

**HUBUNGAN KESEPIAN DAN KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN
SMARTPHONE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Muhammad Bilal Al Afaf; Muhammad Japar
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Kecanduan *smartphone* merupakan perilaku adiktif *non-physical addiction* yang ditandai dengan penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali, berlangsung secara berulang ulang, dan memberikan konsekuensi negatif dalam kehidupan. Dalam teori I PACE model kecanduan *smartphone* dapat dipengaruhi faktor personal (kesepian) dan faktor eksekutif (kontrol diri). Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan regresi antara kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan populasi mahasiswa aktif program studi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022, 2023, 2024, 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan *software G-Power* dan didapatkan minimum sampel 132. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *UCLA Loneliness V3*, adaptasi skala kontrol diri singkat versi Indonesia dan *smartphone addiction scale short version* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form* media WhatsApp, Instagram dan pencarian secara luring. Hasil penelitian ini terdapat hubungan simultan antara kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* dengan nilai signifikansi $<.001$ dan *adjusted R²* sebesar 0,135. Hasil uji parsial menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan *smartphone* ($p = 0,085$), sementara terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* ($p <.001$).

Kata Kunci: Kesepian, Kontrol diri, Kecanduan *smartphone*

Abstract

*Smartphone addiction is a non-physical addictive behavior characterized by uncontrolled smartphone use, repeated behavior, and negative consequences in life. In the I PACE models theory smartphone addiction can be influenced by personal factors (loneliness) and executive factors (self-control). The purpose of this study was to examine the regression relationship between loneliness and self-control on smartphone addiction in students of Muhammadiyah University of Surakarta. The method used was a quantitative correlation with a population of active undergraduate students of Muhammadiyah University of Surakarta class of 2022, 2023, 2024, 2025. The sampling technique used G-Power software and obtained a minimum sample of 132. This study used the UCLA Loneliness V3 scale measurement tool, an adaptation of the Indonesian version of the short self-control scale and the smartphone addiction scale short version that has been adapted into Indonesian, data collection was carried out through Google Form, WhatsApp media, Instagram and offline searches. The results of this study showed a simultaneous relationship between loneliness and self-control on smartphone addiction with a significance value of $<.001$ and an *adjusted R²* of 0.135. The results of the partial test showed that there was no relationship between loneliness and smartphone addiction ($p = 0,085$), while there was a relationship between self-control and smartphone addiction ($p <.001$).*

Keywords: Loneliness, Self-control, *smartphone* addiction

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari akses informasi, pembelajaran, komunikasi, hingga aktivitas sehari-hari (Ni'mah, 2026). Salah satu teknologi yang paling banyak digunakan adalah *smartphone* yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan modern (Angkasa, 2023; Alwie et al., 2023). Secara global, jumlah pengguna *smartphone* meningkat dari 3,668 miliar pengguna pada tahun 2016 menjadi 6,648 miliar pengguna pada tahun 2022 atau sekitar 83,72% populasi dunia, menunjukkan peningkatan sekitar 79% dalam enam tahun terakhir (Erno, 2022). Tingginya penetrasi *smartphone* tersebut menunjukkan bahwa perangkat ini telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Seiring meningkatnya penggunaan *smartphone*, angka kecanduan *smartphone* juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Meta-analisis terhadap 174 penelitian di 29 negara menemukan prevalensi kecanduan *smartphone* secara global sebesar 28,3% (Sicheng et al., 2021). Temuan serupa dilaporkan oleh Meng et al., (2022) yang menunjukkan prevalensi sebesar 26,99% dari sekitar 537 ribu partisipan. Kedua studi tersebut mengindikasikan bahwa sekitar satu dari empat pengguna *smartphone* berisiko mengalami pola penggunaan adiktif. Di Indonesia, sebanyak 68,65% penduduk atau sekitar 191 juta jiwa tercatat sebagai pengguna aktif *smartphone* pada tahun 2024 (Ismartini, 2025). Selain itu, rata-rata durasi penggunaan *smartphone* meningkat dari 5,4 jam per hari pada tahun 2021 menjadi 6,05 jam per hari pada tahun 2023 (Riyanto & Yudha Pratomo, 2023; Riyanto & Pratomo, 2024). Paparan yang berulang terhadap stimulus digital dalam jangka panjang dapat membentuk kebiasaan otomatis yang memperkuat pola penggunaan *smartphone* (Oulasvirta et al., 2012).

Fenomena kecanduan *smartphone* di Indonesia juga terlihat pada kelompok remaja dan dewasa awal. Survei nasional di 34 provinsi menemukan bahwa 14,4% dewasa awal dan 19,3% remaja mengalami kecanduan *smartphone* (Putri et al., 2024). Pada populasi mahasiswa, penelitian terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Atma Jaya menunjukkan bahwa 48,8% responden memenuhi kriteria kecanduan *smartphone* dengan mayoritas penggunaan mencapai 5–7 jam per hari dan didominasi aktivitas media sosial (Prasetyadi & Gustaman, 2022). Secara perkembangan, mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan kemandirian, serta tuntutan akademik yang semakin kompleks (Arnett, 2000; Tanner, 2006). Kebutuhan akademik dan sosial yang tinggi membuat *smartphone* menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa sekaligus meningkatkan kerentanan mereka terhadap kecanduan *smartphone* (Ataş & Çelik, 2022).

Hasil survei pendahuluan terhadap 35 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan *smartphone* dalam durasi yang cukup tinggi. Sebanyak 57,1% responden menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari, 40% menggunakan selama 3–6 jam per hari, dan hanya 2,9% yang menggunakan selama 1–3 jam per hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Analisis tingkat kecanduan *smartphone* yang dilakukan pada Oktober 2025 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecanduan sedang, yaitu sebanyak 24 orang. Selain itu, 10 responden berada pada kategori tinggi dan 1 responden berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sekitar 28,6% atau hampir 2 dari 7 mahasiswa memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi, sehingga mengindikasikan adanya potensi masalah penggunaan *smartphone* yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Kecanduan merupakan pola perilaku yang dilakukan berulang dan menimbulkan dampak negatif, perilaku ini dilakukan berulang karena memberikan penguatan dalam bentuk kepuasan dan kenyamanan psikologis (Makarim, 2022). Kecanduan *smartphone* juga ditandai dengan adanya *tolerance* atau kebutuhan durasi penggunaan yang meningkat untuk mencapai tingkat kepuasan tertentu (Yu & Sussman, 2020). Kecanduan *smartphone* dapat dipahami sebagai perilaku adiktif *non-physical* addiction yang ditandai dengan penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali, berlangsung secara berulang ulang, dan memberikan konsekuensi negatif dalam kehidupan.

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasa terisolasi, tidak terkoneksi, atau kekurangan hubungan yang bermakna dengan orang lain (Hazer et al., 2010; Bekhet & Zauszniewski, 2008). Hubungan antara kesepian dan kecanduan *smartphone* dapat dijelaskan melalui I-PACE model yang menyatakan bahwa perilaku adiktif berkembang melalui interaksi faktor personal, afektif, kognitif, dan fungsi eksekutif (Brand et al., 2016). Dalam model ini, kesepian berperan sebagai faktor personal karena berasal dari persepsi subjektif individu terhadap kondisi sosialnya (Bekhet & Zauszniewski, 2008). Kondisi tersebut kemudian memunculkan respons afektif berupa emosi negatif seperti sedih, hampa, dan perasaan tidak terhubung dengan orang lain (Peterson, 2023).

Upaya regulasi emosi tersebut juga sejalan dengan *compensatory internet use theory* bahwa penggunaan internet melalui *smartphone* oleh individu dapat berfungsi sebagai mekanisme koping untuk meredakan dan mengalihkan emosi negatif yang sedang dialami (Kardefelt-winter, 2014; Annur, 2023); Harahap, 2025). Pengalaman memperoleh kenyamanan secara sementara kemudian membentuk keyakinan bahwa *smartphone* mampu memperbaiki suasana hati, sehingga penggunaan menjadi semakin intens. Dalam jangka panjang, keterlibatan fungsi eksekutif dalam pengendalian

perilaku yang terus melemah dapat menyebabkan penggunaan yang awalnya bersifat kompensatoris berkembang menjadi perilaku adiktif (Brand et al., 2016).

Hubungan kesepian dengan kecanduan *smartphone* juga diperkuat dengan penelitian Tjoa & Ambarwati (2024) yang berjudul “Hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone* addiction pada mahasiswa”, partisipan dalam penelitian ini merupakan 344 mahasiswa aktif di Salatiga yang menggunakan *smartphone* sehari lebih dari tiga jam, hasilnya terdapat hubungan positif signifikan ($p < 0,01$) antara *loneliness* dengan *smartphone* addiction dengan nilai koefisien 0,327, artinya semakin tinggi *loneliness* maka *smartphone* addiction akan semakin tinggi pula.

Kontrol diri merupakan kapasitas yang bersumber dari tingkat kemampuan individu dalam mengubah respon menyesuaikan dengan situasi yang dihadapi, terkhusus dalam menyelaraskannya dengan standar seperti nilai-nilai, moral, cita-cita dan harapan sosial serta untuk memberikan dukungan menggapai tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2007). Sejalan dengan itu Walter Mischel menekankan kemampuan menunda gratifikasi instan sebagai bentuk pengendalian terhadap dorongan (Mischel et al., 1989). Berdasarkan definisi tersebut maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan dorongan atau impuls dan menunda kepuasan instan demi tercapainya tujuan jangka panjang.

Dalam kerangka *I PACE model* kontrol diri tercermin dalam fungsi eksekutif yang berperan dalam pengendalian perilaku penggunaan (Brand et al., 2016), oleh karena itu perbedaan tingkat kontrol diri antar individu akan mempengaruhi efektivitas fungsi eksekutif dalam mengatur penggunaan *smartphone*, sehingga individu yang memiliki kapasitas kontrol diri rendah cenderung lebih rentan mengembangkan perilaku adiktif.

Hubungan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* juga diperkuat dengan penelitian Okfrima (2024) yang berjudul “Hubungan antara *self-control* dengan *smartphone* addiction pada mahasiswa”, partisipan dalam penelitian ini merupakan 147 mahasiswa jurusan akutansi angkatan 18 Universitas Putra Indonesia, hasilnya terdapat hubungan negatif signifikan ($p < 0,000$) antara *self-control* dengan *smartphone* addiction dengan nilai koefisien -0,394, artinya semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah *smartphone* addiction.

Fenomena kecanduan *smartphone* mendorong beberapa peneliti terdahulu membahas faktor psikologis dibalik perilaku tersebut, dimana penelitian sebelumnya menguji variabel kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* secara regresi oleh Rucita & Rahmasari, 2022 akan tetapi sampelnya terbatas pada remaja SMA padahal mahasiswa berada ditahap perkembangan dewasa awal yang berbeda dari remaja (Arnett, 2000), disisi lain penelitian Aprilia, (2020) menguji variabel kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa, akan tetapi teori dan skala yang digunakan adalah *nomophobia* yang secara konseptual

berbeda dengan kecanduan *smartphone*. *Nomophobia* merupakan rasa cemas atau takut ketika seseorang tidak bisa berkomunikasi melalui ponsel yang menunjukkan ketergantungan pada koneksi virtual dan kemudahan memperoleh informasi dari *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015) sedangkan kecanduan *smartphone* merupakan perilaku berlebihan dalam menggunakan ponsel sehingga individu mengalami permasalahan penggunaannya (Ridho et al., 2024).

Penelitian dengan sampel mahasiswa sudah pernah dilakukan akan tetapi hanya sebatas pengujian hubungan parsial, diantaranya menguji korelasi antara kesepian dengan kecanduan *smartphone* (Tjoa & Ambarwati, 2024), serta korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* (Okfrima et al., 2024), pendekatan korelasional belum memberikan gambaran mengenai besaran kontribusi dan menguji simultan yang diberikan oleh variabel kesepian dan kontrol diri terhadap variabel kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan analisis terhadap temuan-temuan sebelumnya, masih terdapat celah ilmiah dalam penelitian mengenai kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Penelitian yang menguji kesepian dan kontrol diri secara simultan masih terbatas pada populasi remaja, sedangkan penelitian pada mahasiswa umumnya hanya menguji hubungan parsial atau menggunakan konsep *nomophobia* yang berbeda secara konseptual dengan kecanduan *smartphone*. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menguji besaran kontribusi kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan kecanduan *smartphone*, kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *smartphone*, serta kesepian dan kontrol diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh pemahaman mengenai hubungan kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Secara khusus penelitian ini bertujuan mengidentifikasi sejauh mana tingkat kesepian berhubungan dengan kecanduan *smartphone* serta bagaimana kontrol diri sebagai kemampuan regulasi diri dalam mencegah perilaku adiktif tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk menguji hubungan kedua variabel secara simultan dan besaran kontribusinya dalam memprediksi kecanduan *smartphone*, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih detail mengenai faktor psikologis yang berperan dalam kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode korelasional, pendekatan yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel atau lebih dengan memanfaatkan data berbasis angka yang dianalisis menggunakan teknik analisis statistik untuk mendapatkan gambaran yang

terstruktur mengenai fenomena yang sedang dibahas (Silitonga et al., 2024). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan dan mengukur seberapa kuat hubungan antar variabel. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif angkatan 2022 sampai dengan angkatan 2025 Universitas Muhammadiyah Surakarta menurut PDDKTI mahasiswa berjumlah 47.440 orang pada tahun akademik 2024/2025, jadi bisa diambil kesimpulan bahwa populasi dalam penelitian ini berjumlah 47.440.

Kriteria calon partisipan yang harus dipenuhi supaya dapat ikut serta dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Berstatus sebagai mahasiswa S1 aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025.
2. Menggunakan *smartphone* yang terhubung dengan internet dalam kehidupan sehari-hari.
3. Menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari untuk keperluan komunikasi, media sosial maupun hiburan.

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan cara tidak mengambil responden dari populasi secara random melainkan dipilih secara sengaja atas dasar tertentu (Desriyanti, 2017). Teknik ini dipilih karena tidak seluruh populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan variabel yang diteliti, sehingga diperlukan seleksi partisipan yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Penelitian ini dilakukan di area Universitas Muhammadiyah Surakarta, data dikumpulkan pada sekitar bulan April 2026 dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang disebar melalui media WhatsApp, Instagram dan pencarian secara luring dengan menjangkau responden disekitar Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan perhitungan *software G-Power* diperoleh kebutuhan sampel minimum sebanyak 132 responden.

Penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* versi adaptasi Bahasa Indonesia (10 item), *UCLA Loneliness Scale Version 3* versi adaptasi Bahasa Indonesia (20 item), dan *Brief Self-Control Scale* versi modifikasi Arifin dan Milla (2020) (10 item). Validitas konstruk instrumen diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*. Hasil CFA menunjukkan dua item pada skala kontrol diri dieliminasi sehingga tersisa 8 item yang digunakan dalam analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda untuk menguji hubungan simultan kesepian dan kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone*. Sebelum analisis dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan linieritas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 berikut merupakan penjelasan profil partisipan sesuai dengan data demografi dan karakteristiknya.

Tabel 1. Tabel Data Demografi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Peresentase
Angkatan	2022	65	43,3 %
	2023	24	16 %
	2024	39	26 %
	2025	22	14,7 %

Dari tabel yang tertera diatas menunjukan bahwa mayoritas partisipan merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan/generasi 2022 dengan persentase sebesar 43,3%, angkatan 2023 sebesar 16%, angkatan 2024 sebesar 26% dan terakhir adalah angkatan 2025 sebesar 14,7%.

Tabel 2. Tabel Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Peresentase
Durasi bermain	Lebih dari 6 jam	75	50 %
<i>Smartphone</i> dalam sehari	3-6 jam	57	38 %
	1-3 jam	18	12 %

Tabel ini disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang dan pola perilaku partisipan, khususnya terkait durasi penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari hari yang memiliki potensi keterkaitan dengan variabel penelitian.

Tabel 3. Tabel Statistik Deskriptif

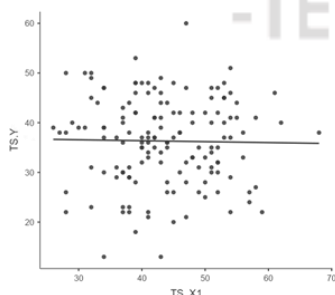
Variabel	N	Missing	Mean	Std. Deviation
Kecanduan <i>smartphone</i>	150	0	36,2	8,93
Kesepian	150	0	43,7	8,59
Kontrol diri	150	0	34,9	7,24

Uji asumsi normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel kesepian, kontrol diri dan kecanduan *smartphone* berdistribusi normal atau tidak. pengujian normalitas penelitian ini menggunakan *kolmogorov smirnov* dengan jumlah responden sebanyak 150. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,548 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu data pada variabel kesepian, kontrol diri dan kecanduan *smartphone* berdistribusi normal.

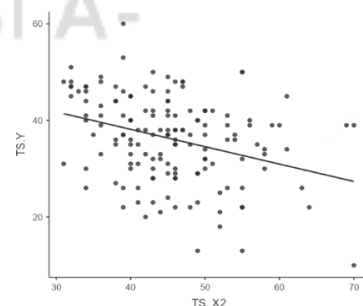
Uji multikolinieritas digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang tinggi antar variabel bebas dalam model regresi. Model regresi yang baik harusnya tidak menunjukkan adanya multikolinieritas. Kriteria yang digunakan adalah nilai *Varians Inflation Factor* (VIF) < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,10$. Dalam tabel hasil analisis diperoleh nilai *Varians Inflation Factor* (VIF) 1,17 dan nilai *Tolerance* 0,857. Hal ini menunjukkan bahwa nilai VIF berada dibawah 10 dan nilai *Tolerance* berada diatas 0,10 yang artinya Tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas dalam model penelitian ini.

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menilai apakah dalam model regresi terdapat perbedaan varians pada residual antara satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan *Breusch-Pagan* diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,180. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

Gambar 1. Scatterplot X1



Gambar 2. Scatterplot X2



Scatterplot pada gambar 1 merupakan hubungan variabel kesepian (X1) dengan variabel kecanduan *smartphone* (Y). dalam gambar tersebut menunjukkan sebaran data mengikuti pola garis lurus dan tidak membentuk pola kurvilinear sehingga hubungan antara variabel kesepian dan kecanduan *smartphone* bersifat linear. Garis regresi terlihat datar mengindikasikan tidak terdapat peningkatan atau penurunan secara visual antara kesepian dengan kecanduan *smartphone*. Dapat dilihat juga sebaran titik cukup luas yang menunjukkan kekuatan hubungan relatif lemah.

Scatterplot pada gambar 2 merupakan hubungan variabel kontrol diri (X2) dengan variabel kecanduan *smartphone* (Y). Dalam gambar tersebut menunjukkan sebaran data mengikuti pola garis lurus dan tidak membentuk pola kurvilinear sehingga hubungan antara variabel kontrol diri dan

kecanduan *smartphone* bersifat linear. Garis regresi terlihat menurun mengindikasikan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Sebaran titik juga relatif mengikuti arah garis menunjukkan hubungan yang cukup jelas daripada gambar pertama meskipun tidak terlalu kuat.

Tabel 4. Tabel Hasil Uji F Model Regresi

Model	f	df1	df2	p
Regresi	12,6	2	147	<,001

Tabel 5. Tabel Statistik Residual Model Regresi

<i>Sum of square residual</i>	<i>Mean square residual</i>
10140	69,0

Hipotesis primer dilakukan dengan regresi linear berganda menggunakan uji F, hasil analisis menunjukkan bahwa model secara simultan signifikan dengan nilai $p <,001$. Berdasarkan analisis varians diperoleh nilai sum of square residual 10140 artinya masih terdapat selisih antara nilai aktual dengan nilai prediksi model yang mana model belum mampu menjelaskan keseluruhan variasi data secara optimal, disisi lain mean square residual sebesar 69,0 memberikan gambaran rata rata kesalahan prediksi dalam model regresi.

Tabel 6. Tabel Hasil Uji T

Variabel	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Keterangan
Kesepian	-0,146	-1,73	0,085	Tidak terdapat hubungan signifikan
Kontrol Diri	-0,413	-5,02	<,001	Terdapat hubungan negatif signifikan

Hipotesis sekunder diuji menggunakan uji t dengan kriteria pengambilan keputusan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) $<0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar variabel. Hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki nilai p sebesar 0,085 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel kesepian dengan variabel kecanduan *smartphone*, sebaliknya pada variabel kontrol diri menunjukkan nilai $p <,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*.

Koefisien regresi menunjukkan arah hubungan negatif yang secara matematis mengindikasikan bahwa peningkatan kesepian cenderung diikuti oleh penurunan kecanduan *smartphone* sebesar 0,148

akan tetapi hubungan tersebut secara statistik tidak signifikan sehingga tidak bisa diambil kesimpulan adanya hubungan yang bermakna. sementara itu variabel kontrol diri memiliki koefisien regresi sebesar -0,509 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu kontrol diri akan menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* sebesar 0,509.

Tabel 7. Tabel Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R ²	Adjusted R ²
0,382	0,146	0,135

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,382 yang mengindikasikan adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,146 menunjukkan bahwa variabel independen mampu menjelaskan 14,6% variasi pada variabel dependen. Setelah dilakukan penyesuaian nilai Adjusted R² sebesar 0,135 mengindikasikan bahwa secara realistis model hanya mampu menjelaskan 13,5% variasi variabel dependen sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar model penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis alternatif primer dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan simultan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, sedangkan hipotesis nol primer pada penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan simultan yang signifikan antara variabel variabel tersebut. pengujian hipotesis primer dilakukan menggunakan uji F yang menunjukkan hasil signifikan <,001 (p<0,05). Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis alteratif primer diterima dan hipotesis nol ditolak.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan simultan yang signifikan antara kesepian kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone*. Temuan ini sejalan dengan *compensatory internet use theory* yang menjelaskan bahwa penggunaan internet maupun teknologi digital sering kali menjadi bentuk kompensasi atas kebutuhan sosial dan emosional yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata (Kardefelt-winter, 2014; D. Russell et al., 1980) dalam konteks ini *smartphone* digunakan individu sebagai sarana untuk meredakan emosi negatif dan perasaan tidak nyaman akibat kesepian. Temuan tersebut juga dijelaskan melalui *I-PACE model* bahwa kecanduan *smartphone* terbentuk melalui interaksi dari faktor personal, afektif, kognitif dan fungsi eksekutif (Brand et al., 2016). Dalam penelitian ini kesepian berperan sebagai karakteristik personal yang menciptakan kerentanan emosional (afektif), kondisi tersebut memunculkan penilaian kognitif bahwa *smartphone* dapat menjadi solusi praktis untuk memperoleh kenyamanan psikologis serta menghindari perasaan hampa

dan ketidak terhubungan secara sosial. Disisi lain kontrol diri sebagai bagian dari fungsi eksekutif yang berperan mengendalikan dorongan penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dengan demikian interaksi antara kerentanan personal dan kapasitas fungsi eksekutif dalam meregulasi dorongan tersebut secara bersama sama menentukan resiko terjadinya kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Durak tahun (2018) yang mengatakan bahwa nomophobia memiliki hubungan dengan beberapa faktor psikologis seperti kesepian, *locus of control* dan penggunaan media sosial yang diuji secara simultan menggunakan regresi berganda. Penelitian tersebut memberikan penguat perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah bisa dipengaruhi oleh kondisi emosional individu serta faktor kemampuan pengendalian dirinya, selain itu penelitian Rucita & Rahmasari tahun (2022) juga menemukan bahwa kecanduan *smartphone* berhubungan secara simultan dengan kontrol diri dan kesepian pada siswa sekolah menengah kejuruan. Temuan tersebut memperkuat bahwa kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh interaksi beberapa faktor psikologis.

Pengujian hipotesis sekunder pada penelitian ini diuji menggunakan uji T Hasil analisis hipotesis sekunder mengenai kesepian menunjukkan nilai signifikansi 0.085 ($p > 0,05$), sehingga hubungan antara kesepian dengan kecanduan *smartphone* dinyatakan tidak signifikan yang berarti hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak. Hipotesis sekunder mengenai kontrol diri menunjukkan nilai signifikansi $< ,001$ ($p < 0,05$) dengan koefisien beta -0,413 sehingga terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* yang berarti hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak.

Hasil penelitian setelah dilakukan analisis secara parsial hanya kontrol diri yang memiliki hubungan signifikan sedangkan kesepian tidak berhubungan signifikan, temuan ini menunjukkan bahwa dalam model regresi kontribusi kontrol diri lebih dominan dalam menjelaskan kecanduan *smartphone* dibanding dengan kesepian, hal ini sejalan dengan *self-regulation theory* yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya menjadi faktor kunci penentu perilaku adiktif (Baumeister & Vonasch, 2014), penelitian ini juga sesuai dengan *I-PACE model* yang menjelaskan kecanduan memang berasal dari interaksi antara faktor personal, faktor afektif, faktor kognitif dan fungsi eksekutif (Brand et al., 2016), dalam model tersebut faktor personal dapat mempengaruhi faktor afektif dan faktor kognitif, peran fungsi eksekutif disini sebagai penentu keputusan dan mengontrol dorongan sehingga menjadi faktor penentu apakah penggunaan *smartphone* berkembang menjadi perilaku adiktif atau tidak, individu dapat merasa kesepian tanpa harus mengalami kecanduan *smartphone* apabila masih memiliki kontrol diri dan fungsi eksekutifnya

baik, dalam perspektif *trait self-control theory* keberhasilan progres regulasi ditentukan oleh kapasitas internal individu dimana kapasitas tersebut berbeda pada setiap individu (Tangney et al., 2004).

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia tahun 2020 yang menemukan bahwa kesepian tidak memiliki hubungan signifikan dengan ketergantungan *smartphone* pada mahasiswa, penelitian tersebut menggunakan variabel kecenderungan ketergantungan *smartphone*, namun dalam tinjauan pustaka variabel kecenderungan ketergantungan *smartphone* dijelaskan menggunakan kombinasi teori dan definisi mengenai kecanduan *smartphone* dan *nomophobia*, istilah tersebut memiliki keterkaitan konsep karena sama sama menggambarkan perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan sulit dikontrol, dalam penelitian tersebut menjelaskan terdapat faktor lain yang mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah yaitu kenyamanan yang diberikan melalui komunikasi dan kebutuhan untuk tetap terhubung melalui *smartphone* atau lebih jelasnya disebut faktor sosial, dalam penelitian tersebut juga dijelaskan alasan mahasiswa menggunakan *smartphone* yaitu untuk *chatting* dan penggunaan media sosial (Aprilia, 2020), temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tidak selalu didorong oleh perasaan kesepian namun ada peran kebutuhan sosial. Penjelasan tersebut juga sejalan dengan pendapat Bragazzi dan Puente (2014) bahwa diantara karakteristik atau ciri ciri ketergantungan *smartphone* adalah kurangnya interaksi yang dilakukan secara tatap muka dengan orang lain dengan memilih berkomunikasi dengan orang lain menggunakan ponsel (Bragazzi & Puente, 2014), kondisi ini memberikan petunjuk bahwa *smartphone* menjadi bagian dari kebutuhan sosial individu.

Variabel kontrol diri dalam penelitian ini menjadi kontributor dominan dalam menjelaskan kecanduan *smartphone*, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rucita & Rahmasari, (2022) pada siswa SMKN Y Surabaya dengan sampel sebanyak 484 orang, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri lebih dominan menjelaskan kecanduan *smartphone* dari pada kesepian (Rucita & Rahmasari, 2022), selain itu penelitian yang dilakukan oleh Riyadi & Widiastuti, 2023 pada remaja yang ada di DKI Jakarta dengan sampel 100 orang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* dengan koefisien beta -0,392 (Riyadi & Widiastuti, 2023), temuan tersebut menunjukkan kontrol diri sebagai faktor internal berperan penting mempengaruhi kecanduan *smartphone*, hal ini sejalan dengan dorongan individu untuk melakukan sesuatu perilaku lebih dominan dipengaruhi oleh faktor yang ada didalam dirinya (internal) daripada faktor luar (eksternal), faktor internal yang mempengaruhi ketergantungan terhadap *smartphone* meliputi rendahnya kontrol diri, tingginya kebutuhan untuk mencari sensasi,

serta rendahnya harga diri individu (Donsen dalam Agusta, 2016).

4. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri secara simultan berhubungan dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Namun, secara parsial hanya kontrol diri yang memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecanduan *smartphone*, sedangkan kesepian tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* yang dialami. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan tingkat kecanduan *smartphone* yang signifikan berdasarkan angkatan, sehingga kecenderungan kecanduan *smartphone* relatif serupa pada setiap kelompok angkatan. Variabel kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama mampu menjelaskan 13,5% variasi kecanduan *smartphone*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian memperkuat teori self-regulation yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam mengendalikan perilaku adiktif, termasuk kecanduan *smartphone*. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri merupakan aspek yang lebih relevan dalam upaya mengurangi kecanduan *smartphone* dibandingkan kesepian. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi pengendalian diri, seperti membatasi paparan terhadap stimulus yang memicu penggunaan *smartphone*, meningkatkan kesadaran dalam penggunaan *smartphone*, serta membangun rutinitas yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program yang mendorong penguatan kontrol diri dan penggunaan *smartphone* yang sehat di kalangan mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, melibatkan populasi yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecanduan *smartphone*. Selain itu, penggunaan model penelitian yang lebih kompleks, seperti variabel mediasi atau moderasi, dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 86–96.
- Alwie, F. N., Oktavianti, I., & Ismaya, E. A. (2023). Pola Asuh Orang Tua Dalam Penggunaan *Smartphone* Pada Anak Sekolah Dasar. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4, 44–48.
- Angkasa, P. (2023). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* Terhadap Prestasi Belajar SMK Adi Sanggoro Bogor *Jurnal Pendidikan Guru*, 4(1), 78–84.
- Annur, C. M. (2023). *Proporsi Penggunaan Internet Lewat Ponsel RI Lebih Tinggi dari Rerata Dunia*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/78ccfb76c98cd6a/proporsi-penggunaan-internet-lewat-ponsel-ri-lebih-tinggi-dari-rerata-dunia>
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Arnett, J. J. (2000). *A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Ataş, A. H., & Çelik, B. (2022). *Smartphone Use of University Students : Patterns , Purposes , and Situations*. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(2), 59–70.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). Current Directions in Psychological Science The Strength Model of. *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F., & Vonasch, A. J. (2014). Addictive Behaviors Uses of self-regulation to facilitate and restrain addictive behavior. *Addictive Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.011>
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2008). Loneliness : A Concept Analysis. *College of Nursing Faculty Research and Publications*, 43(4), 207–213.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7(1), 155–160.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Neuroscience and Biobehavioral Reviews Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders : An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Desriyanti. (2017). Analisis Konsep Interaksi Manusia dan Komputer Pada Antarmuka Sistem Informasi Akademik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Jurnal Ilmiah Multitek Indonesia*, 11(1), 12–23.
- Durak, H. Y. (2018). What Would You Do Without Your *Smartphone* ? Adolescents ' Social Media Usage , Locus of Control , and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *ADDICTA: The Turkish Journal On Addiction Received*., 5(October), 543–557. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5>.
- Erno, G. Y. L. (2022). Factors Influencing Consumer Buying Behavior Towards *Smartphones*. *DIU Journal of Business and Entrepreneurship*, 14(02), 13–26. <https://doi.org/10.36481/diujbev011i2.szz1zr94>
- H. Silitonga, A.J.B. Hutaeruk, Pangaribuan, L. R., & Naibaho, T. (2024). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis dan Koneksi Matematis Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Hots pada Materi

- Trigeometri H. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika Indonesia*, 13(2), 122–135.
- Harahap, S. (2025). 98% Publik Indonesia Akses Internet Lewat Handphone, Tertinggi di Dunia. Good Stats. <https://goodstats.id/article/indonesia-jadi-negara-pengakses-internet-lewat-handphone-terban-yak-sedunia-tQcr>
- Hazer, O., Ayd, A., & Boylu, Ö. (2010). The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 9, 9, 2083–2089. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450>
- Ismartini, P. (2025). statistik telekomunikasi indonesia. *Statistik Telekomunikasi Indonesia*, 13, 1–9.
- Kardefelt-winter, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research : towards a model of compensatory internet use Towards a model of compensatory internet use. *Science Direct*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Makarim, F. R. (2022). *Kecanduan*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/kecanduan>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92(December 2021), 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of Gratification in Children. *Science*, 933–938.
- Ni'mah, I. L. (2026). *Transformasi Digital dalam Kehidupan Sehari-hari sebagai Tantangan dan Peluang bagi Masyarakat Modern*. UNESA PASCASARJANA. <https://s3pendidikdasar.fip.unesa.ac.id/post/transformasi-digital-dalam-kehidupan-sehari-hari-sebagai-tantangan-dan-peluang-bagi-masyarakat-modern?utm>
- Okfrima, R., Utama, T. M., & Ade, F. S. (2024). Hubungan antara Self Control dengan *Smartphone* Addiction pada Mahasiswa. *Journal of Economics and Management Scienties*, 79–83. <https://doi.org/10.37034/jems.v6i3.55>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make *smartphone* use more pervasive. *Pers Ubiquit Comput* (2012), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Peterson, J. (2023). *Loneliness – a Hidden, but Serious Problem*. Tampa Bay Center For Relational Psychology. <https://tbcpr.com/loneliness-a-hidden-but-serious-problem/>
- Prasetyadi, A., & Gustaman, L. (2022). The Relationship between *Smartphone* Addiction and Attention among Medical Students at Atma Jaya Catholic University of Indonesia. *Journal of Urban Health Research*.
- Putri, J. N., Sumiatin, T., & Yunariyah, B. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 376–383.
- Ridho, M., Wibowo, S., Rohmah, F., Wahidah, N., & Agil, H. M. (2024). Self-regulation and tendency of *smartphone* addiction among college students. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 33–38. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.28638>
- Riyadi, M. F., & Widiastuti, M. (2023). Kecenderungan Kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 1, 65–76.
- Riyanto, G. P., & Pratomo, Y. (2024). *Riset: Orang Indonesia Rata-rata Main HP 6 Jam Sehari*. Kompas.Com. https://tekno.kompas.com/read/2024/01/12/07010037/riset--orang-indonesia-rata-rata-main-hp-6-jam-sehari?utm_source=chatgpt.com
- Riyanto, G. P., & Yudha Pratomo. (2023). *Orang Indonesia Habiskan 5 Jam Per Hari untuk Buka*

- HP, Terlama di Dunia. Kompas.Com. <https://tekno.kompas.com/read/2023/01/17/13010087/orang-indonesia-habiskan-5-jam-per-hari-untuk-buka-hp-terlama-di-dunia>.
- Rucita, N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Remaja Yang Mengalami *Smartphone Addict*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 29–35.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). *The Revised UCLA Loneliness Scale : Concurrent and Discriminant Validity Evidence*. 39(3), 472–480.
- Sicheng, X., Bin, Z., Yongzhi, J., & Huaibin, J. (2021). Sebuah meta-analisis mengenai prevalensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan ponsel. *Studi Psikologi Dan Perilaku*, 19(April), 1–16.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success*. April 2004.
- Tanner, J. L. (2006). *Recentering During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2005-16266-002>
- Tjoa, B. L. T., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Antara Loneliness Dengan *Smartphone Addiction*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 146–155. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/9624/0?utm>
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia : Development and validation of a self-reported questionnaire Computers in Human Behavior Exploring the dimensions of nomophobia : Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August 2015), 130–137. <https://doi.org/10.1016 /j.chb.2015.02.059>
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does *Smartphone Addiction* Fall on a Continuum of Addictive Behaviors ? *International Journal of Environmental Research and Public Health Review*, 1–21.