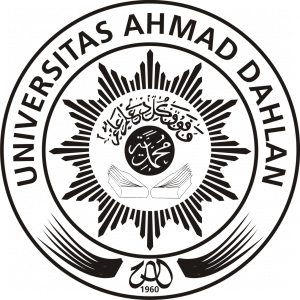
**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN**

***SMARTPHONE* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

Nurherawati

1500013197

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**YOGYAKARTA**

**2019**



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI**

Nurherawati\*1, Dian Ekawati2

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas no 9 Semaki Yogyakarta 55166

[\*ira.hera12@gmail.com](mailto:*ira.hera12@gmail.com), \*dian.ekawati@psy.uad.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017 Universitas Ahmad Dahlan. Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa yang berada di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecanduan *Smartphone* dan skalaKontrol Diri. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kontrol diri dengan nilai kolerasi sebesar (ryx) = -0,747 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga hipotesis penelitian diterima. Koefisien determinasi nilai R *square* = 0,557 yang berarti variabel kontrol diri dipengaruhi oleh kecanduan *smartphone* sebesar 55,7% dan sisanya 44,3% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan *smartphone* sehingga semakin rendah Kontrol diri maka Kecanduan *Smartphone* semakin tinggi.

**Kata Kunci :** kecanduan *smartphone*, kontrol diri, mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF- CONTROL WITH *SMARTPHONE* ADDICTION AMONG PSYCHOLOGY STUDENTS**

Nurherawati\*1, Dian Ekawati2

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas no 9 Semaki Yogyakarta 55166

[\*ira.hera12@gmail.com](mailto:*ira.hera12@gmail.com), \*dian.ekawati@psy.uad.ac.id

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between self-control and smartphone addiction in the Faculty of Psychology students. The population of this study was the students of the Faculty of Psychology 2017, Ahmad Dahlan University. The sample taken in this study were 100 students who were in the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University.

The research method used is the quantitative correlation method. The scale used in this study is the Smartphone Addiction Scale and the Self Control Scale. Analysis of the data used is the Product Moment analysis technique.

The results showed a significant negative relationship between smartphone addiction and self-control with a correlation value of (ryx) = -0.747 with a significance (p) of 0,000 (<0.05) so that the research hypothesis was accepted. The coefficient of determination of the value of R square = 0.557, which means that the self-control variable is influenced by smartphone addiction by 55.7% and the remaining 44.3% is influenced by other variables.

Based on this research it can be concluded that there is a negative relationship between self-control and smartphone addiction so that the lower the self-control the higher the Smartphone Addiction.

**Keywords**: smartphone addiction, self control, students

**PENDAHULUAN**

Teknologi sekarang ini memiliki perkembangan di segala bidang, teknologi komunikasi berkembang semakin cepat, tepat, akurat, kecil, dan murah. Di Indonesia pengaruh penggunaan *smartphone* sangat banyak kita jumpai, dimana berdasarkan berita menurut Tribun news, 24 april 2019, pengguna smartphone diperkirakan meningkat dimana 2018 hanya 100 juta di 2019 menjadi 140,4 juta, dimana pada tahun 2019 total penduduk di indonesia mencapai 269,2 juta di indonesia yang artinya peredaran *smartphone* mencapai setengah dari jumlah penduduk di indonesia.

Mustikasari (2014) menyatakan bahwa Fenomena tentang kecanduan *smartphone, video games, chatting,* menonton siaran televisi, *game online,* internet, situs jejaring sosial, dan sebagainya telah menjadi banyak perhatian peneliti seiring dengan kemajuan teknologi yang berkembang pesat. Salah satu manfaat dalam penggunaan teknologi yakni memudahkan dalam berkomunikasi, situs jaringan sosial yang mudah, murah, dan hanya membutuhkan hitungan menit pesan yang dikirim dapat sampai ke akun teman yang dituju menjadi solusi jarak dan waktu dalam berkomunikasi, jejaring sosial bisa berupa *facebook, twitter, whatsApp, instagram*, dan lain-lain merupakan media internet yang berbasis pertemanan dan dapat menjalin pertemanan dengan teman yang baru dengan sesama pengguna.

Menurut Williams & Sawyer (2011) *smartphone* adalah telepon *seluler* dengan mikroprosesor, memori, layar, dan modern bawaan yang ada didalamnya. *Smartphone* merupakan ponsel multimedia yang dapat menghubungkan ke komputer (PC), laptop dan headset sehingga menghasilkan sebuah smartphone yang mewah dan mahal, dimana di dalamnya terdapat sebuah pesan teks, kamera, musik, *video, game, email, whattshapp, facebook, instagram, twitter, maps,* telfon jarak jauh, dan aplikasi lainnya.

Rudiyana (2012) menyatakan bahwa dampak negatif dari gangguan *smartphone* yang berlebihan dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur *(insomnia)* fisik rentan sakit, dan gangguan pengelihatan, serta gangguan psikologis seperti mudah stres, dan mengalami tingkat sensivitas yang tinggi.

Berdasarkan berita kompas.com 28 Oktober 2018, disebutkan bahwa disebuah Universitas di daerah Purwokerto mahasiswa yang harusnya memprioritaskan belajar, organisasi dikampus dan beribadah, akan tetapi kecanduan *smartphone* menyebabkan prestasi akademik mahasiswa tersebut menurun, bahkan hal dasar seperti mandi dan makan, kamar yang berantakan, dan selalu memprioritaskan membeli kuota internet pada makan. Dari klinik adiksi perilaku RSCM, Jakarta angka jumlah pasien yang mengalami kecanduan *smartphone* anak-anak mencapai 20 orang, dan dewasa muda rutin berobat di Poli Klinik Madya dan Kencana RSCM sekitar 10 orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 April 2019 dengan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2017 yang berinisial NR,HD, dan JS, dalam wawancara tersebut diketahui NR mengatakan bahwa hal tersebut membuatnya mengalami kecanduan *smartphone* karena selalu menggunakan smartphone lebih lama dari waktu yang sudah direncanakan nya, sehingga membuat NR selalu tidur larut malam karena menggunakan *smartphone*.

Wawancara berikutnya dilakukan oleh peneliti dengan HD angkatan 2017 dimana HD selalu merasa membutuhkan *smartphone* kapan pun dan dimana pun dia berada, sehinga HD lebih suka menyendiri di kos daripada bersosialisasi dengan teman-teman nya di kampus maupun diluar kampus.Wawancara berikutnya dilakukan oleh peneliti dengan JS mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2017 ketika harus belajar untuk mengerjakan tugas yang dikumpulkan pagi hari, dia kesulitan mengontrol dirinya jika *smartphone* berada pada pandangan matanya yang mengakibatkan ia ingin menggunakan *smartphone*.

Adapun dilakukan observasi pada 5 mahasiswa Fakultas Psikologi Unversitas Ahmad Dahlan yaitu ketika observasi individu selama perkuliahan selalu menggunakan *smartphone*, dan selalu mengecek *smartphone* meskipun tidak ada pemberitahuan yang masuk sehingga tidak fokus pada materi yang di jelaskan oleh dosen, individu juga gelisah dan gampang tersinggung jika ditergur oleh teman yang berada di sampingnya saat tidak diperbolehkan menggunakan *smartphone*.

Dari hasil wawancara dan observasi diatas dapat disimpulkan bahwa individu dengan kecanduan *smartphone* adalah yangselalu menggunakan smartphone lebih lama dari waktu yang sudah direncanakan, sehingga membuat individu selalu tidur larut malam hari dan merasa membutuhkan *smartphone* kapan pun dan dimana pun dia berada, oleh karena itu individu kesulitan mengontrol dirinya jika *smartphone* berada pada pandangan matanya yang mengakibatkan ia ingin menggunakan *smartphone,* dan individu selalu mengecek *smartphone* meskipun tidak ada pemberitahuan yang masuk sehingga tidak fokus pada materi yang di jelaskan oleh dosen*.*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* Yuwanto, (2010) antara lain: faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial. Berbagai bentuk kecanduan smartphone tersebut tidak terlepas dari pengaruh faktor internal dimana kontrol diri yang rendah adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarah langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, menurut yuwanto, (2010) salah satu faktor internal adalah kontrol diri oleh karena itu saya mengambil kontrol diri sebagai variabel bebas.

Kontrol diri diberikan dengan cara bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Hurlock, (1997) Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secaara sosial. Mengontrol emosi berarti mendekati suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan. Kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan-dorongan dalam diri secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat. Kontrol diri difokuskan pada penguatan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecanduan *smartphone*.

Kemampuan kontrol diri sebagai suatu bentuk perilaku yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan kecanduan *smartphone* yang dihadapi remaja. Berdasarkan pandangan teoritis dan realita yang telah dijabarkan diatas maka maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* yang dihadapi oleh mahasiswa fakultas psikologi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa fakultas psikologi” judul ini diangkat karena penulis ingin mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone.*

**Kajian Teoritik**

**1. Pengertian kecanduan**

Menurut Cooper (2000) kecanduan merupakan perilaku ketergantungan, pada suatu hal yang disenangi. Seseorang biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disukai pada kesempatan yang ada. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat, orang yang mengalami kecanduan tidak mampu terlepas dari keadaan tersebut. Orang yang kurang dalam mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai. Seseorang yang mengalami kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Menurut Yuwanto (2010) kecanduan didefinisikan untuk suatu hal yang berkenaan dengan zat adiktif (misalnya alkohol, tembakau, dan obat-obatan), istilah kecanduan sendiri berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah kecanduan tidak selamanya melekat pada obat-obatnya tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan secara fisik dan psikologis.

Definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah tidak selamanya melekat pada obat-obatnya tetapi dapat juga melekat pada kegiatan suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang ketergantungan secara fisik dan psikologis, dimana perilaku ketergantungan pada sesuatu yang disenangi, sehingga dapat menghabiskan sejumlah waktu yang lebih banyak dari biasanya.

**2. Pengertian *Smartphone***

Menurut Williams & Sawyer (2011) *smartphone* adalah telepon *seluler* dengan mikroprosesor, memori, layar, dan modern bawaan yang ada didalamnya. *Smartphone* merupakan ponsel multimedia yang dapat menghubungkan ke komputer (PC), laptop dan headset sehingga menghasilkan sebuah smartphone yang mewah dan mahal, dimana di dalamnya terdapat sebuah pesan teks, kamera, musik, *video, game, email, whattshapp, facebook, instagram, twitter, maps,* telfon jarak jauh, dan aplikasi lainnya.

Parmuarip, Muslim & Mulyani (2012) *smartphone* merupakan alat telekomunikasi yang di dalamnya, terdapat fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA) yang kemampuannya seperti komputer. *Smartphone* mempunyai fasilitas-fasilitas yang dapat terhubung dengan mudah melalui internet, mengirim dan menerima *e-mail*, mempunyai kemampuan dalam membaca dokumen office.

Berdasarkan beberapa pandangan mengenai teori *smartphone*, dapat disimpulan bahwa *smartphone* adalah telepon *seluler* dengan mikroprosesor, memori, layar, dan modern dan fasilitas-fasilitas bawaan yang ada didalamnya sehingga menghasilkan *smartphone* yang mewah dan mahal.

**3. Pengertian kecanduan *Smartphone***

Kwon,dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku ketertarikan, atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa akivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Menurut Griffiths (2011) kecanduan *smartphone* di definsikan seperti terlalu lama menggunakan *smartphone* sehingga mengganggu kehidupan pengguna nya sehari-hari. Selain itu, penggunaan berlebihan *smartphone* dapat menyebabkan masalah mental atau perilaku. Hal ini dapat mengganggu kinerja di sekolah atau pekerjaan, mengurangi interaksi sosial di kehidupan nyata, pengabaian kehidupan pribadi, gangguan mental, perubahan mood dan juga dapat menyebabkan gangguan kehidupan dengan orang lain.

Chiu (2014) menyatakan bahwa kecanduan smartphone adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku dapat dikatan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu.

Kecanduan *smartphone* adalah perasaan yang sangat kuat terhadap mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain game online dan sebagainya, seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu. Dimana dapat menyebabkan dampak negatif yang menjadikan suatu masalah sosial seperti halnya menarik diri dari lingkungannya. Dan menyebabkan permasalan kesehatan psikis maupun fisik.

Aspek kecanduan *smartphone* menurut kwon,dkk(2013)kecanduan *smartphone* memiliki lima aspek, yaitu : 1) *Daily-life disturbance* meliputi : gangguan kehidupan sehari-hari dimana hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan. 2) *Withdrawal* meliputi : dengan rasa tidak sadar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya. 3) *Cyberspace-oriented relationship* meliputi: seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* menjadi jauh lebih akrab dari pada hubungan dengan teman di kehidupan nyata. 4) *Overuse* meliputi: pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat *smartphone* dari pada meminta bantuan orang lain. 5) *Tolerance* yaitu meliputi: selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya.

**4. Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif dan negatif. Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol merupakan variable psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku.

Kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih sesuatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya.

Tangney, Baumeister,& Boone (2004) self kontrol merupakan pengendalian diri dapat didefinisikan sebagai, kapasitas diri untuk mengubah seseorang kembali dalam kondisi stabil, serta menahan diri dari perilaku yang diinginkan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa konsekuensi positif maupun konsekuensi negatif.

Tangney (2004) berpendapat terdapat lima jenis kontrol diri yang meliputi lima aspek, yaitu: 1) *Self-discipline* menilai tentang kedisiplinan diri dalam individu saat melakukan sesuatu. Hal ini berarti individu memfokuskan dalam tugas. 2) *Deliberate/ Non-Impulsive* menilai kecenderungan individu dalam melakukan suatu tindakan yang impulsive dengan pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati. 3) *Healthy Habits* Mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat bagi individu. Individu cenderung dengan healthy habits akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya. 4) *Work Ethic* Menilaitentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki work ethics akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar tugasnya. 5) *Reliability* Menilai kemampuan di dalam individu sendiri dalam pelaksanaan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

**Hipotesis**

Hipotesis yang diajukaan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa fakultas psikologi. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka akan semakin rendah kecanduan terhadap *smartphone*. Begitu juga sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri seseorang maka akan semakin tinggi kecanduan terhadap *smartphone* tersebut.

**Metode Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2017. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala sebagai alat pengumpulan data. Skala yang digunakan adalah skala kecanduan *smartphone* dan skala kontrol diri. Metode analisis data penelitian ini menggunakan analisis *Product Moment.*

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

**Uji Normalitas**

Pengujian normalitas menggunakan teknik *statistic one* *sampel kolmogrov-smirmov test* (KS-Z) dari program SPSS 16.0 *for windows.* Kriteria pengujian yang dilakukan adalah jika p > 0,05 maka sebaran data tersebut normaal. Sedangkan jika p < 0,05 maka data tersebut tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran masing-masing variabel disajikan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Skor KS-Z** | ***Asymp. Sig*** | **Keterangan** |
| kecanduan *smartphone* | 1,072 | 0,200 | Normal |
| Kontrol Diri | 0,922 | 0,364 | Normal |

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig* pada variabel kecanduan *smartphone* dan Kontrol Diri ≥ 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut memiliki sebaran data yang normal.

**Uji Linearitas**

Uji linieritas dilakukan untuk memastikan bahwa antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung dapat dihubungkan dengan garis lurus, jika dapat membentuk sebuah garis lurus maka variabel bebas dan variabel tergantung tersebut dapat dikorelasikan. Kaidah yang digunakan dalam uji linieritas jika pada F *linearity* harga p < 0,05 dan pada F *deviation from linearity* harga p > 0,05 maka kedua variabel yang dikorelasikan dapat dikatakan linier.

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | ***Deviation From Linierity (F)*** | ***Signifikansi***  ***Linierity (P)*** | **Keterangan** |
| kecanduan *smartphone*  dengan | 154,727 | 0,000 | Linear |
| Kontrol Diri |  |  |  |

**Uji Hipotesis**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **R** | ***Signifikansi (P)*** | **Keterangan** |
| kecanduan *smartphone*  dengan | -0,747 | 0,000 | Hipotesis  diterima |
| Kontrol Diri |  |  |  |

Hasil analisis diperoleh korelasi sebesar (R)= -0,747 dengan signifikansi sebesar 0,000(p< 0,05). Analisis tersebut menunjukan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima, artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kontrol diri.

**Pembahasan**

Berdasarkan uji hipotesis yang menggunakan korelasi *product moment* bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kontrol diri pada mahasiswa ankatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini menunjukkan bahwa aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney (2004), *Self-discipline* adanya kontrol diri dimana individu mampu (disiplin dalam melakukan tugas, memfokuskan dalam tugas yang dikerjakan, mampu menahan hal-hal yang menggangu konsentrasi). Salah satunya pada aspek *Deliberate/ Non-Impulsive*, di mana individu mampu (bersikap hati-hati, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan) dan *Healthy Habits* dimanaadanya *(*mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya, mengutamakan hal-hal yang fositif bagi dirinya), adapun aspek *Work Ethic* (menilai tentang regulasi diri dari etika dalam aktivitas sehari-hari, mampu menyelesaikan tugas tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar tugasnya) serta aspek *Reliability* mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam percapaian tertentu.

**Simpulan**

Hasil analisis dalam penelitian ini diterima dengan nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah (R= -0,747 dan p = 0,000). Hal ini menunjukan hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kecanduan smartphone dan kontrol diri pada mahasiswa fakultas psikologi diterim. Mahasiswa angkatan 2017 fakultas psikologi dengan kontrol diri yang tinggi maka kecanduan smartphone nya rendah, sebaliknya Mahasiswa angkatan 2017 fakultas psikologi angkatan 2017 kontrol diri yang rendah maka kecanduan smartphone nya tinggi. Hasil analisis juga juga menunjukan variabel kontrol diri Sumbangan efektif sebesar 55,7% terhadap kecanduan *smatphone* dan sisanya 44,3% adalah sumbangan dari faktr-faktor selain kontol diri.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Fakultas Psikologi. Apabila kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Fakultas Psikologi rendah maka kecanduan *smartphone* akan tinggi. Sebaliknya apabila kecanduan *smatphone* pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan rendah maka kontrol diri akan tinggi, berdasarkan hasil analisis dat dapat dibuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima dan tujuan penelitian tercapai.

**DAFTAR PUSTAKA**

Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin, 80* (4) 286-303.

Chiu,Shao-I.(2014) Relationship between life stress and *smartphone* addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self efficacy and social efficacy, *computers in human behavior*, 34,(2014) 49-57.

Cooper, A. (2000). Seks maya : The dark side of the force. *a special issue of the jurnal sexual addiction & compulsivity: Philendephia G.H Buchnan.*

Hurlock,E.B. (1997).Psikologi perkembangan: *Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* Alih Bahasa Istiwidayanti. *Jakarta: Penerbit Erlangga.*

Kuss,D.j. & Griffiths.M.D(2011) Online social networking and addiction a review of the pschology literatur. International Journal of Enviromental Reserach and Public Health 8(2).3528-3552.

Kwon, M., Kim, D.j. Cho, H., & Yang,S. (2013b) The smartphone addiction: development and validation of a short version for adolescents (SAS-SV). *Plos One*, 8(12)1-7.

Mustikasari,S.H(2014) Kecanduan penggunaan Smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa fik UI 1-10

Parmuarip,M, & Mulyani Y (2012) Alasan menggunakan *smartphone* di kalangan mahasiswa politeknik negeri bandung, tesis bandung: Jurusan teknik komputer dan informatika politeknik negeri,bandung 10(3), 223-236.

Permana S.K (2019). Ketika pengguna internet dan smartphone terus meningkat androit dominasi pasar indonesia dan dunia jabar.tribunnews.com. https://jabar.tribunnews.com/2019/01/24/ketika- pengguna-internet-dan-smartphone-terus-meningkat-androit-dominasi-pasar-indonesia-dan-dunia. 28-11-2019

Rudiyana.(2012). Dampak penggunaan *smartphone* pada perilaku remaja di SMAkesatuan 1 Samarinda.Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Universitas Mulawarman 12(2), 181-190.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjuesment, less pathology, better grades, and interpersonal succes. *Journal of Personality*, *72(2) 271-322.*

Tashandra,N. (2018). Kecanduan gadget itu nyata. *Kompas. com*. <https://lifestyle.kompas.com/jeo/kecanduan-gadget-itu-nyata> diakses 7-5-2019

Williams, B.K. and Sawyer, S.C. (2011). "Using information technology: a practical introduction to computers & communications. (9th edition)". New York: McGraw-Hill.

Yuwanto,L.(2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, *25*(3), 225-229.