



**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP KECANDUAN
SMARTPHONE PADA SISWA SMK X**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Rahmadini Putri Prisrilia

46122010175

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2026



**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP KECANDUAN
SMARTPHONE PADA SISWA SMK X**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S-1) pada Program Studi Psikologi**

Rahmadini Putri Prisrilia

46122010175

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2026

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmadini Putri Prsirilia
NIM : 46122010175
Fakultas/Program Studi : Psikologi/S1 Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Pengaruh *Self-Control* terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMK X”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 02 Juli 2026



Rahmadini Putri Prsirilia

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Rahmadini Putri Prisrilia
NIM : 46122010175
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“Pengaruh *Self-Control* terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMK X”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 22 Mei 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 22 Mei 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

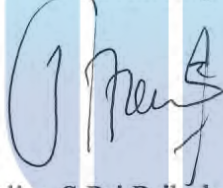
Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Rahmadini Putri Prsirilia
NIM : 46122010175
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Self-Control* terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMK X

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 02 Juli 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Dr Merly Erlina S.Psi,Psikolog,M.Si.,M.E.Sy
NIDN/NUPTK: 186490113

UNIVERSITAS

Jakarta, 02 Juli 2026
Mengetahui,
MERCUBUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sejak masa perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir ini, akan sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M. Psi., Psikolog. dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Merly Erlina, Psi., M.Si., M.E.Sy., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Ketua sidang dan dosen penguji yang akan memberikan masukan, saran, serta evaluasi yang membangun dalam penyempurnaan penelitian ini.
7. Ibu Rizki Dawanti, M. Psi., Psikolog., selaku Dosen Reviewer Seminar Proposal yang telah memberikan pertanyaan, masukan, dan saran yang membantu memperkuat dasar serta pengembangan penelitian ini.
8. Kepada seluruh siswa-siswi kelas XI SMK X yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.

9. Kepada kedua orang tua saya, yaitu ayah dan ibu tercinta, atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tidak pernah putus, karena kalian merupakan salah satu alasan saya berani mengambil keputusan dan menyelesaikan studi ini.
10. Kepada kakak saya, Nadella Putri Prisirilia dan adik saya, Muhammad Rivan Sultan Darmawan yang selalu memberikan semangat dan menjadi penguat dalam setiap proses yang saya jalani.
11. Kepada sahabat terbaik sekaligus teman seperjuangan selama menempuh perkuliahan, yaitu Mia Safitri (46122010146) dan Widiya Kurnia Amelia (46122010159), atas dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang telah diberikan. Berkat support yang diberikan, saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
12. Kepada Marcella atas bantuan dalam pengolahan data, sehingga saya dapat menyelesaikan analisis data dengan baik dan benar.
13. Kepada orang-orang di sekitar saya yang sering bertanya “kapan sidang”, “kapan wisuda”, dan “kapan lulus”. Pertanyaan tersebut menjadi pengingat sekaligus motivasi bagi saya. Meskipun terkadang pertanyaan itu membuat saya merasa sedih, namun hal tersebut menjadi salah satu alasan bagi saya untuk tetap melanjutkan penelitian ini. Bagi saya, skripsi yang baik itu bukan hanya tentang waktu, tetapi tentang keberanian untuk menuntaskan apa yang telah dimulai hingga akhir.
14. Terima kasih kepada diri saya sendiri atas keberanian, kepercayaan, dan kekuatan untuk tetap bertahan dan menyelesaikan skripsi ini. Meskipun sempat merasa ragu dan tidak mampu, saya memilih untuk terus melangkah hingga akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Bagi saya, kekuatan pikiran itu nyata ketika kita percaya bisa, kita akan menemukan jalan untuk menyelesaikannya.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmadini Putri Prsirilia
NIM : 46122010175
Fakultas/Program Studi : Psikologi/S1 Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Self-Control* terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMK X

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 02 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Rahmadini Putri Prsirilia)

**PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP KECANDUAN
SMARTPHONE PADA SISWA SMK X
RAHMADINI PUTRI PRISRILIA**

ABSTRAK

Fenomena penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi pada remaja meningkatkan risiko terjadinya kecanduan *smartphone* yang dapat berdampak pada aspek akademik, psikologis, sosial, dan kesehatan. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan adalah *self-control*. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif. Populasi penelitian berjumlah 270 siswa kelas XI SMK X dengan sampel sebanyak 160 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh Kwon et al. (2013) untuk mengukur kecanduan *smartphone* dan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) untuk mengukur *self-control*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecanduan *smartphone* ($B = -2,183$; $p < 0,001$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,405. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-control* memberikan kontribusi sebesar 40,5% terhadap variasi kecanduan *smartphone*. Dengan demikian, semakin tinggi *self-control* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone*. Oleh karena itu, *self-control* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan kecenderungan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK X.

Kata kunci: *self-control*, kecanduan *smartphone*, siswa SMK, remaja.

THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON SMARTPHONE ADDICTION IN SMK X STUDENTS

RAHMADINI PUTRI PRISRILIA

ABSTRACT

The increasing use of smartphones among adolescents increases the risk of smartphone addiction, which can impact academic, psychological, social, and health aspects. One of the internal factors suspected to play a role in controlling excessive smartphone use is self-control. Based on this phenomenon, this study aims to determine the effect of self-control on smartphone addiction in grade XI students of SMK X. This study uses a quantitative approach with a predictive correlational design. The study population was 270 grade XI students of SMK X with a sample of 160 students selected using a simple random sampling technique. The instruments used in this study were the Smartphone Addiction Scale (SAS) developed by Kwon et al. (2013) to measure smartphone addiction and the Brief Self-Control Scale (BSCS) developed by Tangney, Baumeister, and Boone (2004) to measure self-control. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that self-control had a negative and significant effect on smartphone addiction ($B = -2.183$; $p < 0.001$) with a coefficient of determination (R^2) of 0.405. These results indicate that self-control contributes 40,5% to the variation in smartphone addiction. Therefore, the higher a student's self-control, the lower their smartphone addiction. Therefore, self-control is a factor that plays a role in reducing the tendency for smartphone addiction in 11th-grade students at SMK X.

Keywords: *self-control, smartphone addiction, vocational school students, teenagers.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Secara teoritis.....	9
1.4.2 Secara praktis	10
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kecanduan <i>Smartphone</i>	12
2.1.1 Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i>	12
2.1.2 Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Smartphone</i>	14

2.2 <i>Self-Control</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Self-Control</i>	15
2.2.2 Dimensi <i>Self-Control</i>	16
2.4 Penelitian Terdahulu.....	17
2.6 Kerangka Berpikir	21
BAB III	22
METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.2.1 Populasi	22
3.2.2 Sampel.....	22
3.2.3 Teknik Sampling.....	25
3.3 Definisi Operasional	25
3.3.1 Kecanduan <i>Smartphone</i>	25
3.3.2 <i>Self-Control</i>	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.4.1 Kecanduan <i>Smartphone</i>	28
3.4.2 <i>Self-Control</i>	29
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	31
3.5.1 Validitas	31
3.5.2 Hasil Analisa Item Variabel.....	33
3.5.3 Reabilitas	35
3.6 Teknik Analisis Data	36
3.6.1 Analisis Deskriptif	36
3.6.2 Analisis Inferensial.....	37
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Gambaran Umum Subjek	42
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	44
4.3 Kategorisasi Skor Variabel	44

4.4 Uji Asumsi.....	47
4.4.1 Uji Normalitas.....	47
4.4.2 Uji Linearitas.....	49
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas	49
4.5 Uji Hipotesis	50
4.5.1 Uji Regresi Linear Sederhana Kecanduan <i>Smartphone</i>	50
4.6 Pembahasan	53
BAB V	61
KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Keterbatasan Penelitian	62
5.3 Saran.....	62
5.3.1 Saran Teoritis.....	62
5.3.2 Saran Praktis.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Kecanduan <i>Smartphone</i>	28
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Self-Control</i>	29
Tabel 3. 3 <i>Kriteria Goodness Of Fit Hair et al. (2010) dalam (Kaloeti & Dewi, 2020)</i>	31
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Kecanduan <i>Smartphone, Self-Control</i>	32
Tabel 3. 5 Hasil Analisa Item Kecanduan <i>Smartphone</i>	33
Tabel 3. 6 Hasil Analisa Item <i>Self-Control</i>	34
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reabilitas	35
Tabel 3. 8 Skala Koefisien Korelasi.....	40
Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 2 Data Siswa.....	43
Tabel 4. 3 Jurusan.....	43
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Responden.....	44
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi.....	44
Tabel 4. 6 Distribusi Kategorisasi Variabel.....	45
Tabel 4. 7 Mean Empirik Berdasarkan Kategorisasi Demografi	46
Tabel 4. 8 <i>F Tests Of Normality</i>	47
Tabel 4. 9 Hasil Linearitas Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan <i>Self-Control</i>	49
Tabel 4. 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas	50
Tabel 4. 11 Hasil Uji Koefisien Determinan <i>Self-Control</i>	50
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linear <i>Self-Control</i> dan Kecanduan <i>Smartphone</i>	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji t-Test Pada Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4. 14 Hasil Uji t-Test Pada Usia	52
Tabel 4. 15 Hasil Uji ANOVA Pada Jurusan	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	21
Gambar 3. 1 Sampel.....	23
Gambar 4. 1 Normal Q-Q Plot Standardized Residual	48
Gambar 4. 2 Normal Box Plot Standardized Residual.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Review Proposal Tugas Akhir.....	69
Lampiran 2 Form Expert Judgement Alat Ukur Dan Item Alat Ukur.....	72
Lampiran 3 Barcode dan Google Form Kuisisioner Penelitian.....	100
Lampiran 4 Hasil Olah Data Penelitian	101
Lampiran 5 Hasil Studi Awal	106
Lampiran 6 Hasil Uji Plagiarisme.....	109
Lampiran 7 Curriculum Vitae Penulis.....	110

