

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PENGARUH PELATIHAN MANAJEMEN DIRI TERHADAP *SMARTPHONE ADDICTION*

Oleh

Eliyuswisnawaty  
elik.iyus@gmail.com  
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Abstrak

*Smartphone* menjadi media komunikasi dan penunjang kegiatan perkuliahan bagi mahasiswa. Namun penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan *smartphone addiction*. *Smartphone addiction* yang dialami mahasiswa dapat dikurangi dengan intervensi pelatihan manajemen diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan melibatkan mahasiswa UIN SUSKA Riau yang memiliki kategori *smartphone addiction* sedang dan tinggi. Jumlah subjek penelitian sebanyak 16 mahasiswa yang dibagi dengan *random assignment* ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Alat ukur yang digunakan adalah skala *smartphone addiction*. Hasil analisis data penelitian dengan teknik statistik non parametrik *Mann Whitney U Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.0 for windows menunjukkan ada pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap *smartphone addiction* dengan nilai  $p = 0,000$ . Dengan demikian diketahui bahwa signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri memberikan pengaruh terhadap penurunan *smartphone addiction*. Pelatihan manajemen diri dapat membantu mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction* untuk mengurangi waktu penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga lebih fokus pada kegiatan akademik dan bersosialisasi dengan lingkungan.

Kata kunci: *Pelatihan Manajemen Diri, Smartphone Addiction*