



Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah

Larassati¹, Puji Lestari²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Article Info

Article History:

Accepted April 20th 2021

Key words:

Self control, smartphone use, adolescents

Abstract

During the Covid-19 pandemic there have been many changes from interactions, learning in schools which have been replaced by online, and changes in activity in adolescents. Teens used *smartphones* during the Covid-19 pandemic for messaging platforms, social media and entertainment media. excessive smartphone use (continuous and erratical use) can lead to smartphone addiction. There are many factors influencing the use of smartphones, one of them is self-control. The research objective is to determine the relationship between self-control and *smartphone* use in adolescents during the Covid-19 pandemic in the village of Puluhan Tengah. The research method used *descriptive correlational* with the approach used was *cross sectional*. The population were teenagers in the village of Puluhan Tengah they were 237 teenagers. The sampling method was proportion random sampling. Sample were 71 respondents. The measuring instrument in this study used a questionnaire. Statistical analysis used *test the chi square test*. The results of the study show that 32 respondents (45.1%) have high self-control. Most of the *smartphone* users are classified as *non smartphone addictive* as many as 44 respondents (62.0%). There is a relationship between self-control and *smartphone* use in adolescents during the Covid-19 pandemic in Puluhan Tengah village with $P = 0.00 < \alpha = 0.05$. The results of this study are expected to be the base for society and parents to pay more attention to the behavior of adolescents with excessive *smartphones* use which can affect self-control in adolescents.

PENDAHULUAN

WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya berada di Kota Wuhan, Provinsi Hubei China pada 31 Desember 2019 (Safrizal ZA et al., 2020). Pertama dilaporkan dua kasus covid-19 di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020.

Sejumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian yang diambil dari data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi (Susilo et al., 2020). Banyaknya kasus covid-19 ini menyebabkan semua individu harus *Stay at Home* dan membatasi kegiatan di luar rumah. Selama masa pandemi Covid-19 individu

corresponding author

Larassati

pujilestari@unw.ac.id

Indonesian Journal of Nursing Research

e-ISSN 2615-6407

melakukan semua kegiatan di dalam rumah, mulai dari kegiatan sekolah daring, bermain, bekerja dan lain-lain secara online. Sehingga penggunaan internet dan *smartphone* selama masa pandemi Covid-19 menjadi tinggi. Berdasarkan data We Are Social hampir 64% penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan jaringan internet yang merupakan data pada akhir Januari 2020 (We Are Social & Hootsuite, 2020).

Menurut data APJII (2020) kegiatan penggunaan internet selama masa pandemi covid-19, yaitu Market place favorit pengguna saat belanja online adalah Shoope, Lazada, Tokopedia, dan Bukalapak. Dengan sebanyak 68,7%, Platform perpesanan Whatsapp dengan 91,5%. Media sosial favorit pengguna yaitu Facebook sebanyak 65,8%, Media hiburan yaitu game dengan persentase 16,5%, dan Youtube sebanyak 61%, dan Website yang sering dikunjungi google chrome dengan 79,4%. Remaja hampir rata-rata menggunakan *smartphone* dalam aktivitas kesehariannya dan hampir semuanya remaja memiliki *smartphone* saat ini. *Smartphone* selama pandemi covid-19 memiliki peran penting mulai dari media pendidikan, media komunikasi, media hiburan, media sosial, media untuk belanja secara online dan media bekerja. Sehingga membuat naiknya angka dalam mengakses internet dan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 meningkat.

Hasil penelitian Siste (2020), menunjukkan bahwa di 33 provinsi di Indonesia dari 2.933 remaja setelah pandemi angka meningkat menjadi 14,4% yang sebelumnya kecanduan internet pada dewasa muda hanya 3%. Remaja yang ada di desa Puluhan Tengah hampir seluruhnya menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari selama pandemi covid-19. Remaja menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam selama berlangsungnya pandemi covid-19. Menurut APJII (2020) pengguna internet selama pandemi covid-19 mengalami peningkatan. Pandemi yang mengharuskan masyarakat salah satunya remaja melakukan kegiatan di rumah turut berkontribusi pada peningkatan penggunaan internet. Pulau Jawa menjadi pengguna internet terbesar di Indonesia dengan 55,7%.

Agusta (2016) menyatakan bahwa salah satu faktor paling dominan mempengaruhi kecanduan penggunaan *smartphone* adalah faktor internal dengan aspek yang paling tinggi mempengaruhi kecanduan *smartphone* yaitu kontrol diri rendah. Sehingga kontrol diri memainkan peranan dalam penggunaan *smartphone*. Kontrol diri adalah kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini oleh individu tersebut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu : 1. Faktor internal, dalam kontrol diri

adalah usia. 2. Faktor eksternal, ini adalah lingkungan dan keluarga (Marsela & Supriatna, 2019). Peran kontrol diri dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada individu tergolong penting. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman (2011) yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan penting dalam penggunaan *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif pada individu. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Sebaliknya, individu pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet.

Hasil penelitian dengan judul Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa sekolah menengahatasdandaserajat, hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi banyak yang memiliki kontrol diri sedang artinya individu tidak selalu melakukan pengendalian terhadap impuls menggunakan *smartphone*. Terdapat tiga kategori kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* pada siswa yakni (15,8%) kontrol diri tinggi, (80,7%) kontrol diri sedang, dan (3,5%) kontrol diri rendah terhadap penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian terdapat juga mengenai jenis kelamin dengan kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* bahwa laki-laki memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan perempuan. Didapatkan pula bahwa semakin lama durasi memainkan *smartphone* maka kontrol diri yang

dimilikinya terhadap penggunaan *smartphone* semakin rendah (Andriani et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja karang taruna di Desa Puluhan Tengah pada tanggal 7 November 2020. Dari hasil angket dalam bentuk google form yang dikirim melalui via Whatsapp dengan 6 remaja, di peroleh 5 remaja sehari lebih dari 4 jam dalam menggunakan *smartphone*, Youtube dan Whatsapp merupakan fitur paling sering digunakan, 66,7% remaja saat mengerjakan tugas yang dilakukan terlebih dulu bermain *smartphone*, 83,3% mereka selalu membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi, 83,3% mereka setelah bangun tidur selalu langsung membuka *smartphone*, 66,7% remaja lebih banyak menggunakan *smartphone* dari pada mengerjakan tugas. Penggunaan *smartphone* pada remaja ada 83,3% untuk menjelajah internet 100% mereka sering menggunakan layanan message seperti Whatsapp, 100% remaja sering menggunakan layanan jejaring sosial Facebook/Instagram/TikTok, 83,3% sering menonton youtube, 66,7% mereka sering bermain game online/offline. Ada satu remaja laki-laki yang memiliki kontrol diri rendah dengan penggunaan *smartphone* lebih sering ke komponen fun seeking yaitu menonton youtube dan game yang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* tetapi waktu penggunaan *smartphone* remaja tersebut hanya 3 jam saja. Satu remaja perempuan memiliki kontrol diri tinggi dengan penggunaan *smartphone* lebih sering ke

komponen *fun seeking* yang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*. Dari hasil studi pendahuluan peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sesctional*. Penelitian ini dilaksanakan sejak September 2020 - Januari 2021 di desa Puluhan Tengah. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja karang taruna di Desa Puluhan Tengah yang berjumlah 237 remaja. Berdasarkan perhitungan dengan rumus analitis korelatif di dapatkan jumlah sampel 71 responden diambil dengan *proportion random sampling*. Instrumen variabel control diri adalah *Self Control* berdasarkan dimensi dari (Averill, 1973), sedangkan Penggunaan *Smartphone* menggunakan *smartphone usage* dengan memodifikasi alat ukur dari (Bian & Leung, 2014). Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi sedangkan bivariate menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

1. Kontrol diri pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah

Kontrol Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	25	35,2
Sedang	14	19,7
Tinggi	32	45,1
Total	71	100,0

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori kontrol diri rendah sebanyak 25 responden (35,2%), kategori kontrol diri sedang sebanyak 14 responden (19,7%), dan kategori kontrol diri tinggi sebanyak 32 responden (45,1%).

2. Penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah

Tabel 2. Distribusi Frekuensi penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah.

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Addiction Smartphone</i>	27	38,0
<i>Non Addiction Smartphone</i>	44	62,0
Total	71	100,0

Berdasarkan tabel 2. kategori *addictionsmartphone* sebanyak 27 responden (38,0%) dan remaja yang dalam kategori *non addictionsmartphone* sebanyak 44 responden (62,0%).

3. Hubungan kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah

Tabel 3. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah

Kontrol diri	Penggunaan Smartphone				P value
	Addicti on Smartp hone		Non Addictio n Smartph one		
	f	%	f	%	
Rendah	18	72,0	7	28,0	0,00
Sedang	8	57,1	6	42,9	
Tinggi	1	3,1	31	96,9	
Total	28	38,0	44	62,0	

Berdasarkan Tabel 3. diperoleh hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami *Addiction Smartphone* dengan kontrol diri rendah yaitu sebanyak 18 responden (72,0%). Responden yang mengalami *Addiction Smartphone* dengan kontrol diri sedang sebanyak 8 responden (57,1%) dan responden yang mengalami *Non Addiction Smartphone* dengan kontrol diri sedang sebanyak 6 responden (42,9%). Responden yang mengalami *Non Addiction Smartphone* dengankontrol diri kategori tinggi yaitu sebanyak 31 responden (96,9%). Hasil uji chi square didapatkan nilai $P = 0,00 < \alpha = 0,05$. Sehingga ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan smartphone pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah.

PEMBAHASAN

1. Kontrol diri pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian dari 71 responden menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah pada kategori kontrol diri rendah sebanyak 25 responden (35,2%), kategori kontrol diri sedang sebanyak 14 responden (19,7%), dan kategori kontrol diri tinggi sebanyak 32 responden (45,1%).

Dari hasil itu ternyata yang kontrol diri tinggi itu lebih banyak dari pada kontrol diri rendah dan kontrol diri sedang. Kontrol diri yang tinggi ini bisa dilihat berdasarkan hasil jawaban responden pada kuesioner, yaitu (50,7%) menjawab setuju jika ada masalah saya tidak akan langsung melampiaskannya dengan cara menggunakan *smartphone*. Menurut Andriani (2019) seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya artinya individu tersebut memiliki inisiatif untuk menari dan mengkaitkan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu menggunakan informasi untuk melakukan penilaian negatif maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* dan memilih cara penegahan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan yang sesuai dengan kondisi yang di alami, mampu untuk mengendalikan stimulus kenikmatan memainkan *smartphone* dari dalam diri dan mampu untuk mencegah

penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan.

Dalam penelitian kontrol diri pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah selain kontrol diri yang tinggi ternyata kontrol diri yang rendah juga masih banyak ada 25 responden (35,2%), kontrol diri yang rendah ini ditunjukkan dari jawaban responden pada kuesioner yaitu (40,8%) menjawab setuju saya mengerjakan tugas, yang terlebih saya lakukan adalah bermain *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Aristanti & Rohmatun (2019) dengan judul hubungan antara kontrol diri (self care) dengan kecanduan internet (internet addiction) pada remaja penggemar Korean pop (K-pop) di Semarang, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki remaja penggemar k-pop maka semakin rendah kecanduan internet, sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja penggemar k-pop maka semakin tinggi kecanduan internet.

Hasil penelitian kontrol diri pada remaja selama masa pandemi covid-19 di desa Puluhan Tengah tidak hanya ditemukan kontrol tinggi dan kontrol diri rendah, tetapi ditemukan juga kategori kontrol diri sedang sebanyak 14 responden (19,7%). Kontrol

diri sedang ini ditunjukkan dari jawaban responden pada kuesioner yaitu (53,5%) menjawab setuju saya suka menggunakan *smartphone* untuk menambah wawasan dalam diri saya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norlina (2019) peran penting pengendalian kontrol diri agar individu dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial. Meskipun intensitas penggunaan media sosial tinggi, tetapi jika individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat membantu mengontrol perilaku individu ketika menggunakan *smartphone* saat mengakses media sosial.

2. Penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah

Hasil penelitian menunjukkan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah dengan kategori *addiction smartphone* sebanyak 27 responden (38,0%) dan remaja yang dalam kategori *non addiction smartphone* sebanyak 44 responden (62,0%). Berdasarkan dari hasil tersebut ternyata antara *addiction smartphone* dan *non addiction smartphone* masih banyak kategori *non addiction smartphone*. Hal ini ditunjukkan dengan jawaban responden pada kuesioner yaitu (57,7%) sangat sering menggunakan *smartphone* untuk instant message (seperti

whatsapp, line, bbm, wechat, telegram dan lain-lain).

Berdasarkan penelitian di atas sesuai dengan teori Bian & Leung (2014) dengan judul Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. Menyatakan bahwa komponen penggunaan smartphone yaitu *Information Seeking, Utility, Fun Seeking, dan Sociability*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Viviyanti, 2019), menyatakan bahwa *information seeking* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan *smartphone*, disebabkan karena individu yang menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi akan berhenti ketika informasi yang dicari sudah didapatkan, sehingga tidak menimbulkan gejala kecanduan.

Hasil penelitian penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah ditemukan juga kategori *addictionsmartphone* sebanyak 27 responden (38,0%). Hal ini ditunjukkan dengan jawaban responden pada kuesioner yaitu (45,1%) sering menonton video (seperti Youtube, Viu, WeTv, Vidio.com, Iflix, dan lain-lain). Berdasarkan penelitian di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan Viviyanti (2019), menyatakan

bahwa *Fun seeking* berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone*. Semakin tinggi *fun seeking* maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*. Menurut data We Are Social pada tahun 2020 youtube merupakan peringkat kedua dengan kategori streaming video dan setiap bulan di kunjungi sebanyak 651.300.000 individu.

3. Hubungan kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah. Berdasarkan hasil analisis hubungan kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di desa Puluhan Tengah, diperoleh hasil bahwa responden yang mengalami *Addiction Smartphone* mempunyai kontrol diri rendah yaitu sebanyak 18 responden (72,0%). Responden yang mengalami *Addiction Smartphone* dengan kontrol diri sedang sebanyak 8 responden (57,1%) dan responden yang mengalami *Non Addiction Smartphone* dengan kontrol diri sedang sebanyak 6 responden (42,9%). Responden yang mengalami *Non Addition Smartphone* mempunyai kontrol diri kategori tinggi yaitu sebanyak 31 responden (96,9%). Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan nilai $P = 0,00 < \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* pada remaja

selama masa pandemi covid-19 di Desa Puluhan Tengah.

Kecanduan *smartphone* (*Addiction Smartphone*) adalah perilaku ketertarikan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon et al., 2013).

Hasil penelitian di desa Puluhan Tengah menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *Addiction Smartphone* mempunyai kontrol diri rendah yaitu sebanyak 18 responden (72,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Menurut Sahupala & Khasanah (2018) dengan judul hubungan penggunaan *smartphone* terhadap interaksi sosial di lingkungan mahasiswa reguler program studi keperawatan universitas muhammadiyah Jakarta tahun .ajaran 2017/2018, berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa individu yang mengalami adiksi dalam menggunakan *smartphone* inikarena memiliki kemampuan berinteraksi yang rendah seperti sulit untuk berkomunikasi secara langsung, sehingga individu merasa lebih nyaman menggunakan *smartphon*nya untuk berkomunikasi disosial media dibandingkan secara langsung. Selain itu juga *smartphone* dapat menggantikan teman saat mereka kesepian. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan

menjadi kan individu tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian di desa Puluhan Tengah ditemukan juga responden yang mengalami *Addiction Smartphone* dengan kontrol diri sedang sebanyak 8 responden (57,1%) dan responden dengan *Non Addiction Smartphone* dengan kontrol diri sedang sebanyak 6 responden (42,9%). Berdasarkan hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurhanifa (2020) dengan judul control diri dalam penggunaan media social pada remaja, menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri sedang adalah remaja yang belum memaksimalkan kemampuan mengontrol diri yang dimilikinya dan berpotensi menuju kontrol diri rendah maupun tinggi dalam menggunakan media sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Udiarto & Astuti (2019) dengan judul hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMA di Temanggung, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet berada pada kategorisasi sedang yang artinya siswa-siswi sudah mampu mengendalikan perilaku kecanduan internet. Disimpulkan juga bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. jika kontrol diri tinggi, maka kecanduan internet rendah. Jika

kontrol diri rendah, maka kecanduan internet individu tinggi.

Hasil penelitian di desa Puluhan Tengah menunjukkan bahwa remaja yang *Non addiction smartphone* dengan kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 31 responden (96,9%). Berdasarkan hasil penelitian diatas sesuai dengan dengan penelitian Andriani (2019) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi terhadap penggunaan *smartphone*, maka individu tersebut akan menggunakan internet (merupakan salah satu fitur pada *smartphone*) secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya. Dalam hal ini, individu memiliki ini siatif untuk mencari dan mengkaitkan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu menggunakan informasi tersebut untuk melakukan penilaian negative maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* dan memilih cara-cara pencegahan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan.

Menurut penelitian Anzani (2019), semakin tinggi kontrol diri pada individu, maka semakin rendah *smartphone addiction* yang dialami. Jika semakin rendah kontrol diri individu, maka *smartphone addiction* yang dialami semakin tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat remaja selama masa pandemi covid-19 di desa Puluhan Tengah pada kategori kontrol diri tinggi sebanyak 32 responden (45,1%). Terdapat sebagian besar penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di desa Puluhan Tengah pada kategori *non addiction smartphone* sebanyak 44 responden (62,0%). Ada hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 di desa Puluhan Tengah dengan $P = 0,00 < \alpha = 0,05$. Untuk responden yang memiliki kontrol diri rendah dapat meningkatkan kontrol dirinya dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* karena dampak yang dapat ditimbulkan kontrol diri rendah dalam menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan *addiction smartphone*. Remaja yang masih sekolah di harapkan dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* selama pandemi covid-19, dan remaja dapat memilah-memilah fitur yang ada di *smartphone* untuk mencegah terjadinya *addiction smartphone*. Di harapkan penelitian selanjutnya meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19. Bagi Orang tua di harapkan ikut memperhatikan perkembangan remaja dan mengetahui semua kegiatan yang telah dilakukan remaja, menjaga komunikasi yang efektif antara orang tua dan remaja, serta mengontrol perilaku remaja dengan

smartphone dan mengawasi kegiatan sekolah daring selama masa pandemi covid-19. Mungkin masih banyak kekurangan yang peneliti lakukan untuk saran dan kritik diperlukan untuk penelitian ini, serta untuk peneliti lain dapat menambah.

REFERENSI

- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinango. *Jurnal Keperawatan Komperhensif*, 5 No.2, Hal. 64-126.
- Anzani, D. R., Sudjiwanati, & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone Di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Jurnal Psikologi*, 23, No.2(P-ISSN: 0853-8050 E-ISSN: 2502-6925). <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Safrizal ZA, Ms., Danang Insita Putra, P., Safriza Sofyan, SE, AK, M. C., & MPH, D. B. (2020). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah: Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Sulaiman, A. I. (2011). Kontruksi Makna Dampak Media Internet Penggunaan Media Internet Oleh Pelajar Di Kota Purwokerto Kabupaten Banyumas (Studi Deskriptif Kualitatif Para Pelajar di Kota Purwokerto Kabupaten Banyumas). *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 14 No.1(1). https://doi.org/10.18907/jjsre.11.1_102_1
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan

Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>

Udiarto, F. E., & Astuti, K. (2019). *Universitas Muhammadiyah Purworejo Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Purworejo.*

Viviyanti, N. K. (2019). Pengaruh self control, leisure boredom dan smartphone usage terhadap kecanduan smartphone pada remaja. *Jurnal Psikologi.*

We Are Social & Hootsuite. (2020). Digital 2020. *Global Digital Insights*, 247.
<https://doi.org/https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>