

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja lebih rentan menghadapi masalah kontrol diri. Salah satu individu menemukan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri dapat melindungi diri dari perilaku yang melanggar norma dan aturan sosial menurut Marsela & Supriatna, (2019). Oleh karena itu, kontrol diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap remaja, karena sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan masa hidupnya, mencakup lingkungan sekitar supaya tidak terpengaruh ke hal yang kurang baik.

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis yang terdiri dari tiga gagasan tentang kemampuan mengontrol diri: kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan mereka untuk menginterpretasikan informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan mereka untuk memilih tindakan berdasarkan apa yang mereka pikirkan. Kontrol diri adalah istilah yang mengacu pada kemampuan untuk merencanakan, memimpin, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang berdampak positif menurut Ghufro dan Riswanita, (2010).

Kontrol diri menurut Tarigan et al. (2016), didefinisikan sebagai kemampuan untuk merencanakan, memimpin, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat bermanfaat bagi seseorang. Marsela & Supriatna, (2019) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk memilih perilakunya berdasarkan aturan sosial, moral, dan nilai untuk menghasilkan perilaku positif. Untuk itu, remaja harus bisa mengendalikan diri dengan baik saat menghadapi perubahan yang ada, terutama di dunia luar, karena orang rela menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menggunakan aplikasi media sosial yang tersedia di ponsel mereka. Dengan kata lain, remaja yang memiliki pengendalian diri yang baik harus memiliki kontrol diri yang tinggi. Kemampuan seseorang untuk berusaha mengatur perilakunya berbeda-beda pada setiap orang. Orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung dapat mencegah mereka melakukan perilaku

yang dapat menyebabkan kejadian buruk atau yang tidak seharusnya terjadi, sementara orang yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung tidak dapat mengatur dirinya sendiri untuk mengambil keputusan dan menghindari kesalahan menurut ungkapan Marsela & Supriatna, (2019).

Menurut Averill (1973) kontrol diri memiliki 3 aspek yaitu : 1). Kontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. 2). Kontrol kognitif (*cognitive control*), yakni kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. 3). Mengontrol keputusan (*decisional control*), yaitu kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya.

Dari hasil wawancara online kepada sepuluh siswa salah satu SMA Negeri di Kabupaten Tasikmalaya didapatkan bahwa durasi mereka dalam mengakses media sosial selama lebih dari lima jam. Enam dari sepuluh siswa mengakui bahwa seringkali mereka merasakan kecanduan dalam memainkan media sosial. Sedangkankan pada saat proses belajar mengajar, kesepuluh siswa mengakui bahwa mereka pernah memainkan media sosial di saat proses belajar mengajar sedang berlangsung dan menyatakan bahwa sering kali mereka melakukan hal tersebut. Fenomena tersebut menunjukkan lemahnya kontrol diri pada siswa SMA.

Dilengkapi dengan hasil observasi dan wawancara terhadap guru bimbingan dan konseling di sekolah SMA Negeri 1 Sodonghilir menyatakan dampak adiksi *Smartphone* yang paling nampak ditandai dengan hasil belajar siswa yang menurun serta siswa cenderung menjadi pasif saat pembelajaran offline maupun online. *Smartphone* menyebabkan anak tidak fokus dengan proses pembelajaran, kecenderungan anak yang tidak memperhatikan gurunya pada saat proses belajar mengajar di sekolah.

Fenomena yang terjadi di remaja saat ini sangat aktif mengakses berbagai aplikasi media sosial di *Smartphone* mereka sangat menunjukkan kurangnya kontrol diri. Seseorang menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan beberapa aplikasi yang ada di *Smartphone*, menelusuri akun orang lain selama berjam- jam, bermain game online dan mengaplikasikan beberapa aplikasi lainnya. Jika dibiarkan saja akan mengganggu aspek kehidupan lainnya seperti kegiatan sekolah (kompas.com, 13 oktober 2019).

Kontrol diri dalam hal ini sangat penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang dimiliki seseorang tidak sama dalam variabel yang mempengaruhi pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menghindari perilaku yang mendesak dan memenuhi keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengarahkan perilakunya. Sebaliknya, orang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mengakibatkan ketidakmampuan mereka untuk mematuhi perilaku dan tindakan mereka, sehingga mereka tidak dapat menolak keinginan dan kekurangan mereka lagi. Menurut Ghufron & Risnawati (2010) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu : 1). Faktor Internal yakni usia seseorang adalah faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri. Anak-anak mulai belajar kontrol diri melalui cara orang tua menegakkan disiplin, merespon kegagalan anak, berkomunikasi, dan mengekspresikan kemarahan mereka. 2). Faktor eksternal yaitu faktor-faktor eksternal ini termasuk lingkungan dan keluarga. Orang tua menentukan kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya. Salah satu contoh sikap disiplin yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, yang dapat menentukan kepribadian yang baik dan mengontrol perilaku seseorang.

Menurut Ghufron dan Riswanita (2010), kontrol diri mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu: 1) kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya; 2) kemampuan seseorang untuk menginterpretasikan informasi yang tidak diinginkan; dan

3) kemampuan seseorang untuk memilih tindakan berdasarkan pendapatnya.

Pada tahap perkembangan remaja, peran kontrol diri sangat penting untuk setiap orang. Remaja yang mampu mengendalikan diri dengan baik dapat mengatur diri ke arah yang positif, sementara remaja yang tidak mampu mengendalikan diri akan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka, yang menuntut hal-hal yang negatif menurut ungkapan Arumsari, (2016). Namun, kebanyakan remaja muda saat ini memiliki pengendalian diri yang rendah, jadi kontrol diri harus tinggi agar tidak berdampak negatif.

Setiap kehidupan manusia memiliki kontrol diri yang sangat penting. Menurut Komsil et al. (2018) kontrol diri sangat penting dalam hubungan seseorang dengan orang lain karena semua orang harus bekerja sama dengan orang lain, jadi untuk kerjasama berjalan dengan baik diperlukan pengendalian diri yang tinggi agar tidak merugikan orang lain. Kontrol diri juga membantu menunjukkan siapa dirinya, di mana itu dapat mengatur cara seseorang berpikir dan mengontrol perilakunya dalam situasi apa pun. Terakhir, kontrol diri penting untuk mencapai tujuan pribadi setiap orang. Setiap orang dapat fokus dan mencapai tujuan mereka agar menahan diri dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Kemampuan melakukan tindakan yang bermanfaat bukan hanya untuk kesenangan semata-mata dan memungkinkan untuk mencapai tujuan mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman (2011), kontrol diri sangat penting untuk mencegah kecanduan *Smartphone* pada individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri sangat penting untuk mencegah penggunaan *Smartphone* berdampak negatif pada individu. Pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang lebih tinggi memiliki adiksi *Smartphone* yang lebih rendah. Di sisi lain, orang yang memiliki kontrol diri yang lebih rendah tidak dapat mengontrol penggunaan *Smartphone* mereka. Pentingnya siswa SMA memiliki kontrol diri terdapat

variabel psikologis lain yang memiliki peluang beririsan dengan kontrol diri yakni adiksi *Smartphone*.

Selaras berkembangnya zaman, teknologi digital juga semakin berkembang pesat dan cepat mendapatkan popularitas terutama bagi pengguna *Smartphone*. *Smartphone* memiliki perbedaan dengan ponsel standar dalam hal sistem operasinya dan lebih lengkap dengan fitur dan jaringan 3G atau 4G yang lebih cepat, seperti yang memungkinkan pengguna untuk lebih mudah bergabung dengan jejaring sosial seperti Facebook, menonton atau mengunggah video di YouTube bahkan di Instagram sebagaimana ungkapan Bian, M., & Leung, L. (2015). Mengikuti berkembangnya teknologi digital, saat ini *Smartphone* digunakan lebih dari sekedar alat berkomunikasi sederhana (panggilan dan sms) saja didalamnya. Fitur yang tersedia pada *Smartphone* dapat memenuhi kebutuhan secara perlahan atau seketika bagi pengguna, menjadikannya sebagai pertimbangan utama bagi pengguna sebagaimana yang diungkapkan oleh Yasan & Yildirim, (2018). Semua ini bertujuan untuk menjalin hubungan, mengekspresikan emosi, bertukar pikiran, dan mendapatkan wawasan tentang kehidupan sehari-hari di era komunikasi digital menurut Kanmani et al., (2017).

Bagi sebagian orang *Smartphone* ini sudah menjadi aspek sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena mereka hidup bertetangga satu sama lain. Ponsel seperti itu sudah menjadi kebutuhan primer. Apapun yang harus dilakukan dapat dilakukan dengan telepon, termasuk membaca email, melakukan panggilan telepon, mengambil gambar dan video, menjelajahi internet dan memperbarui status anda tentang hal kecil namun tetap secara sosial. Hal-hal tersebut lambat laun akhirnya mengikat orang semakin bergantung dan tidak bisa jauh dari ponsel. Apalagi saat ini istilah *smarthpone* atau gadget sudah merajalela dan hampir dimiliki semua orang mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang lanjut usia pun memiliki *Smartphone* sebagaimana ungkapan Yildirim, (2014).

Lebih dari 50% pengguna *Smartphone* di Indonesia merupakan remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Remaja juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat (Diananda, 2018). Remaja memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah terkait penggunaan *Smartphone*. Remaja mampu memahami teknologi baru dengan cepat, namun remaja cenderung kurang memiliki kontrol yang baik atas perilakunya. Hal tersebut memiliki dampak yang kurang baik untuk masa perkembangan remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi disekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata. Dengan perkembangan teknologi komunikasi yang pesat ini akan menjadikan jembatan ilmu bagi remaja dengan memanfaatkan perangkat teknologi *Smartphone* yang didalamnya merupakan media informasi seperti halnya internet yang dapat menjangkau informasi apapun dan dari belahan dunia manapun.

Kwon,dkk. (2013) berpendapat bahwa adiksi *Smartphone* adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *Smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri, kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri sendiri. Leung L, (2008) mendefinisikan adiksi *Smartphone* sebagai suatu keterikatan dengan *Smartphone* yang disertai kurangnya kontrol diri serta memiliki dampak negatif bagi siswa. Kecanduan *Smartphone* juga didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang hanyut dalam *Smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka menurut ungkapan Kim et al., (2018).

Kwon, dkk. (2013) mengembangkan adiksi *Smartphone* dalam 5 aspek, yaitu: 1). *Daily-life disturbance*, ini merupakan gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur. 2). *Withdrawal* yaitu terkait dengan

rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *Smartphone*, selalu mengingat *Smartphone* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan *Smartphone* dan menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *Smartphone*. 3). *Cyberspace-oriented relationship*, ini mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *Smartphone* menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *Smartphone* dan selalu memeriksa *Smartphone*. 4). *Overuse*, hal mengacu pada penggunaan *Smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat *Smartphone* daripada meminta bantuan orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *Smartphone*, dan dorongan untuk kembali menggunakan *Smartphone* setelah berhenti menggunakannya. 5). *Tolerance*, yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *Smartphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya. Ada beberapa tanda adiksi, seperti toleransi (meningkatkan penggunaan sesuai keinginan), penarikan diri, terus menerus menggunakan meskipun tahu dampak negatifnya, kehilangan kontrol, upaya untuk mengurangi namun seringkali tidak berhasil, dan pengurangan keterlibatan sosial.

Bian & Leung, (2014), mengungkapkan beberapa ciri orang yang adiksi *Smartphone*, seperti berikut: 1) sering menyembunyikan penggunaan *Smartphone* dari keluarga dan teman, 2) merasa terlalu sibuk dengan *Smartphone* sehingga mengganggu pekerjaan rutin, 3) merasa cemas dan panik ketika tidak membawa *Smartphone*, dan 4) memiliki kesulitan untuk mengontrol diri dari penggunaan *Smartphone*. Misalnya, menggunakan *Smartphone* saat tidur, di kamar mandi, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara bersama beberapa siswa salah satu SMA Negeri di Tasikmalaya terdapat beberapa siswa yang menggunakan *Smartphone* di waktu belajar seperti bermain game, berpoto dengan teman sekelasnya, membuka media sosial, pada jam istirahat tidak memanfaatkan

waktunya, jarang berinteraksi dengan teman maupun guru, bahkan tekaik dengan tugas sekolah pun lebih memilih mengumpulkan melalui *Smartphone* dibandingkan bertemu secara langsung.

Menurut survei yang dilakukan oleh *Building Society's Flexplus Current Account* menemukan bahwa 58% orang tidak dapat hidup tanpa telepon pintar lebih dari satu hari. Dari 2.000 orang yang disurvei, 53% mengecek telepon pintar mereka sebelum berbicara dengan pasangan mereka di pagi hari. Sekitar 66% responden mengatakan mereka tidak bahagia ketika mereka tidak menggunakan telepon pintar menurut Infiatech, (2016). Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh International Data Corporation (IDC) pada tahun 2012 menurut Hidayat & Mustikasari, (2014), menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa ponsel pintar mereka sebelum melakukan aktivitas, dan hampir 80% pengguna melakukannya dalam 15 menit pertama setelah bangun tidur. Selain itu, 70% responden berusia 18 hingga 24 tahun menghabiskan banyak waktu dengan menggunakan ponsel pintar mereka untuk bermain game, mengecek jejaring sosial, dan tetap terhubung dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian Boumosleh, dkk (2017) menjelaskan, bagi siswa adiksi *Smartphone* dapat menyebabkan stres tambahan, depresi, kecemasan, kehilangan kontrol diri, dan kurangnya dukungan sosial. Berdasarkan dampak dari adiksi *Smartphone*, maka perlu adanya kontrol diri pada siswa untuk menanggulangi perilaku siswa yang mengalami adiksi *Smartphone*.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), 67,88% penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas sudah memiliki ponsel atau handphone pada tahun 2022. Persentase tersebut meningkat dibanding 2021 yang masih 65,87%, sekaligus menjadi rekor tertinggi dalam sedekade terakhir. Jika dilihat sebarannya, proporsi kepemilikan handphone tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Timur, sedangkan yang terendah di Provinsi Papua. Berikut 10 provinsi dengan kepemilikan handphone tertinggi pada 2022: Kalimantan Timur: 82,37%, DKI Jakarta: 82,27%, Kep. Riau:

79,88%, Kalimantan Utara: 78,62%, Riau: 73,47%, Kep. Bangka Belitung: 73,16%, Kalimantan Tengah: 72,83%, Bali: 72,82%, Sulawesi Utara: 71,12%, Sulawesi Selatan: 71,10%, Kemudian ini 10 provinsi dengan kepemilikan ponsel terendah pada 2022: Papua: 35,33%, Nusa Tenggara Timur: 52,73%, Sulawesi Barat: 61,07%, Nusa Tenggara Barat: 61,11%, Maluku Utara: 61,58%, Sulawesi Tengah: 62,39%, Aceh: 62,65%, Maluku: 63,85%, Kalimantan Barat: 64,69%, Jawa Tengah: 65,15%. Adapun secara nasional, pada tahun 2022 proporsi penduduk laki-laki usia 5 tahun ke atas yang memiliki handphone mencapai 72,76%, sedangkan perempuan hanya 62,91%. Persentase penduduk laki-laki usia 5 tahun ke atas yang mengakses internet juga lebih banyak, yakni 69,39%, sedangkan perempuan hanya 63,53%. Data-data di atas menunjukkan, meski populasi pemilik ponsel meningkat, akses teknologi informasi dan komunikasi digital di Indonesia masih timpang dari segi wilayah maupun gender.

Menurut penelitian dari (Mulyati & NRH, 2018) dimana dengan hasil populasi yang berjumlah 224 siswa dengan sampel 152 siswa dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone*, kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 16,8% terhadap variabel kecanduan *Smartphone*. Peneliti selanjutnya yang akan membahas terkait dengan hubungan kontrol diri dengan kecanduan *Smartphone* diharapkan menambahkan variabel lain atau faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan kecanduan *Smartphone*, seperti pola asuh orang tua dan lingkungan. Mengingat penelitian ini hanya menggunakan subjek kelas X peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan subjek lain, agar memperoleh hasil yang dapat merepresentasikan siswa secara keseluruhan (Dian Pasuka Dewi, 2022). Maka dari itu Hal ini yang menjadi dasar mengapa mengambil judul hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Malang oleh D.R Anzani dan Sudjiwanati, (2019), menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kecanduan *Smartphone* dan kontrol diri. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Kim et al., (2018) dalam penelitiannya yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa ada korelasi antara kontrol diri dan adiksi *Smartphone* pada remaja. Ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin rendah adiksi *Smartphone* mereka. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi adiksi *Smartphone* mereka. Untuk mencegah adiksi *Smartphone*, kontrol diri adalah penting. Remaja yang memiliki kontrol diri akan menunjukkan diri mereka sebagai orang yang mampu mengendalikan diri mereka dalam hal perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan. Jika remaja memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi saat menggunakan *Smartphone*, mereka akan menggunakan *Smartphone* secara teratur dan menggunakannya sebagai media yang bermanfaat untuk kehidupan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sok et al., (2019), karena kontrol diri merupakan komponen utama dalam adiksi *Smartphone*, remaja harus menemukan cara untuk menjadi lebih mampu mengendalikan diri mereka sendiri agar mereka dapat mengenali kesalahan dan mengendalikannya.

Berdasarkan pemaparan dan analisis posisi kontrol diri dan pentingnya terhindar dari adiksi *Smartphone* pada siswa SMA dimana terdapat peluang saling beririsan satu sama lain, maka perlu dilakukan pengujian kelekatan. Uji kelekatan kontrol diri dan adiksi *Smartphone* perlu dilakukan untuk mendapatkan data kelekatan dari dua variabel tersebut. Data kelekatan tersebut kemudian waktu diharapkan dapat dijadikan dasar untuk memfasilitasi kontrol diri dan mengurangi adiksi *Smartphone*. Berdasarkan penjelasan di atas penting bagi siswa SMA untuk menghindari ketergantungan pada *Smartphone*, sehingga mereka dapat berusaha untuk mengendalikan keinginan mereka untuk menggunakan *Smartphone* sambil mengimbangnya dengan kegiatan lain. Dengan demikian, remaja akan dapat menggunakan *Smartphone* dengan cara yang sehat sesuai dengan kebutuhan mereka, dan mereka akan mampu melakukan penilaian positif dan negatif terhadap penggunaan *Smartphone* serta mengetahui cara mencegah penggunaan *Smartphone* secara berlebihan.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa kontrol diri memiliki peranan dalam terjadinya adiksi *Smartphone*. Ditambah lagi fakta bahwa mayoritas siswa menggunakan *Smartphone*, sehingga sangat rentan terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan dan cenderung negatif. Perilaku adiksi *Smartphone* mereka dapat menyebabkan mereka tidak dapat mengontrol diri untuk menghentikan penggunaan *Smartphone* secara berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat siswa yang mengalami adiksi *Smartphone* di SMA seperti kurangnya komunikasi secara langsung baik dengan teman sebayanya maupun dengan guru. Kurangnya bersosialisasi secara langsung dalam kegiatan hal apapun di sekolah. Hal itu disebabkan karena kurangnya kontrol diri yang rendah. Maka dari itu siswa yang mengalami adiksi *Smartphone* perlu mempunyai kontrol diri yang tinggi.

Adiksi *Smartphone* merupakan ketakutan berlebih ketika jauh dari *Smartphone*. Hal ini merupakan bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *Smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah bagi siswa tidak dapat mengontrol diri mereka sendiri.

Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi mempunyai kemampuan dan nilai-nilai positif dalam dirinya yang bisa mencegah adiksi yang memungkinkan mereka menciptakan serta mewujudkan target dan tujuan hidupnya. Berbeda dengan remaja yang memiliki kontrol diri rendah, mereka akan cenderung memilih menggunakan *Smartphone* dalam jangka waktu yang lama sehingga membuat siswa lupa akan kepentingan pribadi ataupun lingkungan sekitar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran umum kontrol diri pada remaja di SMA?
2. Bagaimana gambaran umum adiksi *Smartphone* pada remaja di SMA?
3. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada remaja di SMA?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran umum tentang kontrol diri pada remaja di SMA.
2. Mengetahui gambaran umum tentang adiksi *Smartphone* pada remaja di SMA.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada remaja di SMA.

E. Manfaat Pelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan atau wawasan kepada para pembaca tentang fenomena yang terjadi di kalangan masyarakat khususnya pada remaja

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan kajian lebih lanjut bagi penulis selanjutnya. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan kerangka landasan untuk mengembangkan studi maupun penelitian yang lebih mendalam terkait masalah yang serupa dengan penelitian ini.

- b. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pengetahuan apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *Smartphone* pada remaja di SMA.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memahami lebih jelas skripsi ini, maka yang tertera dalam skripsi ini dikelompokkan menjadi beberapa sub bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan

Bab ini merupakan mengenai latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

2. Bab II Landasan Teori

Merupakan bab yang menjelaskan konsep teori yang akan dikaji

3. Bab III Metode Penelitian

Merupakan bab yang menjelaskan mengenai jenis pendekatan dan metode penelitian yang akan digunakan.

4. Bab IV Daftar Pustaka

Daftar pustaka berisikan sumber-sumber kaya tulis ilmiah dan data faktual yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini

5. Bab V Kesimpulan dan Saran

