

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL PADA SISWA PENGGUNA *SMARTPHONE*
DI SMA NEGERI 2 SEMARANG**

Disusun oleh:

Ishma Najya Zafira Purnama

15010114120027

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan teknologi, *smartphone* menjadi salah satu kebutuhan masyarakat, hal tersebut dikarenakan adanya berbagai fitur yang mempermudah kehidupan manusia. Saat ini *smartphone* mulai berpengaruh terhadap komunikasi antar individu hal tersebut disebabkan oleh individu yang mulai mementingkan *smartphone* dan mengabaikan orang yang ada di sekelilingnya, padahal komunikasi interpersonal sangat penting bagi kehidupan individu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal siswa pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 256 siswa, 59 siswa diambil sebagai subjek uji coba skala dan sebanyak 197 siswa diambil sebagai sampel penelitian yang didapat dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala kontrol diri (21 aitem, $\alpha = ,852$) skala komunikasi interpersonal (21 aitem, $\alpha = ,836$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar ,000 ($p < ,05$) serta nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = ,348$. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi komunikasi interpersonal, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah komunikasi interpersonal. Hal tersebut terjadi kemungkinan karena ada faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Kata kunci: Kontrol Diri, Komunikasi Interpersonal, Siswa SMA.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada jaman modern seperti sekarang ini, teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Teknologi dapat dengan mudah ditemukan di berbagai bidang kehidupan dengan harapan mampu mempermudah dan menunjang segala aktivitas manusia, selain itu kini teknologi sudah menjadi sebuah gaya hidup bagi masyarakat (Sulistyaningtyas, Jejen, & Dana, 2012). Saat ini, individu memanfaatkan perkembangan dari teknologi yang ada, salah satu teknologi yang banyak dimanfaatkan dan digunakan adalah teknologi informasi.

Ishak (2008) mengemukakan bahwa teknologi informasi merupakan hasil dari rekayasa manusia terhadap proses penyampaian informasi dari pengirim ke penerima sehingga pengiriman informasi lebih cepat, lebih luas penyebarannya, dan lebih lama penyimpanannya. Dalam kehidupan sehari-hari ada beberapa macam teknologi informasi yang sering kita jumpai antara lain komputer, *notebook*, *tablet*, televisi dan *smartphone*.

Smartphone atau telepon pintar merupakan ponsel yang menggabungkan sistem operasi yang ditujukan untuk masyarakat dimana pengguna dapat menambahkan atau mengubah aplikasi dan fungsi-fungsi yang ada sesuai dengan keinginan mereka (Shiraishii, Ishikawa, Sano, & Sakurai, 2011). Rahma (2015) menjelaskan *smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih. Dalam KBBI

smartphone memiliki arti sebagai telepon seluler yang memiliki fungsi seperti komputer pribadi dan terdapat fitur tambahan tertentu seperti layar sentuh dan akses internet nirkabel.

Dalam perkembangannya, *smartphone* menjadi salah satu teknologi informasi yang berkembang sangat pesat termasuk di Indonesia, Indonesia merupakan raksasa teknologi digital di Asia, hal tersebut dikarenakan penduduk Indonesia sebesar 250 juta jiwa merupakan pasar terbesar dalam penjualan *smartphone* (Rahmayani, 2015). Berbagai fasilitas sudah tersedia dan cenderung memudahkan manusia dalam menjalankan aktifitasnya, maka jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat setiap tahunnya. Menurut data *eMarketer* pada akhir 2015 jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia sebanyak 55 juta pengguna dengan total pertumbuhan mencapai 37,1%, *eMarketer* memproyeksikan pada tahun 2016 akan ada 65,2 juta pengguna, sedangkan tahun 2017 akan ada 74,9 juta pengguna dan akan terus meningkat setiap tahunnya (Jose, 2015). Jumlah sebesar itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat setelah China, India, dan Amerika (Novalius, 2018).

Berkembangnya teknologi seperti *smartphone* juga berdampak pada perubahan dalam diri individu, terutama pada remaja yang senang mengikuti perkembangan teknologi, mereka menjadikan *smartphone* sebagai perwujudan dari sebuah gaya hidup di era globalisasi, pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil survei yang mengungkap segmen remaja menjadi peminat terbesar dalam penggunaan *smartphone* (Resti, 2015).

Secara populasi, menurut survey *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia yang menunjukkan jumlah pengguna *smartphone* mencapai 58 persen dengan rentang usia 14-17 tahun (Hesty, 2012). Data lain berasal dari sumber yang sama menyatakan bahwa remaja dengan rentang usia antara 15-17 tahun sebanyak 80% menggunakan *smartphone* dan sisanya menggunakan dekstop atau keduanya (Cahyo, 2017). Pengguna *smartphone* terbanyak pada tahun 2013 berasal dari usia 18-24 tahun yaitu sebesar 80% dari seluruh jumlah pengguna *smartphone* (Deloitte, 2014). Data lain menyebutkan sebesar 70% pengguna *smartphone* di Indonesia didominasi oleh remaja (Bilta, 2018). Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa saat ini pengguna *smartphone* berasal dari kalangan remaja.

Masa remaja menurut Latiefah (dalam Sarwono, 2013) disebut sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perkembangan biologis, psikologis, moral, agama, kognitif dan sosial. Berkaitan dengan perkembangan sosioemosional yang dialami oleh remaja, Rondonuwu (2012) menjelaskan bahwa seorang remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi yaitu memiliki banyak teman serta menjalin komunikasi dengan keluarga, saudara, dan teman sebaya. Hal serupa juga disampaikan oleh Sarwono (2013) yang menyebutkan remaja dalam arti psikologis berkaitan dengan kehidupan dalam masyarakat.

Dampak penggunaan *smartphone* pada pasangan adalah mempengaruhi kepuasan hubungan dan berdampak negatif pada kesejahteraan mereka, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Roberts dan Meredith (2015) yang menjelaskan individu yang menggunakan *smartphone* dihadapan pasangan mempengaruhi

kepuasan hubungan dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Penelitian Krasnova, Olga, Isabelle, dan Annika (2016) menjelaskan penggunaan *smartphone* pada saat menjalin komunikasi dengan individu lain dapat memunculkan perasaan cemburu, kurang diperhatikan, kemarahan dan kesedihan.

Dampak yang muncul dari penggunaan *smartphone* pada remaja antara lain berkurangnya waktu belajar, membuat individu menjadi kurang peka dengan lingkungan sosial, dan terganggunya komunikasi antar individu. Seperti hasil penelitian Octaviani (2014) yang membahas tentang akibat dari penggunaan *smartphone blackberry* remaja menjadi kurang peka terhadap orang yang ada disekitarnya, memunculkan perilaku konsumtif serta jam belajar remaja yang menjadi lebih singkat. Hanika (2015) menyebutkan fenomena penggunaan *smartphone* pada saat bersama dengan orang lain dianggap sebagai salah satu hal yang negatif karena manusia cenderung menyepelekan lawan bicara dan tidak memberikan apresiasi.

Saat ini remaja cenderung kurang memperhatikan teman yang sedang berbicara dan kurang memperdulikan apa yang dilakukan oleh temannya, mereka justru terlihat sibuk menggunakan *smartphone* masing-masing untuk *chatting*, bermain *game*, dan mendengarkan musik (Hasanah & Kumalasari, 2015). Hal yang sama dikemukakan oleh Harfiyanto, Utomo, dan Budi (2015) dalam risetnya yang menyatakan siswa cenderung tidak fokus jika bersama teman-teman atau sedang melakukan pembicaraan, hal tersebut terjadi karena mereka lebih sibuk dan fokus terhadap *smartphone* yang mereka miliki.

Berkaitan dengan komunikasi yang dilakukan oleh remaja, saat ini banyak perubahan yang terjadi pada saat remaja menjalin komunikasi dengan orang lain. Hal tersebut disebabkan oleh adanya penggunaan *smartphone* terutama pada saat remaja menjalin komunikasi dengan orang lain. Sesuai dengan hasil penelitian Noviana (2015) pada saat proses komunikasi interpersonal berlangsung, keseruan menggunakan *smartphone* membuat perhatian remaja menjadi teralih dan proses komunikasi menjadi terganggu sehingga mengakibatkan terjadinya *miscommunication* antara remaja dengan lawan bicaranya. Hasil penelitian Syarif (2015) menyebutkan terdapat pengaruh signifikan antara perilaku pengguna *smartphone* terhadap komunikasi interpersonal pada siswa. Pengaruh signifikan yang dimaksud adalah komunikasi interpersonal siswa kelas 3 SMK TI Airlangga telah mengalami perubahan, siswa cenderung menggunakan *smartphone* pada saat melakukan kegiatan atau menjalin komunikasi, sehingga memunculkan keterbatasan dalam menjalin komunikasi secara langsung (*face to face*).

Hasil penelitian Anshari, Alas, Hardaker, Jaidin, Smith, dan Ahad (2016) menjelaskan dua pertiga dari responden menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam sehari, dan responden menyatakan tidak dapat hidup tanpa *smartphone*, hal tersebut menimbulkan keawatiran bahwa gangguan seperti *nomophobia* dan *phubbing* dapat berkembang, dampak lain yang terjadi terdapat pada hal akademis. *Phubbing* atau *phone snubbing* digambarkan sebagai fenomena dimana individu terlalu sibuk dengan telepon genggamnya saat menjalin komunikasi interpersonal sehingga mengabaikan lawan bicaranya (Karadag dkk, 2015).

Chotpitayasunondh dan Douglas (2017) menyebutkan bahwa pengalaman *phubbing* saat menjalin komunikasi antar individu memiliki dampak negatif pada kualitas komunikasi dan kepuasan dalam hubungan, karena *phubbing* dapat menurunkan suasana hati, dan mengurangi rasa memiliki. Penelitian Yusnita (2017) menyebutkan 35% responden setuju perilaku menggunakan *smartphone* pada saat bersama orang lain (*phubbing*) menghambat proses komunikasi interpersonal, 37% menyatakan setuju *phubbing* menghambat interaksi sosial, dan 34% setuju *phubbing* mengganggu pasangan, keluarga dan teman. Fenomena menggunakan *smartphone* pada saat bersama dengan orang lain menjadi berbahaya karena dapat merusak hubungan yang terjalin, komunikasi langsung antar individu dianggap tidak penting sehingga kemampuan berempati dan bersimpati akan tergerus (Yulianto, 2018).

Hasil penelitian Drago (2015) menunjukkan bahwa teknologi memberikan efek negatif terhadap komunikasi tatap muka, terlebih jika telepon genggam digunakan terus menerus dihadapan orang lain. Penelitian lain berasal dari Nie dan Lutz (2002) yang menyebutkan semakin banyak individu menghabiskan waktu untuk internet maka individu semakin kehilangan kontak dengan lingkungan sosial bahkan hanya dengan penggunaan 2-5 jam perminggu. Kehadiran telepon genggam juga memiliki dampak negatif terhadap kedekatan, koneksi dan percakapan yang berkualitas, dampak paling jelas ketika individu sedang mendiskusikan topik yang mendalam (Przybylski & Netta, 2012).

Beberapa hal diatas juga didukung dengan hasil pengambilan data awal yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Semarang. Pengambilan data awal dilaksanakan

sebelum melaksanakan uji coba skala penelitian dan sebelum pelaksanaan pengambilan data penelitian dengan jumlah 256 orang. Pengambilan data awal dilaksanakan dengan cara memberikan kuesioner berupa pertanyaan untuk mengetahui subjek yang akan digunakan untuk penelitian benar menggunakan *smartphone*. Hasil pengambilan data awal menunjukkan bahwa seluruh subjek yang akan digunakan untuk pengambilan data penelitian menggunakan *smartphone*.

Disisi lain, remaja diharapkan dapat menjalin komunikasi interpersonal dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Latifah, Holilluloh, dan Hermi (2013) yang menyebutkan semakin sering intensitas komunikasi siswa maka semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal. Hanani (2017) mengungkapkan pentingnya individu menjalin komunikasi interpersonal antara lain individu dapat menciptakan keharmonisan, membangun karakter manusia yang lebih baik, mengenal individu lain dengan karakteristiknya masing-masing, membantu menumbuhkan rasa empati kepada orang lain dan membangun kecerdasan sosial pada individu tersebut. Miller (dalam Hasanah, 2015) menjelaskan dengan melakukan komunikasi secara intens akan terbina hubungan yang harmonis.

Komunikasi yang dimaksud disini adalah komunikasi interpersonal, komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan secara tatap muka langsung. Barnlund (dalam Hanani, 2017) menyebutkan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang selalu dihubungkan dengan pertemuan antara dua, tiga atau empat orang yang terjadi secara spontan dan tidak terstruktur. Littlejohn (dalam Suranto, 2011) menyatakan komunikasi antarpribadi (*interpersonal*

communication) adalah komunikasi yang dilakukan antara individu satu dengan individu lain.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan secara langsung antara individu satu dengan individu lainnya sehingga memungkinkan untuk menangkap secara langsung informasi yang disampaikan oleh orang yang bersangkutan. Komunikasi interpersonal yang buruk dapat memberikan dampak seperti individu menjadi mudah marah, mudah terpancing oleh isu-isu, dan mudah berkonflik (Hanani, 2017). Salah satu faktor yang mempengaruhi terciptanya komunikasi interpersonal yang baik yaitu tingkat kematangan emosional. Individu yang mempunyai kematangan tingkat emosional akan mengontrol emosinya sehingga dapat melaksanakan proses komunikasi dengan suasana yang menyenangkan.

Ghufron dan Risnawita (2012) menggambarkan kontrol diri sebagai keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Individu yang dapat mengontrol dirinya akan mampu mengendalikan emosinya dan mampu mengontrol sikapnya kearah yang lebih positif agar diterima oleh lingkungan sekitarnya, sehingga individu akan mampu memunculkan sikap yang dapat mendukung terciptanya komunikasi interpersonal yang baik walaupun individu tersebut menggunakan *smartphone*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ghufron dan Risnawita (2012) yang mengungkapkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara yang tepat untuk berperilaku

dalam situasi yang tepat. Individu cenderung mengubah dirinya sesuai dengan permintaan lingkungan sosial.

Penelitian Muna dan Astuti (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMA. Penelitian lain berasal dari Asih dan Fauziah (2017) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia). Penelitian Solikhah (2016) menyebutkan adanya hubungan antara kontrol diri dan kemampuan komunikasi interpersonal, semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal remaja.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Solikhah (2016) terletak pada masalah yang mendasari adanya penelitian tersebut. Penelitian Solikhah (2016) menjadikan sikap tertutup, tidak percaya, menaruh rasa curiga pada santri dan perilaku santri yang suka menyindir karena kurang mampu mengontrol diri sebagai akar permasalahan dalam penelitian dan menganggap hal tersebut sebagai faktor penghambat komunikasi interpersonal. Faktor lingkungan yang melatarbelakangi terciptanya kontrol diri dan komunikasi interpersonal yang terjalin baik, karena lingkungan merupakan wadah interaksi antar santri dan membantu perkembangan santri sesuai dengan nilai dan norma yang diterapkan di pesantren tersebut.

Callhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) menjelaskan terdapat alasan kontrol diri penting bagi individu yaitu individu hidup bermasyarakat sehingga dalam memenuhi keinginannya individu harus mampu mengontrol dirinya agar tidak mengganggu kenyamanan lingkungan, selain itu

lingkungan terkadang menyusun standar tertentu dalam kehidupan untuk itu dalam pemenuhan tuntutan tersebut individu harus mampu mengontrol diri agar dalam proses pencapaian individu tidak melakukan hal-hal menyimpang.

Berdasarkan data yang telah diperoleh maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal khususnya pada remaja pengguna *smartphone*. Kontrol diri akan berkembang seiring dengan kematangan emosi, maka dari itu individu dengan kontrol diri yang baik, emosinya tidak akan meledak dihadapan orang lain, sehingga individu dapat menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat menjalin komunikasi interpersonal dengan orang lain begitu juga sebaliknya apabila individu tidak memiliki kontrol diri yang baik maka individu kurang mampu mengontrol diri sehingga individu tidak dapat menciptakan suasana menyenangkan pada saat menjalin komunikasi interpersonal salah satunya seperti terlalu fokus dengan *smartphone* masing-masing, hal tersebut mengakibatkan komunikasi interpersonal individu yang menggunakan *smartphone* tidak terjalin dengan baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial yaitu berupa ide, saran, masukan, dan wawasan pada fenomena yang terjadi di masyarakat mengenai hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa pengguna *smartphone*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa pengguna *smartphone* di SMA Negeri 2 Semarang.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, referensi, mengembangkan dan memperdalam ruang lingkup penelitian mengenai kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada siswa pengguna *smartphone*.