat, hanya jurnal, artikel literatur, prosiding yang dipertimbangkan untuk tinjauan ini. Proses pencarian dilakukan dan didapatkan beberapa artikel nasional maupun internasional.

### 3. HASIL

Pengumpulan beberapa jurnal dan artikel dilakukan dengan menggunakan *Google Scholar*, *Academia.edu* serta platform *online* lainnya terkait Kontrol Diri, Kesepian, Kecanduan *Smartphone*, Remaja. Pencarian awal ditemukan sejumlah 853 jurnal, kemudian dilakukan penyaringan kembali dengan lebih memfokuskan kata kunci, hingga didapatkan sebanyak 19 jurnal. Skema pencarian literatur dijelaskan dalam bagan berikut ini:



No	Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
1	- Eka Oktavianto - Endar Timiyatun - Atik Badi'ah	Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet.	2021	Deskriptif korelatif	Sebagian besar responden mempunyai pengendalian diri sangat rendah yaitu sebanyak 44 responden (50%). Kecanduan penggunaan internet termasuk dalam kategori tinggi pada responden terbanyak yaitu 42 responden (47,7%). Remaja dengan tingkat kontrol diri yang sangat rendah seringkali mengalami tingkat kecanduan internet yang tinggi, seperti yang dialami oleh 27 responden (30,7%). Uji korelasi Kendall Tau menghasilkan $p=0,001$ ( $p$ -value: 0,05) dan $r=-435$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan tingkat kecanduan internet pada remaja.
2	- Dinda Ni'matul Khasanah - Yuliani Winarti	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan <i>Smartphone</i> pada Remaja.	2021	Literature review	Adanya hubungan negatif antara kontrol diri remaja dan kecanduan <i>smartphone</i> . Jika semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan <i>smartphone</i> akan semakin rendah dan sebaliknya jika rendahnya kontrol diri maka kecanduan <i>smartphone</i> akan semakin tinggi.
3	- Nadia Rucita - Diana Rahmasari	Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Remaja yang mengalami <i>Smartphone Addict</i> .	2022	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan kontrol diri siswa dengan kecanduan <i>smartphone</i> .
4	- Sry Susilawati Irham - Nurfitriany Fakhri - Ahmad Ridfah	Hubungan antara Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar.	2022	Kuantitatif	Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kesepian dan tingkat nomophobia pada mahasiswa migran Universitas Negeri Makassar ( $p=0.001$ , $p<0.05$ ). Hubungan ini dicirikan oleh koefisien korelasi sebesar 0,377 yang menunjukkan hubungan yang lemah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara gender dalam hal tingkat kesepian dan nomophobia. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya mengevaluasi penggunaan <i>smartphone</i> oleh mahasiswa imigran guna mengurangi perilaku nomophobia.
5	- Aida Nur Saripah - Lila Pratiwi	Hubungan Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Generasi Z	2020	Kuantitatif	Terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan nomophobia. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi tingkat nomophobia dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah tingkat nomophobia.

6	- Astati - Rimba Hamid - Citra Marhan	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja.	2020	Kuantitatif	Hasil analisis didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja.
7	- Achmad Fathoni - Siti Nur Asiyah	Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja.	2021	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara tingkat kontrol diri, kesepian dan nomophobia pada remaja yang bersekolah di SMK Negeri 12 Surabaya, SMAN 22 Surabaya dan MAN Surabaya. Analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat nomophobia dengan kontrol diri. Selain itu, juga terdapat korelasi positif antara tingkat kesepian dan nomophobia. Hasil dari uji korelasi regresi menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kontrol diri, kesepian dan nomophobia pada remaja. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang cukup efektif. Namun terdapat faktor-faktor lain yang belum terungkap sepenuhnya.
8	- Wina Anggraeni - Suroso - Tatik Meiyuntariningsih	Hubungan antara <i>Loneliness</i> dan Kontrol Diri dengan Ketergantungan <i>Smartphone</i> pada Remaja.	2021	Kuantitatif	Kesepian dan pengendalian diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketergantungan <i>smartphone</i> . Kesepian berkorelasi positif dengan tingkat ketergantungan <i>smartphone</i> . Artinya semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar tingkat ketergantungan pada <i>smartphone</i> . Sedangkan kontrol diri mempunyai hubungan negatif dimana semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi ketergantungan <i>smartphone</i> yang dialami.
9	- Layli Mumbaasithoh - Fiya Ma'arifa Ulya - Kukuh Basuki Rahmat	Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja	2021	Kuantitatif	Pengendalian diri memiliki korelasi negatif dengan kecanduan gadget. Dengan kata lain bahwa semakin tinggi tingkat kendali diri, maka semakin rendah kecenderungan remaja untuk mengalami ketergantungan pada gadget.
10	- Fernita Nurningtyas - Yulia Ayriza	Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> pada remaja	2021	Kuantitatif	Pengendalian diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan <i>smartphone</i> pada remaja usia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta.
11	- Sari Dewi Yuhana Ningtyas	Hubungan <i>Self Control</i> dengan <i>Internet Addiction</i> pada Mahasiswa	2012	Kuantitatif	Hasil didapatkan bahwa mahasiswa FIP UNNES semester 5 mempunyai hubungan negative antara pengendalian diri dengan kecanduan internet. Kemudian pengendalian diri tergolong rendah sebesar 93,85% yang berarti siswa tidak dapat mengendalikan perilakunya, mengambil keputusan atau berfungsi dengan

					baik dalam berinternet. Kategori kecanduan internet tergolong tinggi yaitu 96,92% yang ditandai dengan selalu focus pada internet serta tidak ada kendali dalam penggunaan internet.
12	- Pranayu Pramatyarati Paramithasari - Endah Kumala Dewi	Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri di Jejaring Sosial			Hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara pengendalian diri dan keterbukaan diri di media sosial pada siswa SMA 1 Kesatrian Semarang. 15,9% keterbukaan diri yang efektif di jejaring sosial siswa SMA.
13	- Tri Mulyati - Frieda NRH	Kecanduan <i>Smartphone</i> Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang	2018	Kuantitatif	Terdapat korelasi yang kuat dan negative antara kontrol diri dan kecanduan <i>smartphone</i> . Hasil analisis independent sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat ketergantungan <i>smartphone</i> antara jenis kelamin. Wanita memiliki rata-rata tingkat ketergantungan <i>smartphone</i> yang lebih tinggi daripada pria.
14	- Cheol Park - Ye Rang Park	The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood	2014	Literatur Review	Hasil penelitian didapatkan anak-anak lebih rentan mengalami kecanduan ponsel. Kecanduan <i>smartphone</i> diprediksi terjadi pada anak laki-laki, anak yang tidak bersekolah. Anak-anak yang mengalami ketergantungan pada <i>smartphone</i> menghadapi tantangan dalam perkembangan mental dan fisik. Lebih lanjut, anak-anak yang cenderung kecanduan <i>smartphone</i> memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami masalah perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosi, kesulitan memusatkan perhatian, gejala depresi, kecenderungan marah dan kekurangan kontrol diri. Selain itu, masalah fisik juga dapat muncul sebagai dampak ketergantungan.
15	Dwi Istri	Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK	2017	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan negative antara tingkat kendali diri dengan tingkat kecanduan internet. Hubungan negatif juga didapatkan dari keterampilan sosial dengan kecanduan internet. Kemudian pengendalian diri dan keterampilan sosial meningkatkan kecanduan internet. Sehingga menunjukkan pentingnya pengendalian diri dan keterampilan sosial dalam kecanduan internet.
16	- Ajeng Tiara Asih - Nailul Fauziah	Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone</i> (Nomophobia) ada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang	2017	Kuantitatif	Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi UNDIP mengalami tingkat kecemasan minim terkait nomophobia karena memiliki tingkat kendali diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan kontribusi yang signifikan sekitar 4,3 persen, sementara lainnya berasal dari faktor lain.
17	Nadia Aprilia	Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap	2020	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa individu dengan perasaan kesepian tidak berpengaruh terhadap kecenderungan nomophobia. Kemudian kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia berarti pengendalian diri

		Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel			berpengaruh negatif terhadap kecenderungan nomophobia. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pengendalian diri seseorang maka semakin besar ketergantungan terhadap telepon genggam.
18	- Satoko Ezoe - Masahiro Toda	Relationships of Loneliness and Mobile Phone Dependence with Internet Addiction in Japanese Medical Students	2013	Kuantitatif	Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kesepian dan ketergantungan ponsel berhubungan positif dengan tingkat kecanduan. Ditemukan bahwa kecanduan jaringan internet dikaitkan dengan tingkat kesepian dan ketergantungan <i>smartphone</i> pada pelajar di Jepang.
19	- Tri Naimah - Atsna Vina Fastaqima	Loneliness Towards Smartphone Addictions with Social Anxiety As Mediator Variable For Indonesian Students	2019	Kuantitatif	Pada populasi mahasiswa di Indonesia adanya dampak kesepian terhadap ketergantungan <i>smartphone</i> dengan kecemasan sosial sebagai mediator. Menunjukkan bahwa kecemasan sosial secara efektif memberikan kontribusi sebagai variabel mediator terhadap pengaruh kesepian terhadap kecanduan smartphone.



#### 4. DISKUSI

Remaja yang merupakan makhluk sosial membutuhkan hubungan yang baik dengan sesama manusia lainnya. Maka dari itu diperlukan komunikasi. Saat ini banyak sekali cara untuk berkomunikasi, salah satunya adalah melalui *smartphone*. Selain dampak positifnya dampak negatif dari *smartphone* adalah dapat mengakibatkan kecanduan *smartphone*. Menurut Ghodse (dalam Fitri & Yuli, 2016) Kecanduan adalah suatu keadaan yang dicirikan oleh ketergantungan yang memicu respons yang terus-menerus dan berdampak pada aspek psikologis, bahkan kadang-kadang mengakibatkan penghindaran terhadap ketidaknyamanan. Survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) membuktikan Tahun 2019-2020 sebanyak 196 juta pengguna internet atau 73,3% dari total populasi pengguna internet. Pulau Jawa menyumbang kontribusi terbanyak yaitu 56,4% dalam penggunaan internet. Survei Indonesian Menurut Mailanto (2016), Digital Association menunjukkan bahwa sekitar 96% masyarakat Indonesia, khususnya di perkotaan, menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mencari informasi.

Remaja kurang dapat bersosialisasi dengan lingkungannya dan tidak memiliki kegiatan akan besar kemungkinannya mengalami kecanduan *smartphone*. Diperoleh data yang menunjukkan bahwa pada kelompok usia 10-19 tahun, sekitar 98% dari 400 responden memiliki akses ke aktivitas online dan 79,5% di antaranya adalah pengguna internet (Panji, 2014). Oleh karena itu, untuk mengatasi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, perlu adanya kontrol diri. Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016), kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku menuju konsekuensi positif.

Beberapa acuan penelitian yang didapatkan memiliki hasil yang sejalan bahwa kontrol diri yang dimiliki remaja berdampak kepada penggunaan *smartphone*. Sesuai hasil penelitian oleh Asih & Fauziah (2017), (Astati, Hamid & Marhan, 2020), (Mumbaasithoh, Ulya & Rahmat, 2021), (Nurningtyas & Ayriza, 2021), (Ningtyas, 2022), (Mulyati & Frieda, 2018), Istri (2017), (Asih Fauziah, 2017) bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah maka mengalami tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Sebaliknya, jika tingkat kontrol diri tinggi maka kecanduan *smartphone* rendah.

Adanya peran penting kontrol diri remaja dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* sehingga mampu dalam pengendalian diri sendiri dalam berperilaku serta mengambil keputusan. Adanya kontrol diri maka, remaja dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* sehingga lebih bermanfaat. Hal tersebut didukung oleh penelitian Lestary & Sulian (2020), bahwa faktor terkuat dari kecanduan *handphone* adalah dari faktor internal yaitu kontrol diri. Sejalan dengan hasil penelitian Oktavianto, Timiyatun & Badi'ah (2021) adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja.

Adanya faktor lain yang dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* yaitu kesepian. Remaja aja mengalami perasaan kesepian jika tidak mampu menjalin hubungan dengan lingkungannya atau merasa diabaikan. Kesepian merupakan perasaan merasa terasing dari sebuah kelompok, tidak dicintai oleh sekeliling, tidak mampu untuk berbagi kekhawatiran pribadi, berbeda dan terpisah dari sekitarnya (Beck dkk dalam Myers, 2012). Remaja yang tidak

mampu beradaptasi dengan lingkungan dan tidak memiliki kelekatan dengan temannya akan lebih mengalihkan dengan *smartphone* hingga menjadi kecanduan *smartphone*.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Tan, Pamuk & Donder (2013), bahwa terdapat 527 responden bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan ponsel. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ezoe & Toda (2013) dengan subjek pelajar medis terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet dengan *smartphone*. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian oleh Saripah & Pratiwi (2020), Aprilia (2020) bahwa adanya korelasi yang signifikan antara kesepian dan nomophobia, maka semakin tinggi kesepian semakin tinggi pula nomophobia, sebaliknya semakin rendah kesepian maka akan semakin rendah nomophobia.

Menurut penelitian Yuwanto (2010), faktor internal seperti kontrol diri dan faktor situasional seperti kesepian memiliki peran penting sebagai pemicu terjadinya kecanduan *smartphone*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irham, Fakhri, & Ridfah (2022), Rucita & Rahmasari (2022), Fathoni & Asiyah (2021), Anggraeni & Suroso & Meiyuntariningsih (2021), Khasanah & Winarti (2021), yang juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan kesepian dengan kecanduan *smartphone* pada kalangan siswa. Kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja, artinya semakin rendah tingkat kontrol diri, maka tingkat ketergantungan *smartphone* cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, kesepian memiliki korelasi positif dengan tingkat ketergantungan *smartphone*, di mana semakin tinggi tingkat kesepian, maka tingkat ketergantungan *smartphone* cenderung meningkat.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari beberapa publikasi ilmiah atau jurnal melalui proses review, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara tingkat kontrol diri dan kesepian dengan ketergantungan *smartphone* pada kalangan remaja. Kontrol diri dan kesepian menjadi faktor yang memegang peranan signifikan dalam membentuk perilaku kecanduan terhadap penggunaan *smartphone*. Kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan tingkat kecanduan *smartphone*, yang berarti jika tingkat kontrol diri tinggi maka tingkat kecanduan *smartphone* cenderung lebih rendah. Sebaliknya, jika tingkat kontrol diri rendah, maka tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja cenderung lebih tinggi.

Kesepian memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kecanduan *smartphone*. Kondisi kesepian pada remaja dapat meningkatkan tingkat ketergantungan *smartphone*. Artinya jika semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah tingkat ketergantungan pada *smartphone*.

## 6. SARAN

Saran dapat diberikan untuk peneliti lain yaitu lebih dalam lagi untuk mencari dan meneliti faktor-faktor tersembunyi lainnya yang dapat menimbulkan kecanduan pada *smartphone*.

## REFERENSI

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (5).
- Anggraeni, W., Suroso., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Hubungan antara Loneliness dan Kontrol Diri dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja. *Psikovidya*. Vol.25 No.2 Desember. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v25i2.106>.
- 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 Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 6 (2), 15 – 20. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>.
- Astati., Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3).
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to Write a Literature Review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24(2), 218–234. <https://doi.org/10.1080/10511253.2012.730617>.
- Dewi, D. P. (2017). Hubungan karakteristik *smartphone* pada perubahan budaya komunikasi remaja di RT 12 kelurahan Sempaja Selatan Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5 (1), 01-12, ISSN 2502-597X.
- Ezoe, S., Toda, M. (2013). *Relationships Of Loneliness And Mobile Phone Dependence With Internet Addiction In Japanese Medical Students*. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(6), <http://dx.doi.org/10.4236/ojpm.2013.36055>.
- Fathoni, A., Asiyah, S. N. (2021). Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja. *Indonesian Psychological Research*, 03(2). <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2016). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Kesepian dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendekia Ilmiah*. 1(4). <https://doi.org/10.56799/jceki.v1i4.483>.
- Istri, D. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK. *Prosiding Semnas*, ISBN: 978-602-361-068-6.
- 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*, DOI: 10.1186/s12888-016-1131-z.
- Khasanah, D.N., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Remaja. eISSN: 2721-5725, Vol 3, No 1.
- Misyaroh, Dewi Ayu. (2016). *Hubungan antara Loneliness dengan Smartphone addiction pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang*. Malang: Fakultas Psikologi.
- Mokalu, Juniver V, dkk. (2016). Dampak Teknologi Smartphone Terhadap Perilaku Orang Tua di Desa Toure Kecamatan Tompaso. *E-journal "Acta Diurna"*, Vol.V, No.1.
- Mulyati, T. & Frieda, N. R. H. (2018). Kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*. 7 (4), 152 – 161. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>.

- Mumbaasitoh, L., Ulya, F., & Rahmat, K.B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.12 No.1. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Naimah, T., Fastaqima, A. V. (2019). *Loneliness Towards Smartphone Addictions with Social Anxiety As Mediator Variable For Indonesian Students*. *GESJ: Education Science and Psychology*, 3(53). <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Badi'ah, A. (2021). Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 115-126. <https://doi.org/10.35842/mr.v16i2.315>.
- Panji, A. (2014). Hasil survei pemakaian internet remaja Indonesia. Diunduh dari <https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/Hasil.Survei.Pemakaian.Internet.Remaja.Indonesia>.
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2016). *Smartphone addiction* ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5 (4), 858-862. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15456>
- Park, C. & Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smartphone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4 (2). <http://dx.doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>.
- Rucita, N., Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara Kesepian dan Kontrol Diri terhadap Remaja yang mengalami smartphone addict. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 16(03).
- Saripah, N. A., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35-46.
- Syarifah, S., & Darmayanti, N. (2010). Pengaruh Locus of Control dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Pada Remaja Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan. 2(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v2i2.741>.
- Tan, C, Pramuk, M, & Donder, A. (2013). Loneliness and Mobile Phone. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 103(2013), 606-611. Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo*, Vol 8, No 2. 249-254. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.378>.
- Vaghefi, I., & Lapointe, L. (2014). When too much usage is too much: exploring the process of IT addiction. *47th Hawaii International Conference on System Science*. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.553>.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.