Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Skripsi, September 2025
Mateus Ariel Jarwanto 012241007

ABSTRAK

Latar Belakang Remaja merupakan kelompok usia dengan tingkat penggunaan ponsel pintar yang tinggi. Penggunaan berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adiksi ponsel pintar yang memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar. Kontrol diri berperan penting dalam mengatur perilaku remaja agar penggunaan ponsel pintar tetap terkendali.

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kontrol diri remaja dengan adiksi ponsel pintar di SMPN 1 Bandungan.

Metode Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPN 1 Bandungan (N=602). Sampel sebanyak 86 siswa diperoleh menggunakan rumus Slovin dan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner kontrol diri (20 item) dan kuesioner adiksi ponsel pintar (52 item) dengan skala Likert. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil Sebanyak 47 responden (54,7%) memiliki tingkat kontrol diri tinggi, sedangkan 39 responden (45,3%) memiliki kontrol diri rendah. Seluruh responden (100%) berada pada kategori adiksi ponsel pintar kategori sedang.

Kesimpulan Mayoritas remaja di SMPN 1 Bandungan memiliki kontrol diri tinggi meskipun seluruhnya berada pada kategori adiksi ponsel pintar sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan ponsel pintar yang cukup intens tidak selalu menurunkan kemampuan kontrol diri.

Kata Kunci: Kontrol diri, Adiksi ponsel pintar, Remaja

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Thesis, September 2025
Mateus Ariel Jarwanto 012241007

ABSTRACT

Background *Adolescents are among the age groups with the highest smartphone usage. Excessive use can lead to negative impacts, including smartphone addiction, which affects physical health, mental well-being, and academic performance. Self-control plays an important role in regulating adolescents' behavior to keep smartphone usage under control.*

Objective *This study aims to describe adolescents' self-control in relation to smartphone addiction at SMPN 1 Bandungan.*

Method *This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 602 students of SMPN 1 Bandungan. A total of 86 respondents were selected using Slovin's formula and stratified random sampling technique. Data were collected using a self-control questionnaire (20 items) and a smartphone addiction questionnaire (52 items) on a Likert scale. Data were analyzed using univariate analysis and presented in frequency distributions and percentages.*

Results *A total of 47 respondents (54.7%) had a high level of self-control, while 39 respondents (45.3%) had a low level of self-control. All respondents (100%) were in the moderate category of smartphone addiction.*

Conclusion *Most adolescents at SMPN 1 Bandungan demonstrated high self-control despite all being in the moderate category of smartphone addiction. This indicates that relatively high smartphone usage does not necessarily decrease self-control ability.*

Keywords: ***Self-control, Smartphone Addiction, Adolescents***