

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Literature Review

Berikut ini adalah beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait Hubungan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja yang menjadi dasar dalam melakukan penelitian ini.

- a. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Endah Sulistio N, Dewi Puspo R, Dina Dwi I, Husni Anggoro, Muhammad Ervin S, Starry Kireida K (2020), mengenai “*Hubungan Antara Self-Control Dengan Internet Addiction Pada Remaja di Surabaya*, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja di kota Surabaya sebanyak 50 remaja, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikansi Sig. (2-tailed) antara *self-control* dengan *internet addiction* adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Selanjutnya hubungan antara *self kontrol* dengan *internet addiction* $0,000 < 0,05$. Sedangkan nilai r hitung untuk hubungan *self kontrol* dan *internet addiction* adalah sebesar $-0,770 < r$ tabel $0,279$, disimpulkan bahwa ada hubungan antara variabel. Karena r hitung atau *Pearson Corellations* bernilai negatif yang artinya semakin tinggi *self kontrol* nya maka semakin rendah *internetaddiction* nya, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self kontrol* nya maka semakin tinggi *internet addiction* nya.
- b. Penelitian kedua dilakukan oleh Wulan Selvia Andriani, Aat Sriati, dan Ahmad Yamin (2019), mengenai “Gambaran Kontrol Diri Penggunaan

Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Ke Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor”, penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan populasi berjumlah 2.376 siswa dan sampel sebanyak 342 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase terbesar partisipan memiliki kontrol diri sedang terhadap penggunaan *smartphone*, artinya partisipan tidak selalu melakukan pengendalian terhadap semua impuls memainkan *smartphone* yang partisipan miliki.

- c. Penelitian ketiga dilakukan oleh Azizah Ummu Syaroh (2019) mengenai “Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (*Smartphone*)” di Kaliwungu, jenis penelitian ini menggunakan teknik analisis faktor dan analisis faktor eksploratif (EFA) untuk kuantifikasi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu yang berjumlah 100 remaja. Pengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*), faktor minat 71,2%, dan faktor terendah adalah motivasi diri dan kegiatan ekstrakurikuler 47,8%, maka H_a diterima yang artinya ada kontrol diri dalam faktor penggunaan gadget (*smartphone*).
- d. Penelitian ke empat yang dilakukan oleh Desy RifaAnzani, Sudjiwanati, dan Esha Paulina Kristianty (2019) mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Program Studi Sarjana Teknik Elektro Universitas Negeri Malang”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif terhadap 171 responden teknik elektro Universitas Negeri Malang. Skala kecanduan terdiri dari 32 pertanyaan, dan skala kontrol diri terdiri dari 30 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara

kontrol diri dan kecanduan smartphone. Nilai r hitung negatif yang berarti korelasi antara kedua variabel adalah korelasi kognitif, artinya semakin tinggi kemampuan kontrol diri individu maka semakin rendah kecanduan smartphone yang dialami, begitu pula sebaliknya.

- e. Penelitian ke lima yang dilakukan oleh Norlina (2019) mengenai “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Sosial Media Dan Pengendalian Diri Dengan Kecanduan *Smartphone* Tahun 2018 Pada Mahasiswa Program Studi Kursus Dan Bimbingan FKIP Universitas Lambung Mangkurat”, metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang berjumlah 30 orang, instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket, hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*, uji T dan uji F diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara X_1 , X_2 dan Y yang menunjukkan bahwa F hitung $>$ F tabel yaitu $5,108 > 3,32$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri memiliki hubungan secara bersamaan dengan *smartphone addiction*, maka hipotesis alterternative (H_a) yang menyatakan adanya hubungan antara intensitas pengguna media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat diterima.

- f. Penelitian ke enam yang dilakukan oleh Andreas Wisnu Adi Purnomo, J.T Lobby Loekmono (2020), mengenai "*The Relationship Of Cigarette Addiction, Smartphone Addiction And Self-Kontrol Of Men's Dormitory Students*", metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional, subjek yang menjadi responden adalah mahasiswa yang Asrama Putra Univeritas Kristen Satya Wacana, berdasarkan hasil berbagai analisis korelasi, nilai R 0,350 ke arah yang berlawanan, sebagai perbandingan, ditemukan nilai f hitung menjadi 2,128 dan f tabel dengan signifikan 5% dari 4,130, dengan kata lain f hitung < f tabel yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kecanduan rokok, kecanduan *smartphone* secara bersamaan dan pengendalian diri.
- g. Penelitian ke tujuh yang dilakukan oleh Hye-Jin Kim, Jin-Young Min, Kyoung-Bok Min, Tae-Jin Lee, Seunghyun Yoo (2018) mengenai "*Relationship Among Family Environment, Self-Kontrol, Friendship Quality, And Adolescents Smartphone Addiction In South Korea: Findings From Nationwide Data*", penelitian ini menggunakan survei nasional 2013 tentang penggunaan internet dan data pemanfaatan dari Nasional Badan Informasi Korea, hasil penelitian bahwa remaja sesuai dengan tingkat pengendalian diri dan kualitas pergaulan antara kekerasan dalam rumah tangga dan kecanduan orang tua, dan kecanduan *smartphone* ditemukan menjadi signifikan pada kelompok remaja dengan tingkat pengendalian diri yang lebih rendah.

- h. Penelitian ke delapan yang dilakukan oleh Sohyune R. Sok, Mi Hyeon Seong, dan Mi Hye Ryu (2019) mengenai “*Differences of Self-Control, Daily Life Stress, and Communication Skills Between Smartphone Addiction Risk Group and General Group in Korean Nursing Students*”, penelitian ini menggunakan desain deskriptif cross-sectional, total sampel yaitu 139 mahasiswa keperawatan, dan didapatkan hasil mahasiswa keperawatan kelompok resiko adiksi smartphone memiliki pengendalian diri yang lebih buruk.
- i. Penelitian ke sembilan yang dilakukan oleh Ismail Yelpaze (2020) mengenai “*The Mediator Role of Self-Kontrol in The Relationship Between Insecure Attachment Styles and Problematic Smartphone Use in Adolescents*”, penelitian ini menggunakan metode korelasional prediktif, yang merupakan salah satunya pola penelitian kuantitatif, data penelitian diperoleh dari kuesioner, dan sebagai hasil dari analisis tersebut, semuanya tiga gaya keterikatan ditemukan menjadi prediktor negatif dari pengendalian diri dan kontrol sebagai prediktor negatif dari penggunaan *smartphone* bermasalah. Selain itu, sudah menemukan bahwa pengendalian diri sepenuhnya dimediasi dalam hubungan antara rasa tidak aman gaya lampiran dan penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah.
- j. Penelitian ke sepuluh yang dilakukan oleh Galih Setiawan, Yari Dwi Kurnaningsih (2019), mengenai “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga”, jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan berjenis korelasional, teknik

pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, sampel pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IX di SMP Kristen 2 Salatiga, hasil analisa data penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *Kendall's tau* menunjukkan koefisien korelasi $r = -0,120$ dengan taraf signifikansi $p < 0.05$ ($p = 0.002$), sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga.

2. Kontrol Diri Pada Remaja

a. Definisi Remaja

Fase remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, fase ini memiliki karakteristik khusus yang membedakannya yaitu karakteristik secara fisik maupun psikis. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak ke dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan emosional, pada masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Diananda, 2018).

b. Fase Remaja

Menurut Kartono (1990) dalam (Ahyani & Astuti, 2018), remaja dapat dibagi menjadi tiga fase sebagai berikut:

1. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap anak-anak lagi, selain itu pada masa

ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

2. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Pada masa ini kepribadian remaja masih sangat naif, namun muncul unsur baru pada masa remaja yaitu pemahaman tentang kepribadian dan kehidupan fisiknya sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan merenungkan pemikiran etis dan filosofis. Dari rasa curiga pada masa remaja awal hingga usia yang rapuh, kestabilan diri mulai terlihat. Kepercayaan diri remaja memungkinkan mereka untuk mengevaluasi perilaku mereka sendiri, dimana pada saat itu remaja akan menemukan diri atau identitas mereka.

3. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini mood remaja sudah stabil. Remaja sudah mengenal diri mereka sendiri dan ingin menjalani gaya hidup yang mereka gariskan dengan berani. Remaja mulai memahami arah hidupnya sendiri dan mencapai tujuan hidupnya. Hidup remaja sudah memiliki posisi tertentu berdasarkan pola jelas yang baru saja remaja temukan.

c. Perubahan Psikologis pada Remaja

Masa remaja dianggap sebagai suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Sikap, perasaan atau emosi seseorang telah ada dan berkembang semenjak ia bergaul

dengan lingkungannya. Perubahan yang sering nampak dalam masa remaja adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri-hati, sedih, gembira, kasih sayang dan rasa ingin tau yang tinggi. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik sebagai remaja dalam bertingkah laku sangat dikuasai oleh emosinya (Marwoko C A, 2019).

d. Definisi Kontrol Diri

Definisi operasional kontrol diri yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran (kognisi), perilaku (behavior), dan membuat keputusan yang tepat untuk menekan perilaku impulsif (Sudjiwanati, 2019).

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan hati yang melanggar norma sosial dalam sekejap. Kontrol diri dapat diartikan sebagai aktivitas pengendalian perilaku yang memungkinkan penciptaan, bimbingan atau pengaturan dapat membawa orang pada konsekuensi positif dalam bentuk perilaku (Setiawan et al., 2019).

Kontrol diri menggantikan model respon lama dengan model respon baru, yang mencakup pikiran, emosi, dan perilaku. Kontrol diri yang baik merupakan bagian penting dari perilaku karena kemampuan ini berguna untuk mengarahkan perilaku seseorang, contohnya adalah perilaku memenuhi tanggung jawab, komitmen, kewajiban, dan lain sebagainya (Saragaih, 2020).

Kontrol diri juga secara sadar menekan tindakan yang tidak diinginkan seseorang, dan secara sadar memantau tindakannya sendiri (Sok et al., 2019).

e. Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill dalam (Harahap, 2017) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

1. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Adalah kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan, kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Orang dengan kontrol diri yang baik dapat menggunakan kemampuannya sendiri untuk mengatur perilaku, sebaliknya orang akan menggunakan sumber daya eksternal.

2. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Adalah mengacu pada kemampuan individu untuk memproses informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan peristiwa ke dalam kerangka kognitif seperti adaptasi psikologis atau pengurangan stress.

3. Kontrol Pengambilan Keputusan (*decisional control*)

Adalah kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini atau disetujui. Kontrol pribadi dalam pengambilan keputusan akan berperan dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan. Individu dapat memilih beberapa hal untuk saling menyalahkan, kemudian aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

f. Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut penelitian Grasmick, Tittle, Bursik, dan Arneklev (1993) dalam (Ambarwaty, 2018), mengemukakan bahwa terdapat 6 ciri-ciri kontrol diri, terdiri dari:

1. *Impulsivity* (Impulsif)

Kontrol diri yang rendah terdiri dari kecenderungan seseorang untuk menanggapi rangsangan nyata di lingkungan sekitarnya, rangsangan ini secara khusus ditargetkan disini dan sekarang. Berlawanan dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi yang memungkinkan orang menunda kepuasan.

2. *Simple Task* (Tugas sederhana)

Kontrol diri yang rendah berarti tidak ada kecenderungan ketekunan, keuletan, atau kegigihan dalam melakukan sesuatu. Oleh karena itu, orang dengan kontrol diri yang rendah lebih menyukai hal-hal yang sederhana atau berusaha menghindari tugas-tugas yang kompleks.

3. *Risk Seeking* (mencari resiko)

Orang yang kurang kontrol diri seringkali lebih menantang dari pada berhati-hati. Karena kejahatan itu mengasyikan, penuh petualangan, atau menggairahkan.

4. *Physical Activity* (Aktifitas fisik)

Kontrol diri yang rendah mencakup prefensi untuk aktivitas fisik daripada aktivitas kognitif atau mental.

5. *Self Centered*

Orang yang tidak memiliki kontrol diri sering kali egois, acuh tak acuh, atau tidak peka terhadap rasa sakit dan kebutuhan orang lain.

6. *Temper (Amarah)*

Orang dengan kontrol diri yang rendah cenderung memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi, dan kemampuan mereka untuk menanggapi konflik secara verbal daripada fisik.

g. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Menurut Ramdhani et., al (2018) dalam Syaroh (2019) dijelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan ketidak mampuan untuk mengontrol diri dan akan berujung pada kecanduan, karena kecanduan *smartphone* dapat memberikan kesenangan bagi pengguna nya melalui berbagai fungsi yang dimilikinya (Syaroh, 2019).

Menurut (N. A. Putri, 2019), kontrol diri juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut :

1. Faktor Internal

Faktor internal yang berperan terhadap kontrol diri adalah usia, karena semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang juga berperan terhadap kontrol diri adalah lingkungan keluarga, terutama orang tua yang ikut serta dalam membantu dan menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang.

3. Kecanduan *Smartphone*

a. Kecanduan

Kecanduan (*addiction*) menurut (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, n.d.) dalam penelitian Putri (2018) yaitu suatu kegemaran hingga lupa dengan hal-hal yang lain, sedangkan dalam kamus kesehatan kecanduan dikatakan sebagai kebutuhan yang kompulsif untuk menggunakan suatu zat pembentuk kebiasaan, atau dorongan tak tertahankan untuk terlihat dalam perilaku tertentu (A. Y. Putri, 2018).

b. Kecanduan *Smartphone*

Definisi kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* adalah salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi hingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-hari (A. Y. Putri, 2018).

Kecanduan *smartphone* juga didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang hanyut dalam *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri mereka (H. J. Kim et al., 2018).

Bagi banyak orang, konsep kecanduan melibatkan penggunaan narkoba. Tapi sekarang ada gerakan yang meningkat yang melihat banyak perilaku berpotensi adiktif lainnya. Istilah kecanduan dulunya terbatas pada obat-obatan atau zat, tetapi sekarang juga berlaku untuk perjudian, internet, game, penggunaan *smartphone*, dan kecanduan perilaku lainnya (Ghozali & Annisa, 2018).

Menurut Paramita (2016) dalam (Mulyanti, 2019) kecanduan *smartphone* adalah ketergantungan individu dalam menggunakan

smartphone untuk mengakses internet secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya.

Lance Dodes mengungkapkan bahwa ada dua jenis kecanduan, yaitu kecanduan fisik dan kecanduan non-fisik. Kecanduan fisik adalah kecanduan yang berhubungan dengan alcohol atau kokain, sedangkan kecanduan non-fisik adalah kecanduan yang tidak melibatkan alcohol atau kokain. Kecanduan *smartphone*, *internet*, *game online*, dan media sosial adalah kecanduan non-fisik (Ghozali & Annisa, 2018).

Kecanduan *smartphone* dapat dikategorikan sebagai permasalahan perilaku. Salah satu contohnya adalah penggunaan *smartphone* dalam hal melanggar hukum atau peraturan, proses sosialisasi yang tidak tepat atau bahkan penggunaan *smartphone* dalam keadaan yang penuh resiko dan berbahaya, seperti ketika penggunaan *smartphone* pada saat menggunakan kendaraan.

Durasi penggunaan *smartphone* ini berkaitan dengan seberapa lama seseorang dalam menggunakan *smartphone*, sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari University of Oxford mengemukakan bahwa durasi ideal penggunaan *smartphone* yaitu 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Diatas 4 jam 17 menit, *smartphone* dianggap mampu mengganggu kinerja otak remaja (Rahmadani & Widiastuti, 2018).

c. Gejala-Gejala Kecanduan *Smartphone*

Menurut (Montag et al., 2017), mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki gejala, yaitu :

1. *Compulsive Behavior* (Perilaku Kompulsif)

Masalah manajemen waktu, masalah hubungan interpersonal, dan gejala kontrol kesehatan yang buruk.

2. *Withdrawal* (Penarik)

Gejala penarikan ponsel cerdas termasuk emosi negatif (mudah marah dan cemas) dan gejala aktif seperti lekas marah.

3. *Tolerance* (Toleransi)

Didefinisikan sebagai menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam menggunakan *smartphone*.

4. *Functional Impairment* (Penurunan Fungsional)

Mengacu pada disfungsi yang disebabkan oleh kecanduan *smartphone*, termasuk rasa sakit yang nyata, konsumsi/pemborosan waktu, dan gangguan serius terhadap kehidupan normal sehari-hari, fungsi kerja, aktivitas akademik atau sosial, kehidupan sehari-hari atau berhubungan interpersonal seseorang.

d. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Pengguna *Smartphone*

Menurut (Agusta, 2016), bahwa ada empat faktor penyebab kecanduan *smartphone*, yaitu :

1) Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- a) Rasa mencari yang tinggi. Sensation Seeking adalah karakteristik yang didefinisikan sebagai kebutuhan akan sensasi yang beragam, baru dan kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko secara fisik dan sosial.
- b) Self esteem adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau harga diri menjadi seseorang.
- c) Kepribadian yang sangat terbuka.
- d) Kontrol diri yang rendah, Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menggabungkan, mengatur, mengarahkan langkah dan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2) Faktor Situasional

Faktor ini termasuk faktor penyebab yang menyebabkan penggunaan *smartphone* sebagai sarana untuk membuat orang merasa nyaman secara psikologis dalam situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini, orang akan bertindak cepat ketika mereka merasa tidak nyaman dan menjadi tidak nyaman karena aktivitas ketika situasi yang tidak diinginkan muncul dan mengalihkan perhatian mereka dari *smartphone* mereka.

3) Faktor Sosial

Adalah faktor yang menyebabkan kecanduan *smartphone* sebagai sarana untuk berinteraksi dengan orang lain dan tetap berhubungan.

Orang selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas berkomunikasi langsung dengan orang lain.

4) Faktor Eksternal

Faktor dari luar individu, faktor ini terikat dengan tingginya terpaan media *smartphone* dan berbagai fasilitasnya. Hal ini untuk mengetahui sejauh mana *smartphone* mempengaruhi kebutuhan masyarakat akan *smartphone*.

e. Faktor Penyebab Kecanduan *Smartphone* Terhadap Kontrol Diri

Menurut Rahmawati & Latifah (2020), bahwa aktivitas pengguna *smartphone* yang berlebihan merupakan kegagalan dalam mengontrol diri yang akan menyebabkan kecanduan, karena *smartphone* dapat memberikan kesenangan kepada penggunanya dengan berbagai macam fitur yang dimiliki, jika tidak dikontrol dan waktu yang digunakan berlebihan maka dapat membuat individu terlena dan terjangkit virus kecanduan (Rahmawati & Latifah, 2020).

f. Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja

Penelitian tentang penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh Nielsen. Nielsen adalah organisasi media dan informasi global, yang berfokus pada penelitian dan penyelidikan untuk memberikan informasi tentang pemasaran dan konsumen, televisi, dan media lainnya. Menurut Riset Consumer Insights Indonesia yang dilakukan oleh Nielsen pada Mei 2013, orang Indonesia menghabiskan rata-rata 189 menit di *smartphone*,

atau setara dengan 3 jam 15 menit. Datanya adalah sebagai berikut: (Wati & Sodik, 2018)

1. 62 menit dihabiskan dengan berkomunikasi, seperti melakukan dan menerima telepon, bertukar kabar melalui sms atau direct message serta melalui email.
2. 45 menit digunakan untuk hiburan seperti bermain game, menonton video serta mendengarkan audio.
3. 38 menit digunakan untuk mendownload aplikasi.
4. 37 menit digunakan mengakses internet.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan penggunaan *smartphone* dapat diartikan ialah segala aktifitas memakai fitur yang ada pada *smartphone*, baik untuk memudahkan komunikasi, mencari informasi dan sebagainya. Namun di sisi lain *smartphone* memiliki dampak negatif *smartphone* ialah kecanduan, penurunan konsentrasi belajar dan secara tidak langsung hal tersebut bisa membuat prestasi belajar menurun. Kecanduan *smartphone* bisa memiliki hubungan yang erat dengan kecanduan internet, sedangkan definisi kecanduan *smartphone* sendiri ialah hilangnya kontrol, toleransi serta penarikan diri berlebih pada penggunaan *smartphone* (Lee et al., 2017).

g. Dampak Positif dan Dampak Negatif Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja tentunya akan menimbulkan dampak bagi remaja. Dampak yang terjadi berupa dampak positif dan negatif (Wati & Sodik, 2018).

1. Dampak Positif

- a) Komunikasi menjadi lebih praktis.
- b) Mudah dalam hal mencari informasi ilmu pengetahuan serta berita terkini maupun yang sudah lalu.
- c) Manusia menjadi lebih pintar berinovasi akibat perkembangan *smartphone* menuntut mereka untuk hidup lebih baik.

2. Dampak Negatif

- a) Segi Kesehatan

Dalam segi kesehatan dampak buruk penggunaan *smartphone* yang berlebihan diantaranya peningkatan resiko kanker akibat radiasi, mengakibatkan ketulian jika penggunaan *smartphone* menggunakan headset lebih dari 30 menit, dapat menyebabkan mata perih bahkan rabun (Didik et al., 2020).

- b) Segi Sosial

Dalam kehidupan sosial dampak buruk dari penggunaan *smartphone* diantaranya, cenderung asik sendiri dengan *smartphone* nya sehingga mengabaikan orang disekelilingnya, cenderung tidak bisa mengontrol diri sendiri akibat kurangnya sosialisasi, cenderung cepat bosan ketika seseorang menasehati, sering mengeluh, sifat egois tidak terkontrol, prestasi menurun akibat terlalu banyak waktu yang diberikan dalam bermain *smartphone* dari pada waktu untuk belajar (Didik et al., 2020).

c) Segi Ekonomi

Dalam segi ekonomi *smartphone* juga memiliki dampak negatif seperti maraknya penipuan melalui *smartphone*, keuangan menjadi tidak stabil karna keinginan anak maupun orang tua dalam hal membeli *smartphone* terbaru (Didik et al., 2020).

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Didalam Al-Qur'an sudah termasuk bahwa keberadaan anak remaja bisa menjadi ujian bagi para orang tua.

Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Munafiqun : 9 :

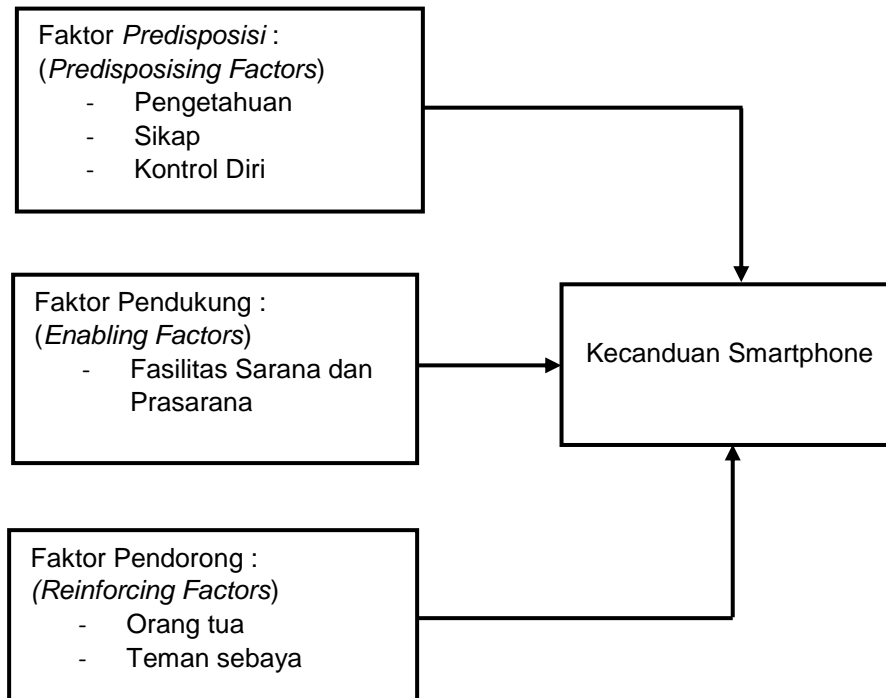
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

Artinya : “Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah SWT. Barang siapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang merugi.”

Dari penjelasan ayat diatas, disebutkan bahwa “janganlah hartamu” diantaranya adalah *smartphone*. Karna seiring berjalannya waktu, teknologi semakin canggih. Orang-orang mudah mengakses berbagai sumber informasi melalui *smartphone* yang memiliki berbagai macam dampak negatif.

C. Kerangka Teori Penelitian

Berdasarkan teori Lawrance W. Green 1980, perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu faktor *predisposisi*, faktor *enabling*, dan faktor *reinforcing*. Berdasarkan teori di atas maka, dapat dibuat kerangka teori penelitian sebagai berikut :



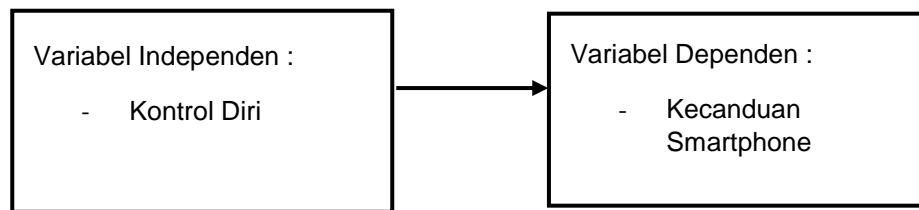
Gambar 2.1 Kerangka Teori Lawrence W. Green 1980

Berdasarkan dari kerangka teori di atas bahwa kecanduan *smartphone* dikatakan perilaku apabila seseorang tidak dapat mengontrol dirinya sehingga dapat mempengaruhi perilaku serta kesehatan pada remaja, terutama pada kehidupan sehari-hari yang mencakup kesulitan konsentrasi, nyeri pada pergelangan tangan, leher, terjadi gangguan tidur, serta mata menjadi lelah, mata kering, dan penglihatan terganggu atau buram.

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah uraian dan visualisasi hubungan atau yang berkaitan dengan konsep satu dengan konsep lainnya. Atau juga variabel yang satu dengan variabel yang lainnya dari masalah yang akan diteliti tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan dari kerangka teori diatas, berikut adalah kerangka konsep peneliti :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu memberikan gambaran berkaitan dengan hasil *literature review* dari hubungan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja.