

## Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Komunikasi Interpersonal pada Remaja dalam Pengguna *Smartphone*

Anyssa Fiani<sup>1</sup>, Zulian Fikry<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: [anyssafianiii@gmail.com](mailto:anyssafianiii@gmail.com)

### Abstrak

Komunikasi remaja lebih banyak dilakukan melalui *smartphone* sehingga komunikasi *face to face* semakin menurun padahal komunikasi secara langsung lebih efektif dibandingkan melalui *smartphone*. Kontrol diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal remaja. Tujuan penelitian ini melihat hubungan kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada remaja yang menggunakan *smartphone*. Penelitian ini berjenis kuantitatif korelasional. Sampel dipilih berdasarkan teknik cluster sampling sebanyak 150 remaja di Padang Panjang, Padang, Kabupaten 50 Kota, dan Kabupaten Tanah Datar. Data dikumpulkan dari skala kontrol diri oleh Averill (2010) mempunyai reliabilitas senilai 0.718 dan skala komunikasi interpersonal dari Devito (2011) mempunyai reliabilitas senilai 0.718. Korelasi antar variabel menggunakan teknik Spearman's Rho. Data yang diolah menghasilkan nilai  $r = 0.293$  dan nilai  $p = 0.001$  sehingga dapat dikatakan ada hubungan kontrol diri yang positif dengan komunikasi interpersonal pada remaja pengguna *smartphone*.

**Kata kunci:** *Kontrol Diri, Komunikasi Interpersonal, Remaja*

### Abstract

Adolescent communication was mostly done through smartphones so face to face communication was decreasing even though direct communication is more effective than via smartphones. Self-control was one of the factors that influence adolescent interpersonal communication. The purpose of this study was to look at the relationship between self-control and interpersonal communication in adolescents who use smartphones. This research was a correlational quantitative type. The sample was selected based on the cluster sampling technique of 150 adolescents in Padang Panjang, Padang, 50 Cities District, and Tanah Datar District. Data collected from the self-control scale by Averill (2010) has a reliability value of .718 and the interpersonal communication scale from Devito (2011) has a reliability value of .718. Correlation between variables use Spearman's Rho technique. The processed data produces a value of  $r = 0.293$  and a value of  $p = .001$  so that it can be say that there is a positive relationship between self-control and interpersonal communication in adolescent smartphone users.

**Keywords :** *Self Control, Interpersonal Communication, Adolescents*

### PENDAHULUAN

Komunikasi adalah salah satu hal penting dalam hidup manusia, baik sadar atau tidak sadar semua orang akan berkomunikasi dengan lawan bicara mereka. Manusia pada umumnya menghabiskan waktu sebanyak 80-90% untuk menjalin komunikasi dengan orang lain. Komunikasi yang dilakukan ini dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal seseorang secara tidak langsung. Kebutuhan komunikasi ini berlangsung selama hidup manusia termasuk remaja. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak beralih ke dewasa. Remaja dalam masanya akan mengalami berbagai perubahan diri seperti emosi, fisik, peran,

minat, dan perubahan nilai lainnya. Remaja menyikapi perubahan tersebut cenderung bersikap ambivalen yaitu menyukai kebebasan tapi tidak bisa bertanggung jawabkan akibat tindakan mereka (Lestari, 2015).

Remaja sebagai pengguna terbanyak *smartphone* tentunya harus memenuhi tugas perkembangannya walaupun banyak kasus kecanduan yang akan menjadi penghambat. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi remaja yaitu mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal serta memiliki hubungan baru dengan teman sebaya baik secara individu maupun kelompok (Hurlock, 2003). Rizky (2020) menjelaskan beberapa siswa ditemukan mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal. Beberapa siswa lebih banyak menyibukkan diri saat jam istirahat, tidak menghiraukan orang lain, suka melamun, dan mengabaikan teman jika membutuhkan perhatian. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan meregangkan hubungannya dengan orang tua dan mempengaruhi kehidupannya di sekolah.

Purnama & Fauziah (2018) menjelaskan pengaruh *smartphone* pada komunikasi membuat seseorang mengabaikan lawan bicara karena merasa lebih menarik melihat *smartphone* dibanding bertatap muka langsung saat berbicara dengan orang lain padahal komunikasi interpersonal dianggap penting dalam hidup manusia. Devito (2011) menerangkan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang dilakukan oleh 2 orang dan mempunyai hubungan yang jelas. Orang dengan komunikasi interpersonal yang baik bisa fokus pada pembicaraan yang terjalin diantara kedua belah pihak. Berbeda dengan orang dengan komunikasi interpersonal yang rendah justru lebih banyak diam atau cuek dengan lawan bicara dan menyibukkan diri pada suatu hal,

Remaja yang mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal akan sulit beradaptasi, sering marah, cenderung egois, dan mau menang sendiri sehingga hal tersebut membuat remaja mudah terlibat dalam perselisihan. Haomasan & Nofharina (2018) mendeskripsikan komunikasi interpersonal adalah interaksi antara dua orang atau lebih dalam menyampaikan suatu pesan secara langsung dan dapat menerima respon dari pesan tersebut. Komunikasi interpersonal seseorang akan memunculkan partisipasi dengan lawan bicara yang lebih intens sehingga bisa menimbulkan kepuasan dalam berinteraksi sosial dan kontrol diri dari penggunaan *smartphone* sebagai bagian dari upaya untuk menciptakan kondisi lingkungan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku serta munculnya kedekatan yang merujuk pada keharmonisan hubungan antar individu.

Menurut Mulyati dan NRH (2018) mengatakan peran kontrol diri dalam mengantisipasi terjadinya kecanduan *smartphone* pada seseorang itu sehingga dapat mengurangi dampak negatif akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kontrol diri dapat berkembang seiring dengan kematangan emosi, karena seseorang dengan kontrol diri yang baik, emosinya tidak akan meledak dihadapan orang lain, sehingga seseorang dapat menciptakan suasana yang menyenangkan pada saat menjalin hubungan komunikasi interpersonal dengan orang lain. Dengan kemampuan kontrol diri yang rendah seseorang kurang mampu untuk mengontrol diri sehingga ia tidak dapat menciptakan suasana menyenangkan pada saat menjalin komunikasi interpersonal dengan orang lain salah satunya terlalu fokus dengan *smartphone* atau ponsel, hal tersebut mengakibatkan komunikasi interpersonal yang buruk antar individu yang menggunakan *smartphone*.

Keterkaitan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal dijelaskan dalam penelitian Poernomo dan Turistiati (2020) yaitu jika sebuah keluarga menginginkan hubungan baik antar keluarga maka harus membangun komunikasi interpersonal yang efektif terlebih dahulu. Salah satu kompetensi komunikasi yang baik adalah kontrol diri. Jika kontrol diri seseorang buruk maka akan menciptakan komunikasi interpersonal yang kurang efektif.

Komunikasi interpersonal berjalan dengan baik diperlukan kontrol diri agar terciptanya kondisi lingkungan yang sesuai dengan norma yang berlaku. Khasanah & Winarti (2021) menjelaskan remaja mempunyai kecenderungan rasa ingin tahu yang tinggi, mencoba hal baru, dan sangat mudah dipengaruhi ini ada dampak positif dan negatif pada penggunaan *smartphone*. Fatah (2019) juga meneliti tentang pengaruh kontrol diri terhadap

komunikasi interpersonal. Hasil ditemukan kontrol diri mempengaruhi sebesar 33 % terhadap komunikasi interpersonal. Selain itu hasil ditemukan adanya pengaruh positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kontrol diri karyawan PT. Sriwijaya Delapan Tujuh. Purnama & Fauziah (2018) mendapatkan hasil yang mirip dengan penelitian Fatah (2019). Hasil ditemukan 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.

Kontrol diri dan kecemasan komunikasi interpersonal dengan hasil ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan pada kedua variabel terhadap pramuwisata. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonal, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecemasan komunikasi interpersonal. Penjelasan dari semua yang peneliti bahas menjadi alasan untuk mempelajari "hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada remaja dalam pengguna *smartphone*".

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini melihat hubungan antara satu variabel bebas (kontrol diri) dan satu variabel terikat (komunikasi interpersonal). Populasi merupakan daerah generalisasi yang ditetapkan oleh peneliti yang terdiri dari objek/subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian adalah remaja pengguna *smartphone* di Sumatera Barat yang diambil secara acak dan terpilih 4 kota/kabupaten yaitu Padang Panjang, Padang, Kabupaten 50 Kota dan Kabupaten Tanah Datar.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

Nama Provinsi	Kota/Kabupaten	Jumlah Populasi
Sumatera Barat	Padang Panjang	4.946
	Padang	72.072
	Kab. 50 Kota	33.999
	Kab. Tanah Datar	32.319
Total	4 Kota/Kabupaten	143.336

Sampel ditentukan melalui teknik *cluster sampling*. Teknik ini dipilih karena mempertimbangkan jangkauan peneliti dalam mengambil sampel. Teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misal penduduk dari suatu negara, propinsi atau kabupaten. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Teknik pengambilan sampel ini membagi populasi menjadi wilayah atau klaster. Jika klasternya sudah dipilih, seluruh anggota dalam klaster yang dimaksud menjadi sampel yang diteliti (Retnawati, 2017). Total sampel yang terpilih untuk penelitian ini ada 150 orang remaja dengan rincian 5 orang remaja di Kota Padang Panjang, 75 orang remaja di Padang, 36 orang remaja di Kabupaten 50 Kota, dan 34 orang remaja di Kabupaten Tanah yang menggunakan *smartphone*. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai dari masing-masing variabel yang akan diteliti. Variabel yang akan diteliti yaitu variabel X (kontrol diri) dan variabel Y (komunikasi interpersonal). Setiap instrumen yang akan diteliti harus mempunyai alat ukur yang berupa skala. Skala merupakan pedoman yang digunakan sebagai alat ukur dalam pengukurannya akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013).

Data diambil dari penyebaran kuesioner atau angket. Kuesioner tersebut diisi oleh sampel penelitian. Kuesioner terdiri dari 2 skala yaitu skala komunikasi interpersonal dari Devito (2011) sebanyak 17 item dan skala kontrol diri dari Averill (2010) sebanyak 13 item. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala likert. Skala likert memuat tingkatan jawaban dari yang sangat positif (*favorable*) sampai yang sangat negatif

(*unfavorable*) (Sugiyono, 2013). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk skala, untuk variabel X disusun menggunakan skala Averill (2010) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Skala Averill (2010) dibuat sendiri oleh peneliti yang sifatnya konstruksi. Variabel Y menggunakan skala Devito (2011) yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif dan kesetaraan. Skala Devito (2011) dibuat sendiri oleh peneliti yang sifatnya konstruksi. Skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban.

Kedua skala diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji coba skala komunikasi interpersonal menunjukkan indeks daya diskriminasi komunikasi interpersonal dari rentang 0.258 sampai 0.500 dan indeks daya diskriminasi kontrol diri dari rentang 0.251 sampai 0.574. Selain itu, skala komunikasi interpersonal dan kontrol diri memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.718. Setelah mengetahui validitas dan reliabilitas, maka bisa dilanjutkan penelitian dengan menggunakan teknik *Spearmen's Rho*. *Spearmen's Rho* dimaksudkan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel yang sama-sama berjenis interval atau rasio. Asumsi penelitian ini ada 2 yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada remaja pengguna *smartphone* atau tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada remaja pengguna *smartphone*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang ditemukan menggambarkan komunikasi interpersonal dan kontrol diri di kategori tinggi pada remaja pengguna *smartphone* secara umum. Kategorisasi dijabarkan pada tabel ini.

**Tabel 2. Kategorisasi Komunikasi Interpersonal dan Kontrol Diri**

Variabel	Kategori	F	%
Komunikasi Interpersonal	Sangat Tinggi	18	12
	Tinggi	114	76
	Sedang	18	12
	Rendah	0	0
	Sangat Rendah	0	0
Total		150	100
Kontrol Diri	Sangat Tinggi	11	7.3
	Tinggi	88	58.7
	Sedang	48	32
	Rendah	3	2
	Sangat Rendah	0	0
Total		150	100

Aspek komunikasi interpersonal terdiri dari 5 aspek. Aspek keterbukaan remaja pengguna *smartphone* di kategori sangat tinggi sebanyak 105 orang (70%). Aspek empati remaja pengguna *smartphone* di kategori tinggi sebanyak 70 orang (46.7%). Aspek perilaku suportif atau sikap mendukung remaja pengguna *smartphone* di kategori sangat tinggi sebanyak 89 orang (59.3%). Aspek sikap positif remaja pengguna *smartphone* di kategori tinggi sebanyak 65 orang (43.3%). Aspek kesetaraan remaja pengguna *smartphone* di kategori sedang sebanyak 58 orang (38.7%). Kemudian, aspek kontrol diri terdiri dari 3 aspek. Aspek kontrol perilaku remaja pengguna *smartphone* di kategori tinggi sebanyak 58 orang (38.7%). Aspek kontrol kognitif remaja pengguna *smartphone* di kategori tinggi sebanyak 78 orang (52%). Aspek keputusan remaja pengguna *smartphone* di kategori sangat tinggi sebanyak 57 orang (38%).

Sebelum menguji hipotesis, uji asumsi harus dilakukan untuk mengetahui apakah asumsi terpenuhi atau tidak. Uji asumsi terdiri dari 2 pengujian yaitu normalitas dan linieritas. Uji normalitas untuk mengetahui apakah sebaran data terdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas kontrol diri ditemukan nilai KS-Z = 0.121 dengan nilai p = 0.00 dan uji

normalitas komunikasi interpersonal ditemukan nilai KS-Z = 0.068 dengan nilai  $p = 0.091$ . Data komunikasi interpersonal dikatakan normal karena nilai  $p$  lebih tinggi dari 0.05, namun data kontrol diri tidak berdistribusi normal karena nilai  $p$  lebih rendah dari 0.05. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data bersifat linier atau tidak. Hasil uji linieritas ditemukan nilai F-Linearity kontrol diri dengan komunikasi interpersonal sebesar 17.748 dan nilai  $p = 0.001$ . Angka tersebut lebih rendah dari 0.05 maka dapat dimaknai data bersifat linier. Uji asumsi sudah dilakukan maka dapat dikatakan pengujian hipotesis dilakukan melalui teknik statistik non parametrik karena data kontrol diri tidak berdistribusi normal. Analisa data yang dipakai adalah Spearman's Rho dan ditemukan nilai  $r = 0.293$  dengan nilai  $p = 0.001$ .

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kontrol diri dengan komunikasi interpersonal pada remaja yang menggunakan smartphone di Sumatera Barat. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan koefisien korelasi  $r = 0.293$  dan signifikansi  $p = 0.001$ . Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki remaja maka akan semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh remaja tersebut.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatah (2019) juga meneliti tentang pengaruh kontrol diri terhadap komunikasi interpersonal. Hasil ditemukan kontrol diri mempengaruhi sebesar 33 % terhadap komunikasi interpersonal. Selain itu hasil ditemukan adanya pengaruh positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan kontrol diri (Fatah, 2019). Purnama & Fauziah (2018) mendapatkan hasil yang mirip dengan penelitian Fatah (2019). Hasil ditemukan 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 (Purnama & Fauziah, 2018).

Hasil penelitian ini ditemukan komunikasi interpersonal pada sebagian besar remaja berada di kategori tinggi. Devito (2011) mengemukakan komunikasi interpersonal merupakan suatu proses pengiriman dan penerimaan pesan antar individu atau sekelompok individu dengan beberapa efek dan umpan balik secara langsung. Proses pengiriman serta komunikasi yang terjalin diantara individu tersebut dikarenakan memiliki hubungan yang jelas seperti halnya suami dengan istri, anak dengan orang tua, guru dengan siswa, menantu dengan mertua dan lain sebagainya. Devito juga menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana pembelajaran untuk memahami diri sendiri, orang lain hingga dunia, karena melalui komunikasi interpersonal individu dapat mengetahui bagaimana pendapat lawan bicara mengenai diri sendiri. Hal ini dapat dikatakan sebagian remaja mampu memahami lawan bicara dan mengetahui bagaimana diri mereka mampu memahami diri sendiri serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Devito (2011) komunikasi interpersonal memiliki lima aspek. Aspek pertama keterbukaan dalam penelitian berada di kategori sangat tinggi. Devito (2011) mengatakan keterbukaan mengacu pada keinginan diri untuk memberikan tanggapan terhadap orang lain dengan jujur dan berterus terang mengenai segala sesuatu yang dikatakannya. Hal ini dapat dikatakan sebagian besar remaja yang menggunakan smartphone sangat mampu memberikan tanggapan pada lawan bicara dengan jujur dan berterus terang.

Aspek kedua, empati berada di kategori tinggi dalam penelitian ini. Empati adalah kemampuan individu untuk mampu memahami apa yang dirasakan dan dialami orang lain secara emosional. Hal ini dapat dikatakan sebagian besar remaja mampu memahami apa yang dirasakan lawan bicara mereka.

Aspek ketiga yaitu perilaku suportif atau sifat mendukung dalam penelitian ini berada di kategori sangat tinggi. Komunikasi interpersonal akan efektif bila dalam diri seseorang ada perilaku suportif, artinya seseorang dalam menghadapi suatu masalah tidak bersikap bertahan (defensif). Keterbukaan dan empati tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak suportif, yaitu deskriptif, spontanitas, dan profesionalisme sebaliknya dalam perilaku

defensif ditandai dengan sifat-sifat evaluasi, strategi dan kepastian. Hal ini sebagian besar remaja mempunyai komunikasi yang sangat efektif, mampu menyelesaikan masalah karena bisa mengevaluasi, menyusun strategi, dan memastikan masalahnya bisa segera terselesaikan.

Aspek keempat, sikap positif berada pada kategori tinggi dalam penelitian ini. Komunikasi interpersonal akan efektif bila memiliki perilaku positif. Sikap positif dalam komunikasi interpersonal menunjuk paling tidak pada dua hal, yaitu komunikasi interpersonal akan berkembang bila ada pandangan positif terhadap diri sendiri serta mempunyai perasaan positif terhadap orang lain dan berbagai situasi komunikasi. Hal ini dapat dikatakan sebagian besar remaja mempunyai pandangan yang positif pada diri mereka dan lawan bicaranya.

Aspek kelima yaitu kesetaraan dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Komunikasi interpersonal umumnya akan lebih efektif bila para pelakunya memiliki nilai, sikap, perilaku, dan pengalaman yang sama dan juga memiliki kesamaan dalam hal mengirim dan menerima pesan. Hal ini dapat dikatakan sebagian besar remaja mempunyai cukup baik dalam bersikap, berperilaku, dan berpengalaman dalam mengirim pesan dan menerima pesan ke lawan bicara mereka.

Selanjutnya, kontrol diri merupakan konsep usaha diri dan pengaturan diri, dimana individu yang mampu mengendalikan diri lebih terampil daripada impuls lain dalam mengatur impuls perilaku, emosi, dan impuls perhatian mereka untuk mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth, 2011). Kontrol diri dalam penelitian ini berada di kategori tinggi artinya sebagian besar remaja mampu mengendalikan diri mereka dan mampu memberi perhatian dalam berkomunikasi dengan lawan bicara di jangka waktu yang panjang.

Averill (2010) ada tiga aspek dari kontrol diri. Kontrol perilaku (behavior control) adalah suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kontrol perilaku berada di kategori tinggi dalam penelitian sehingga dapat disimpulkan sebagian besar remaja dalam menggunakan smartphone bisa mengendalikan situasi dengan lawan bicara. Mereka mampu mengetahui bagaimana dan kapan menghindari stimulus yang tidak diinginkan saat menjalin komunikasi.

Aspek kedua, kontrol kognitif (cognitive control) adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Kontrol kognitif dalam penelitian ini berada di kategori tinggi artinya sebagian besar remaja yang menggunakan smartphone memiliki informasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, mereka dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Mereka berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Aspek ketiga, kontrol pengambilan keputusan (decisional control) adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Kontrol keputusan dalam penelitian ini berada di kategori tinggi sehingga dapat dikatakan sebagian besar remaja yang menggunakan smartphone mempunyai kemampuan dalam memilih tindakan yang memungkinkan mereka bisa mendapatkan kesempatan dan kebebasan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara.

Hasil komunikasi interpersonal yang tinggi dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian Sahputra (2018) juga ditemukan komunikasi interpersonal siswa berada di kategori tinggi. Kategori ini secara umum sejalan dengan tugas-tugas perkembangan yang dilewati siswa. Salah satunya yaitu bisa membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Kemampuan berkomunikasi interpersonal yang baik dan efektif sangat diperlukan

oleh individu agar dapat menjalani semua aktivitasnya dengan lancar. Terutama ketika individu melakukan aktivitas dalam keadaan apapun terutama ketika berinteraksi di lingkungannya. Agar komunikasi dapat berjalan lancar, maka dibutuhkan keahlian dalam berkomunikasi (*communication skill*). Mataputun & Saud (2020) juga menemukan sebagian remaja mempunyai komunikasi interpersonal yang baik. Mereka bisa mempraktekkan aspek komunikasi interpersonal seperti keterbukaan, empati, sikap positif, dan kesetaraan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Selain itu hasil kontrol diri yang tinggi dalam penelitian ini sesuai dengan penjelasan Faradilla (2020) yaitu remaja seharusnya mempunyai kemampuan untuk mengontrol diri terhadap perilaku yang memiliki dampak negatif. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, memikirkan akibat dari tindakan yang merugikan. Selain itu, Larassati & Lestari (2021) dan Andriani (2019) menemukan kontrol diri yang tinggi pada remaja yang menggunakan *smartphone*. Seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya artinya individu tersebut memiliki inisiatif untuk mencari dan mengkaitkan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu menggunakan informasi untuk melakukan penilaian negatif maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* dan memilih cara penegahan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan yang sesuai dengan kondisi yang di alami, mampu untuk mengendalikan stimulus kenikmatan memainkan *smartphone* dari dalam diri dan mampu untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan.

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah komunikasi interpersonal dan kontrol diri yang tinggi pada sampel yang diteliti. Ada korelasi signifikan kontrol diri dan komunikasi interpersonal pada sampel penelitian. Saran yang diberikan peneliti kepada remaja diharapkan mampu menahan diri saat menggunakan *smartphone* dan menjalin komunikasi dengan baik. Mereka mampu mengatasi hambatan mereka ketika ada interaksi atau komunikasi yang terjalin secara *face to face*. Remaja mampu menaikkan kualitas komunikasi interpersonalnya dengan lawan bicara terutama ketika memakai *smartphone*. Peneliti selanjutnya disarankan faktor-faktor lain yang belum muncul dalam peneliti dengan teori yang lebih beragam, memakai skala dan data yang dikumpulkan mampu memenuhi syarat statistik parametrik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J. R. (2010). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Kharisma Publishing Group.
- Duckworth, A. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Science*, 108 (7).
- Fatah, A. (2019) *Pengaruh kontrol diri terhadap komunikasi interpersonal pada karyawan PT. Sriwijaya Delapan Tujuh*. Tesis. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Faradilla, D. (2020) Kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja. *Jurnal Ilmia Psikologi*. 8 (4). 590-599.
- Haomasan, P. & Nofharina (2018) Pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap pola komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri 50 Bandung. *Komunikasi*. 12(1). 1-7
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Lestari, F. W. (2015) Kemampuan Komunikasi Interpersonal Remaja. 2(2). 107-124
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018) Kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*. 7(4). 152-161
- Poernomo, B. & Turistiati, A. T. (2020) The role of interpersonal communication in students' self-control to avoid substance abuse. *Journal of Muslim Society Research*. 5(2). 84-94

- Purnama, I. & Fauziah, N (2018) *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Pengguna Smartphone di SMA Negeri 2 Semarang*. Undergraduate thesis. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rizky, M.T. (2020) Relationship between the intensity of smartphone use and self confidence with interpersonal communication in class ix students at SMP Negeri 11 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*.3(1). 46-55
- Retnawati, H. (2017). Teknik pengambilan sampel. In disampaikan pada workshop update penelitian kuantitatif, teknik samplig, analisis dara, dan isu plagiarism. 1-7
- Sahputra, D. (2018). Komunikasi interpersonal pada siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*. 1(2). 14-21
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.