

# KONTROL DIRI PENGGUNA *SMARTPHONE* PADA REMAJA AKHIR DI YOGYAKARTA

Febriani Constantia Hendriks  
Ayu Rezki Utari

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [constantiafebriani@gmail.com](mailto:constantiafebriani@gmail.com)

## ABSTRAK

*Seiring berjalannya waktu, perubahan zaman dan perkembangan teknologi yang semakin canggih dan maju mengubah sosial budaya masyarakat dunia. Salah satu contoh perkembangan teknologi yang canggih adalah smartphone. Smartphone tidak hanya menjadi pilihan alat yang mempermudah komunikasi akan tetapi menjadi kebutuhan dasar yang praktis digunakan. Pengguna smartphone berasal dari berbagai kalangan, salah satunya adalah remaja. Namun, penggunaan smartphone di kalangan remaja menimbulkan berbagai masalah diantaranya mengabaikan lingkungan, kurangnya interaksi sosial, dan menurunnya sikap saling menghargai antara sesama. Selain itu, penggunaan smartphone yang dilakukan secara berlebihan memberikan efek negatif yang diakibatkan oleh ketergantungan smartphone yaitu mempengaruhi kesehatan seperti sulit tidur, rentan mengalami sakit, gangguan penglihatan, gangguan psikologis seperti mudah mengalami stres dan meningkatnya sensitivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri remaja akhir pengguna smartphone. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan kepada remaja yang rentang usia 18-21 tahun berjumlah tiga orang pengguna aktif smartphone berdomisili di Yogyakarta, berstatus pelajar dan mahasiswa, menggunakan smartphone ± 12 jam dalam sehari. Penentuan subjek diperoleh menggunakan teknik purposive sampling. Teori dan aspek kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah Averill (1973). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mampu mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan.*

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Remaja Akhir, Smartphone

# SELF CONTROL OF LATE ADOLESCENT USERS IN YOGYAKARTA

Febriani Constantia Hendriks  
Ayu Rezki Utari

Department of Psychology  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: [constantiafebriani@gmail.com](mailto:constantiafebriani@gmail.com)

## ABSTRACT

*As times pass by, changing times and increasingly sophisticated and advanced technological developments have changed the socio-culture of the world community. One example of sophisticated technological developments is the smartphone. Smartphones are not only a choice of tools that facilitate communication but are basic needs that are practical to use. Smartphone users come from various backgrounds, one of which is teenagers. However, the use of smartphones among adolescents causes various problems including neglecting the environment, lack of social interaction, and decreased mutual respect between people. In addition, excessive use of smartphones has negative effects caused by smartphone dependence, namely affecting health such as difficulty sleeping, susceptibility to experiencing pain, visual disturbances, psychological disorders such as easy stress and increased sensitivity. This study aims to determine the self-control of late adolescent smartphone users. The research used is qualitative research with a case study approach. Data collection techniques were carried out by interview, observation, and documentation techniques. This research was conducted on adolescents with an age range of 18-21 years, totaling three active smartphone users domiciled in Yogyakarta, with student and university status, using smartphones ± 12 hours a day. Subject determination was obtained using purposive sampling technique. The theory and aspects of self-control used in this study are Averill (1973). The results of this study can be concluded that the three subjects are able to control behavior, control cognitive, and control decisions.*

**Keywords:** Self-control, Late Adolescent, Smartphone