

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 8, September, P. 107-120
E-ISSN: 2986-6340
Licensed by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22704661>

Pengaruh Kontrol Diri dan Manajemen Waktu terhadap Tingkat Kecanduan Handphone Pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024

The Effect of Self-Control and Time Management on The Level of Mobile Phone Addiction among Students of STIE IBMT Surabaya Class of 2024

Muhammad Gufron¹, Iswati², Eny Sulistyowati³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi IBMT, Surabaya

Email: mgufron125@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengendalian diri dan pengelolaan waktu mempengaruhi tingkat ketergantungan pada handphone di mahasiswa STIE IBMT Angkatan 2024. Penggunaan ponsel secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan kemampuan fokus saat belajar, menurunnya hasil akademik, serta pengelolaan waktu yang tidak efektif. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran kontrol diri sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan dan perilaku, serta kemampuan manajemen waktu dalam merencanakan dan mengatur aktivitas sehari-hari secara efektif, sehingga bisa mengurangi kebiasaan menggunakan handphone secara berlebihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara melakukan survei. Data diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 99 mahasiswa STIE IBMT angkatan 2024 teknik sampling jenuh (sensus). Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat opsi jawaban. Analisis data dilakukan dengan cara menguji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, serta menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui dampak dari setiap variabel secara terpisah maupun bersamaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri berdampak positif dan nyata terhadap tingkat ketergantungan pada handphone. Manajemen waktu secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecanduan penggunaan handphone. Secara bersamaan, kemampuan mengendalikan diri dan mengatur waktu mempengaruhi secara besar terhadap tingkat ketergantungan pada handphone pada mahasiswa STIE IBMT Angkatan 2024. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan seseorang mengendalikan diri dan mengatur waktu, maka semakin kecil kemungkinan ia kecanduan menggunakan handphone.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Manajemen Waktu, Kecanduan Handphone*

Abstract

This study aims to understand how self-control and time management affect the level of mobile phone dependence among STIE IBMT students in the Class of 2024. Excessive mobile phone use can lead to decreased ability to focus while studying, decreased academic results, and ineffective time management. Therefore, it is important to understand the role of self-control as a person's ability to control impulses and behavior, as well as time management skills in planning and organizing daily activities effectively, thereby reducing the habit of excessive mobile phone use. This study uses a quantitative approach by conducting a survey. Data were obtained by distributing questionnaires to 99 STIE IBMT students in the Class of 2024 students saturated sampling (census) technique. The research instrument used a Likert scale with four answer options. Data analysis was carried out by testing validity, reliability, classical assumptions, and using multiple linear regression analysis to determine the impact of each variable separately and simultaneously. This study shows that the ability to control oneself has a positive and significant impact on the level of mobile phone dependence. Time management can significantly influence the level of mobile phone addiction. Simultaneously, the ability to control oneself and manage time significantly influences the level of dependence on mobile phones among STIE IBMT students of the Class of 2024. This shows that the better a person's ability to control themselves and manage time, the less likely they are to become addicted to using mobile phones.

Keywords: *Self-Control, Time Management, Cell Phone Addiction*

Article Info

Received date: 20 August 2026

Revised date: 28 August 2026

Accepted date: 7 September 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan kemajuan teknologi digital secara global telah membuat smartphone menjadi

bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat abad ke-21. Berdasarkan data riset global dari *DataReportal (Digital Global Overview)*, rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat dunia dalam menggunakan internet dan perangkat digital telah mencapai lebih dari 6 jam per hari, di mana mayoritas aktivitas tersebut dilakukan melalui *smartphone*. Fenomena ini menunjukkan bahwa handphone tidak lagi sekadar menjadi alat komunikasi, melainkan telah bertransformasi menjadi pusat aktivitas harian yang serbaguna, mulai dari akses informasi, media pembelajaran digital, hingga sarana hiburan, khususnya bagi kelompok usia produktif seperti mahasiswa. Namun, kemudahan akses serta beragam fitur yang ditawarkan sering kali mendorong frekuensi dan durasi penggunaan yang berlebihan.

Dalam ranah perguruan tinggi, penggunaan ponsel pintar yang tidak terbatas berpotensi menimbulkan dampak negatif yang cukup serius. Durasi interaksi layar (*screen time*) yang sangat tinggi tanpa batasan yang jelas rentan memicu terjadinya ketergantungan. Ketergantungan pada ponsel atau *smartphone addiction* kini menjadi topik yang semakin banyak dikaji karena dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan efisiensi kerja, serta merenggangkan hubungan sosial dan memicu gangguan kesehatan mental. Mahasiswa yang mengalami kecanduan handphone kerap kali menunjukkan kecenderungan untuk menunda tugas akademis demi berinteraksi dengan ponselnya.

Perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan ini tidak terjadi begitu saja, melainkan sangat dipengaruhi oleh faktor internal individu, salah satunya adalah tingkat kontrol diri (*self-control*). Penelitian Ria Okfrima dkk. (2022) menunjukkan bahwa semakin rendah penggunaan *smartphone* yang dialami individu, maka semakin tinggi kontrol diri yang dimilikinya. Sebaliknya, keterbatasan kontrol diri membuat individu sulit untuk mengatur dan menahan dorongan penggunaan *handphone*, sehingga aktivitas digital menjadi hal yang mendominasi kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri biasanya memiliki benteng psikologis untuk menahan diri dari keinginan bermain ponsel terlalu lama dan lebih terfokus pada konsentrasi belajar.

Selain kontrol diri, kemampuan mengelola waktu atau manajemen waktu (*time management*) juga menjadi faktor penentu utama dalam mencegah kecanduan *smartphone*. Subroto (2022) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan waktu dengan baik agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa yang mampu menentukan prioritas dan mengatur waktu secara seimbang akan lebih mudah menjaga ritme antara tuntutan tugas akademik dan penggunaan ponsel, sehingga interaksi digital tidak sampai mengganggu produktivitas harian.

Perguruan tinggi memiliki peran penting dalam mengembangkan pengajaran dan pembelajaran adaptif serta eksploratif. Pada fase ini, khususnya bagi mahasiswa tingkat awal yang sedang beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan, kontrol diri dan manajemen waktu menjadi kompetensi mendasar agar mahasiswa mampu mengelola beban akademik secara optimal tanpa terjebak pada penggunaan *handphone* yang berlebihan. Oleh karena itu, penelitian mengenai "Pengaruh Kontrol Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Kecanduan Handphone pada Mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024" sangat perlu dilakukan guna memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antarvariabel tersebut, sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi upaya pencegahan dan pengelolaan perilaku penggunaan handphone di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis pengaruh Kontrol Diri (X1) dan Manajemen Waktu (X2) terhadap Kecanduan Handphone (Y). Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian diperoleh melalui instrumen kuesioner dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2019).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa STIE IBMT Surabaya angkatan 2024 yang

berjumlah 99 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (sensus), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 99 mahasiswa.

Subjek penelitian adalah mahasiswa STIE IBMT Surabaya angkatan 2024, sedangkan objek penelitian meliputi Kontrol Diri, Manajemen Waktu, dan Kecanduan Handphone. Penelitian dilaksanakan di STIE IBMT Surabaya, Jl. Raya Kupang Baru No. 8, Sonokwijenan, Kecamatan Sukomanunggal, Surabaya, Jawa Timur, pada Februari–Juni 2026.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Forms, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen yang relevan.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup dengan Skala Likert 4 poin, yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Skala netral tidak digunakan agar responden memberikan kecenderungan sikap yang lebih jelas terhadap setiap pernyataan.

Variabel Kontrol Diri diukur melalui tiga indikator, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Manajemen Waktu diukur melalui enam indikator, yaitu menetapkan tujuan, menyusun skala prioritas, perencanaan kegiatan, pengaturan jadwal, pencatatan kegiatan, dan menyusun kegiatan secara teratur. Sementara itu, Kecanduan Handphone diukur melalui delapan indikator, yaitu aktivitas sulit tanpa smartphone, pengecekan smartphone berulang, gangguan aktivitas, penurunan produktivitas, penggunaan smartphone untuk menghindari masalah, perasaan senang saat menggunakan smartphone, usaha mengurangi penggunaan tetapi sulit, dan penggunaan waktu yang tidak terkontrol.

Definisi Operasional Variabel

Kontrol Diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan agar penggunaan handphone tidak berlebihan serta aktivitas tetap terarah. Manajemen Waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk menyelesaikan aktivitas atau tugas. Adapun Kecanduan Handphone merupakan kondisi ketika individu memiliki ketergantungan terhadap penggunaan handphone sehingga sulit mengontrol penggunaannya dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Seluruh variabel diukur menggunakan Skala Likert 4 poin.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS melalui beberapa tahapan. Pertama, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi jawaban pada setiap variabel. Selanjutnya dilakukan uji validitas menggunakan korelasi antara skor item dengan skor total, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha > 0,60$ menunjukkan instrumen reliabel (Ghozali, 2018).

Sebelum analisis regresi, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi residual, uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF), sedangkan uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui kesamaan varians residual.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan persamaan:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$$

Keterangan: Y = Kecanduan Handphone; X_1 = Kontrol Diri; X_2 = Manajemen Waktu; α = konstanta; β_1 dan β_2 = koefisien regresi; dan ε = error.

Selanjutnya, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui kemampuan Kontrol Diri dan Manajemen Waktu dalam menjelaskan variasi Kecanduan Handphone. Uji t digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial, sedangkan uji F digunakan untuk menguji pengaruh Kontrol Diri dan Manajemen Waktu secara simultan terhadap Kecanduan Handphone. Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Deskriptif

Identitas Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Form kepada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024. Total responden yang berhasil dikumpulkan berjumlah 99 orang, seluruhnya merupakan mahasiswa aktif Program Studi S1 Manajemen. Responden dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan rata-rata penggunaan smartphone per hari.

Berdasarkan 99 sampel yang berhasil dikumpulkan, berikut identifikasi latar belakang responden berdasarkan jenis kelamin:

Jenis Responden

Tabel 1 Jumlah Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Pria	51	51,5%
Wanita	48	48,5%
Total	99	100%

Sumber: Data Diolah Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin pria sebanyak 51 orang (51,5%), sedangkan responden wanita berjumlah 48 orang (48,5%). Komposisi ini menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024 cukup seimbang antara pria dan wanita, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan perspektif dari kedua jenis kelamin secara proporsional.

Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan 99 sampel yang berhasil dikumpulkan, berikut identifikasi latar belakang responden berdasarkan usia

Tabel 2 Jumlah Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20 Tahun	41	41,4%
21 Tahun	23	23,2%
22 Tahun	24	24,2%
23 Tahun atau Lebih	11	11,1%
Total	99	100%

Sumber: Data Diolah Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 2, responden terbanyak berada pada usia 20 tahun sebanyak 41 orang (41,4%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 24 orang (24,2%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (23,2%), serta usia 23 tahun atau lebih sebanyak 11 orang (11,1%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024 berada pada usia 20 tahun, yang merupakan

kelompok usia awal perkuliahan dan tergolong dalam generasi digital native yang sangat akrab dengan penggunaan teknologi *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Responden Berdasarkan Rata-Rata Penggunaan *Smartphone* per Hari

Berdasarkan 99 sampel yang berhasil dikumpulkan, berikut identifikasi latar belakang responden berdasarkan rata-rata penggunaan *smartphone* per hari:

Tabel 3 Jumlah Rata-Rata Penggunaan *Smartphone* per Hari

Rata-Rata Penggunaan	Jumlah	Persentase (%)
Kurang dari 2 Jam	2	2,0%
2-4 Jam	4	4,0%
4-6 Jam	56	56,6%
Lebih dari 6 Jam	37	37,4%
Total	99	100%

Sumber: Data Diolah Peneliti, 2026

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden menggunakan *smartphone* selama 4-6 jam per hari sebanyak 56 orang (56,6%), diikuti oleh kelompok yang menggunakan lebih dari 6 jam per hari sebanyak 37 orang (37,4%), kemudian 2-4 jam sebanyak 4 orang (4,0%), dan kurang dari 2 jam sebanyak 2 orang (2,0%). Data ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024 menggunakan *smartphone* dalam durasi yang cukup tinggi, di mana sebanyak 93,9% responden menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam per hari. Kondisi ini menjadi relevan dengan topik penelitian mengenai kecanduan *handphone* yang diteliti dalam penelitian ini.

Profil Persepsi Responden

Persepsi Responden terhadap Variabel Kontrol Diri (X1)

Variabel Kontrol Diri (X1) diukur melalui 12 pernyataan yang mencakup aspek pengendalian perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan jawaban Setuju dan Sangat Setuju pada seluruh pernyataan. Secara umum, sekitar 90% responden memberikan respons positif terhadap indikator kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan penggunaan *handphone*, memusatkan perhatian pada aktivitas penting, serta mengambil keputusan untuk membatasi penggunaan *handphone*.

Persepsi Responden terhadap Variabel Manajemen Waktu (X2)

Variabel Manajemen Waktu (X2) diukur melalui 24 pernyataan yang meliputi penetapan tujuan, penentuan prioritas, perencanaan kegiatan, pengaturan jadwal, pencatatan kegiatan, dan penyusunan kegiatan secara teratur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan jawaban Setuju dan Sangat Setuju pada seluruh pernyataan. Secara umum, lebih dari 90% responden memberikan respons positif terhadap aspek manajemen waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mampu menetapkan tujuan, menentukan prioritas, merencanakan kegiatan, mengatur jadwal, serta melaksanakan aktivitas secara teratur.

Persepsi Responden terhadap Variabel Kecanduan *Handphone* (Y)

Variabel Kecanduan *Handphone* (Y) diukur melalui 32 pernyataan yang mencakup ketergantungan terhadap *smartphone*, penggunaan secara berulang, gangguan aktivitas dan produktivitas, penggunaan sebagai pelarian emosional, perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*, kesulitan mengurangi penggunaan, serta penggunaan waktu yang tidak terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan jawaban Setuju dan Sangat Setuju pada setiap pernyataan. Secara umum, sekitar 90% responden memberikan respons positif

terhadap pernyataan terkait kecanduan handphone. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan smartphone yang cukup tinggi pada mahasiswa, termasuk kesulitan mengontrol durasi penggunaan, penggunaan secara berulang, serta potensi gangguan terhadap aktivitas dan produktivitas sehari-hari.

Hasil Uji Intrumen Data

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap item pernyataan dalam instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Pengujian dilakukan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan membandingkan nilai *r hitung* dengan *r tabel* pada tingkat signifikansi 5%. Penelitian ini melibatkan 99 responden, sehingga diperoleh derajat kebebasan (df) = $99 - 2 = 97$ dengan nilai *r tabel* sebesar 0,198. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai *r hitung* lebih besar dari 0,198 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 12 item pada variabel Kontrol Diri (X1) memiliki nilai *r hitung* antara 0,479 sampai 0,679 dengan nilai signifikansi 0,000. Seluruh nilai tersebut telah memenuhi kriteria validitas sehingga seluruh item Kontrol Diri dinyatakan valid.

Pada variabel Manajemen Waktu (X2) yang terdiri dari 24 item, nilai *r hitung* berada pada rentang 0,341 sampai 0,705, dengan nilai signifikansi antara 0,000 sampai 0,001. Seluruh item memiliki nilai *r hitung* di atas 0,198 dan signifikansi di bawah 0,05, sehingga seluruh item pada variabel Manajemen Waktu dinyatakan valid.

Sementara itu, hasil uji validitas terhadap 32 item variabel Kecanduan Handphone (Y) menunjukkan nilai *r hitung* berkisar antara 0,265 sampai 0,640. Nilai signifikansi seluruh item berada di bawah 0,05, dengan nilai terendah sebesar 0,001 dan 0,005 serta item lainnya sebesar 0,000 atau 0,008. Dengan demikian, seluruh item pada variabel Kecanduan Handphone memenuhi kriteria validitas.

Berdasarkan hasil tersebut, seluruh 68 item pernyataan yang terdiri atas 12 item Kontrol Diri, 24 item Manajemen Waktu, dan 32 item Kecanduan Handphone dinyatakan valid. Oleh karena itu, seluruh item dapat digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dan dilanjutkan pada tahap analisis berikutnya.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten dan dapat dipercaya apabila dilakukan pengukuran kembali terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* (α) untuk seluruh item pernyataan yang telah dinyatakan valid.

Menurut Sugiyono (2020), suatu variabel dikatakan reliabel atau memenuhi syarat apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Sebaliknya, jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$, maka instrumen penelitian tersebut dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan data temuan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel Kontrol Diri (X1) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,814, yang mana nilai tersebut lebih besar dari batas minimal 0,60 ($0,814 > 0,60$).
2. Variabel Manajemen Waktu (X2) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,865, yang mana nilai tersebut lebih besar dari batas minimal 0,60 ($0,865 > 0,60$).
3. Variabel Kecanduan Handphone (Y) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,902, yang mana nilai tersebut jauh lebih besar dari batas minimal 0,60 ($0,902 > 0,60$).

Dengan demikian, seluruh instrumen pernyataan dari ketiga variabel dalam penelitian ini dinyatakan reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan memiliki konsistensi yang sangat baik dan andal untuk digunakan sebagai alat pengumpul data pada tahap analisis selanjutnya.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Model regresi yang baik adalah model yang memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau mendekati normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan metode *Monte Carlo* pada tingkat kepercayaan 99%.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas menggunakan *Monte Carlo* adalah:

1. Jika nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal.
2. Jika nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Keterangan	Unstandardized Residual
N	99
Normal Parameters a,b	
Mean	0,0000000
Std. Deviation	4,1250734
Most Extreme Differences	
Absolute	0,068
Positive	0,068
Negative	-0,042
Test Statistic	0,068
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200 c
Monte Carlo Sig. (2-tailed) d	
Sig.	0,201
99% Confidence Interval	
Lower Bound	0,191
Upper Bound	0,211

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan Tabel 4. di atas, hasil analisis *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai *Test Statistic* sebesar 0,068. Melalui pengujian *Monte Carlo*, diperoleh nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* sebesar 0,201 dengan rentang *99% Confidence Interval* yang berada pada *Lower Bound* sebesar 0,191 dan *Upper Bound* sebesar 0,211.

Karena nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* yang diperoleh jauh lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,201 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dalam model regresi penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi secara valid dan kuat melalui metode simulasi *Monte Carlo*.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya

korelasi yang kuat antar variabel independen (variabel bebas). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independennya (bebas dari gejala multikolinearitas).

Untuk mendeteksi ada atau tidaknya gejala multikolinearitas, dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)* pada tabel *Coefficients* hasil *output* SPSS. Kriteria pengujian yang digunakan adalah:

1. Jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* < 10 , maka dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinearitas.
2. Jika nilai *Tolerance* $< 0,10$ dan nilai *VIF* > 10 , maka dinyatakan terjadi gejala multikolinearitas.

Tabel 5 Hasil Uji Multikolinearitas
Coefficients

Model	Unstandar zed B	Unstandar zed Std. Error	Standardiz ed Beta	t	Sig.	Collinear ity Tolera nce	Collinear ity VIF
1 (Constant)	85,320	5,412		15,765	0,000		
Kontrol Diri (X1)	-0,345	0,107	-0,312	-3,224	0,002	0,545	1,835
Manajem en Waktu (X2)	-0,412	0,099	-0,402	-4,162	0,000	0,545	1,835

a. Dependent Variable: Kecanduan Handphone (Y)

Berdasarkan Tabel 5 di atas, hasil pengujian multikolinearitas menunjukkan nilai analisis sebagai berikut:

1. Variabel Kontrol Diri (X1) memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,545. Nilai ini lebih besar dari batas minimal 0,10 ($0,545 > 0,10$). Sedangkan nilai *VIF* yang diperoleh adalah sebesar 1,835, yang mana nilai tersebut jauh lebih kecil dari batas maksimal 10 ($1,835 < 10$).
2. Variabel Manajemen Waktu (X2) memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,545. Nilai ini lebih besar dari batas minimal 0,10 ($0,545 > 0,10$). Sedangkan nilai *VIF* yang diperoleh adalah sebesar 1,835, yang mana nilai tersebut jauh lebih kecil dari batas maksimal 10 ($1,835 < 10$).

Karena kedua variabel independen memiliki nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* < 10 , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala multikolinearitas. Hal ini menandakan bahwa tidak ada korelasi linear yang mengganggu di antara kedua variabel bebas, sehingga model regresi layak digunakan untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

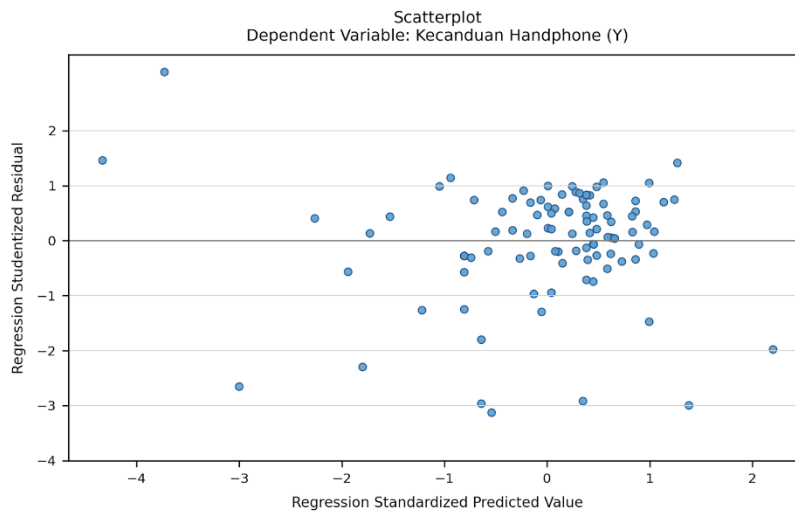
Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk memeriksa apakah varians residual dalam model regresi bersifat konstan (homoskedastisitas) atau berubah-ubah di setiap pengamatan. Adanya varians yang tidak konsisten dapat mengurangi akurasi estimasi koefisien dan uji signifikansi, sehingga model yang ideal harus bebas dari gejala ini.

Dalam penelitian ini, deteksi heteroskedastisitas dilakukan melalui metode *Scatterplot* dengan memetakan nilai residual terhadap nilai prediksi. Jika titik-titik pada grafik menyebar secara acak di sekitar angka nol pada sumbu Y tanpa membentuk pola tertentu, maka asumsi homogenitas varians terpenuhi. Sebaliknya, jika titik-titik tersebut membentuk pola sistematis seperti menyempit, melebar,

atau bergelombang, maka diindikasikan terjadi masalah heteroskedastisitas.

Gambar 1 Scatterplot Variabel Kecanduan Handphone (Y)



Sumber: Hasil Olah Data, 2026.

Berdasarkan grafik *Scatterplot* pada Gambar 1, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 (nol) pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu yang teratur (seperti menyempit, melebar, atau bergelombang). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas pada model regresi yang diajukan, sehingga asumsi non-heteroskedastisitas terpenuhi.

Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh serta arah hubungan antara variabel independen yang terdiri dari Kontrol Diri (*X1*) dan Manajemen Waktu (*X2*) terhadap variabel dependen, yaitu Kecanduan Handphone (*Y*).

Tabel 6 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda
(Coefficients a)

Model	Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1 (Constant)	85,320	5,412		15,765	0,000
Kontrol Diri (<i>X1</i>)	-0,345	0,107	-0,312	-3,224	0,002
Manajemen Waktu (<i>X2</i>)	-0,412	0,099	-0,402	-4,162	0,000

a. Dependent Variable: Kecanduan Handphone (Y)

Berdasarkan nilai *Unstandardized Coefficients B* pada Tabel 4.13 di atas, maka model persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 85,320 - 0,345X_1 - 0,412X_2$$

Persamaan regresi linear berganda tersebut dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Nilai Konstanta (*a*) sebesar 85,320

Nilai konstanta yang bernilai positif menunjukkan bahwa apabila variabel Kontrol Diri (*X1*) dan Manajemen Waktu (*X2*) diasumsikan bernilai konstan atau sama dengan nol (0), maka tingkat Kecanduan Handphone (*Y*) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024 adalah sebesar 85,320 satuan.

2. Koefisien Regresi Variabel Kontrol Diri (*X1*) sebesar -0,345

Koefisien regresi variabel Kontrol Diri memiliki tanda minus (negatif) sebesar 0,345. Hal ini

menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah antara Kontrol Diri dan Kecanduan Handphone. Artinya, jika variabel Manajemen Waktu (X_2) bernilai tetap, maka setiap peningkatan satu satuan nilai Kontrol Diri (X_1) akan mengakibatkan penurunan tingkat Kecanduan Handphone (Y) sebesar 0,345 satuan.

3. Koefisien Regresi Variabel Manajemen Waktu (X_2) sebesar -0,412

Koefisien regresi variabel Manajemen Waktu juga menunjukkan tanda minus (negatif) sebesar 0,412. Hal ini menandakan adanya hubungan yang berlawanan arah antara Manajemen Waktu dan Kecanduan Handphone. Artinya, jika variabel Kontrol Diri (X_1) bernilai tetap, maka setiap peningkatan satu satuan nilai Manajemen Waktu (X_2) akan mengakibatkan penurunan tingkat Kecanduan Handphone (Y) sebesar 0,412 satuan.

Uji Hipotesis

Uji Koefisien (R) serta Koefisien Determinasi (r^2)

Analisis koefisien korelasi (R) digunakan untuk mengukur tingkat keeratan hubungan antara variabel independen yaitu Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2) secara bersama-sama terhadap variabel dependen yaitu Kecanduan Handphone (Y). Sementara itu, analisis koefisien determinasi (R Square) digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase sumbangan atau kontribusi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 7 Hasil Uji Koefisien dan Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,652 a	0,425	0,413	4,125

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu (X_2), Kontrol Diri (X_1) b. Dependent Variable: Kecanduan Handphone (Y)

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 7 di atas, dapat dilakukan interpretasi sebagai berikut:

1. Analisis Koefisien Korelasi (R)

Nilai koefisien korelasi pada kolom R menunjukkan angka sebesar 0,652. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2) secara simultan (bersama-sama) dengan variabel Kecanduan Handphone (Y) memiliki tingkat keeratan yang kuat (karena berada pada rentang indeks interval 0,60 – 0,799).

2. Analisis Koefisien Determinasi (R Square)

Nilai koefisien determinasi pada kolom R Square diperoleh sebesar 0,425 (atau $0,652 \times 0,652$). Nilai R Square ini diubah ke dalam bentuk persentase dengan cara dikalikan 100%, sehingga diperoleh angka sebesar 42,5%.

Hal ini menunjukkan bahwa variabel Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2) secara simultan memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 42,5% terhadap tingkat Kecanduan Handphone (Y) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024. Sedangkan sisanya sebesar 57,5% ($100\% - 42,5\%$) dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar model penelitian ini yang tidak ikut diteliti (misalnya faktor lingkungan pertemanan, pola asuh orang tua, tingkat stres akademik, atau kejenuhan aktivitas).

Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen, yaitu Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2), terhadap Kecanduan Handphone (Y) secara parsial. Dengan jumlah sampel 99 responden dan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai t tabel sebesar 1,985.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Kontrol Diri (X_1) memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0,345, nilai t hitung sebesar -3,224, dan signifikansi 0,002. Karena $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ ($3,224 > 1,985$)

dan nilai signifikansi $< 0,05$, maka Kontrol Diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecanduan Handphone. Dengan demikian, H1 diterima. Artinya, semakin baik kontrol diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan kecanduan handphone.

Selanjutnya, Manajemen Waktu (X2) memiliki koefisien regresi sebesar -0,412, nilai *t hitung* sebesar -4,162, dan signifikansi 0,000. Nilai $|t_{hitung}|$ lebih besar daripada *t tabel* ($4,162 > 1,985$) dan signifikansi $< 0,05$, sehingga Manajemen Waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecanduan Handphone. Dengan demikian, H2 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, semakin rendah kecenderungan kecanduan handphone.

Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh Kontrol Diri (X1) dan Manajemen Waktu (X2) secara simultan terhadap Kecanduan Handphone (Y). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai F hitung sebesar 35,420 dengan signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih besar daripada *F tabel* sebesar 3,09 ($35,420 > 3,09$) dan nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, H3 diterima, yang berarti Kontrol Diri dan Manajemen Waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Kecanduan Handphone pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya angkatan 2024.

Hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,425, yang berarti Kontrol Diri dan Manajemen Waktu secara bersama-sama mampu menjelaskan 42,5% variasi Kecanduan Handphone, sedangkan 57,5% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian.

PEMBAHASAN

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Tingkat Kecanduan Handphone

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda dan Uji Statistik t, diperoleh bahwa variabel Kontrol Diri (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$), maka hipotesis pertama (H1) diterima, yang berarti Kontrol Diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Tingkat Kecanduan Handphone.

Selain itu, nilai koefisien regresi untuk Kontrol Diri bernilai negatif, yaitu sebesar -0,345. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecanduan handphone yang mereka alami.

Hasil ini sejalan dengan kajian teori dari Mulyati dan Frieda NRH (2018) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku dan menahan keinginan yang muncul dari dalam diri. Mahasiswa yang mampu mengendalikan dorongan internalnya (seperti menahan diri untuk tidak selalu mengecek notifikasi atau bermain media sosial saat jam belajar) terbukti lebih mampu menghindari perilaku adiktif terhadap smartphone.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu:

Ria Okfrima dkk. (2022), yang menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone, di mana individu dengan kontrol diri yang baik akan memiliki tingkat ketergantungan yang rendah.

Niken Pramudita dkk. (2024), yang juga menegaskan bahwa kontrol diri berperan sangat penting dalam menurunkan tingkat kecanduan smartphone pada kalangan mahasiswa.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Tingkat Kecanduan Handphone

Hasil Uji Statistik t untuk variabel Manajemen Waktu (X2) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis kedua (H2) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Manajemen Waktu secara parsial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap Tingkat Kecanduan Handphone pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024.

Nilai koefisien regresi untuk Manajemen Waktu juga bernilai negatif, yakni sebesar -0,412. Nilai ini mengartikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam melakukan manajemen waktu, maka tingkat kecanduan handphone mereka akan semakin menurun.

Pembahasan ini selaras dengan teori Macan et al. (dalam Wahyu dan Imam, 2021) dan Melisa Syelvani (2020) yang mendefinisikan manajemen waktu sebagai kemampuan menetapkan tujuan, menentukan prioritas, serta mengatur jadwal. Mahasiswa STIE IBMT yang mampu menyusun prioritas dengan baik, seperti mendahulukan tugas akademik (tugas penting) dibandingkan sekadar bermain handphone, mampu meminimalisasi durasi penggunaan smartphone yang tidak terkontrol (penggunaan kompulsif).

Hasil penelitian ini sejalan dan mendukung kesimpulan dari penelitian terdahulu, yaitu:

Muslihatin Azizah dan Muslikah (2021), yang menemukan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan negatif dengan kecanduan smartphone, di mana pengelolaan waktu yang baik meminimalisasi risiko kecanduan.

Gerald, I Nyoman Swedana, dan Dwi Wahyono (2024), yang membuktikan bahwa manajemen waktu memiliki peran vital dalam mengurangi dampak negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan.

Pengaruh Kontrol Diri dan Manajemen Waktu secara Simultan terhadap Tingkat Kecanduan Handphone

Berdasarkan pengujian koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai sebesar 0,425 atau 42,5%. Nilai ini—didukung oleh signifikansi pengujian regresi linear berganda (uji F) yang secara eksplisit telah mengonfirmasi pengaruh bersama-sama dari kedua variabel—menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H_3) diterima. Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2) secara simultan (bersama-sama) memberikan pengaruh signifikan terhadap Tingkat Kecanduan Handphone (Y) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024 sebesar 42,5%.

Sisa persentase sebesar 57,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar batasan model penelitian ini, seperti faktor lingkungan sosial (konformitas teman sebaya), faktor psikologis (stres akademik), dan faktor fitur teknologi smartphone itu sendiri, sebagaimana yang disebutkan dalam kajian teori Csibi et al. (2017).

Secara keseluruhan, kemampuan mengendalikan diri dan kemampuan mengelola waktu ibarat dua sisi koin yang saling melengkapi bagi mahasiswa. Kontrol diri bertindak sebagai "rem" internal untuk menahan dorongan menggunakan handphone di saat yang tidak tepat, sementara manajemen waktu bertindak sebagai "peta" yang mengarahkan individu untuk tetap fokus pada aktivitas yang produktif dan prioritas terencana. Kombinasi yang kuat dari kedua kompetensi ini terbukti secara empiris dan signifikan dapat mencegah hilangnya konsentrasi dan produktivitas, serta melindungi mahasiswa dari risiko psikologis dan sosial akibat kecanduan gawai.

SIMPULAN

1. Kontrol Diri (X_1) berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap Kecanduan Handphone (Y) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang tertanam dalam diri mahasiswa, maka tingkat kecanduan mereka terhadap handphone akan semakin menurun secara nyata. Sebaliknya, kontrol diri yang lemah akan meningkatkan risiko mahasiswa mengalami kecanduan gawai yang lebih tinggi.
2. Manajemen Waktu (X_2) berpengaruh negatif dan signifikan secara parsial terhadap Kecanduan Handphone (Y) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan dan perencanaan waktu harian yang baik dan terstruktur sangat efektif untuk menekan intensitas penggunaan handphone yang tidak produktif. Mahasiswa yang disiplin dalam menyusun skala prioritas aktivitas akan memiliki tingkat kecanduan handphone yang jauh lebih

rendah.

3. Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap Kecanduan Handphone (Y) pada mahasiswa STIE IBMT Surabaya Angkatan 2024. Kombinasi faktor internal berupa benteng psikologis (kontrol diri) dan faktor praktis berupa perilaku (manajemen waktu) memiliki peran besar dalam menentukan kendali atas penggunaan teknologi.
4. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,425, dapat disimpulkan bahwa kontribusi atau sumbangan pengaruh variabel Kontrol Diri (X_1) dan Manajemen Waktu (X_2) secara bersama-sama dalam menjelaskan variasi tingkat Kecanduan Handphone (Y) adalah sebesar 42,5%. Sementara sisanya sebesar 57,5% dijelaskan oleh variabel atau faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa STIE IBMT Surabaya. Mahasiswa disarankan meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan handphone dengan memanfaatkan fitur *screen time* dan *focus mode*, serta menyusun skala prioritas dan jadwal harian agar penggunaan handphone tidak mengganggu kegiatan akademik maupun aktivitas lainnya.
2. Bagi Institusi STIE IBMT Surabaya. Institusi disarankan menyediakan edukasi mengenai *digital wellbeing* dan penggunaan gawai secara sehat melalui seminar atau kegiatan kampus. Selain itu, pengembangan kegiatan organisasi, UKM, dan aktivitas sosial dapat ditingkatkan untuk mendorong interaksi langsung dan mengurangi penggunaan handphone secara berlebihan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecanduan handphone, seperti stres akademik, prokrastinasi, kesepian, dan pengaruh teman sebaya. Cakupan penelitian juga dapat diperluas pada berbagai angkatan, program studi, atau perguruan tinggi. Selain kuesioner, penelitian berikutnya dapat menggunakan data durasi penggunaan smartphone atau pendekatan *mixed methods* agar hasil yang diperoleh lebih objektif dan komprehensif.

REFERENSI

- Arthy, D., Narayanan, S., & Krishnamurthy, V. (2019). Impact of smartphone addiction on social relationships and academic performance among university students. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 9(1), 302–308. <https://doi.org/10.35940/ijitee>
- Azizah, M., & Muslikah. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32575>
- Cannitasari, A. S., Rahayu, A., & Sari, D. P. (2024). Prokrastinasi akademik mahasiswa, kecanduan smartphone, dan konformitas teman sebaya. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 6(1), 45–58. <https://meritum.hangtuah.ac>
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Cook, B., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2018). The psychometric properties of the Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 393–403. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9787-2>
- Gerald, I. N. S., & Wahyono, D. (2024). Pengaruh stres akademik, kecanduan smartphone, dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 112–126. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan

- Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hastuti, R. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku penggunaan smartphone pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 45–55. <https://journal.uny.ac.id>
- Kumar, R. (2023). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (6th ed.). SAGE Publications.
- Mulyati, R., & Frieda, N. R. H. (2018). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan smartphone pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 17(2), 102–115. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>
- Nurhalifah, S. (2024). Manajemen waktu dalam perspektif psikologi pendidikan: Konsep, indikator, dan implikasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 55–68. <https://jurnal.unimed.ac.id>
- Okfrima, R., Febrianti, Y., & Hendri, N. (2022). Hubungan antara self control dengan smartphone addiction pada mahasiswa jurusan akuntansi. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 5(3), 145–157. <https://doi.org/10.37034/jems.v6i3.55>
- Pramudita, N., Setiawan, A., & Kurniawati, R. (2024). Smartphone addiction among college students: The role of self-esteem and self-control. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 22–35. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n2.p151-161>
- Priyatno, D. (2017). *SPSS 26 pengolah data terpraktis*. Andi Offset.
- Ratushnyak, O., Smolak, L., & Kozik, T. (2022). Time management as a key competency in the digital age: Concepts and theoretical framework. *Journal of Educational Research and Development*, 14(1), 205–220. <https://www.mdpi.com>
- Subroto, B. (2022). Manajemen waktu dan produktivitas belajar mahasiswa di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 7(2), 98–113. <https://www.journal.unpas.ac.id/>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sylvani, M. (2020). Manajemen waktu: Konsep dan implementasi dalam kehidupan akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Manajemen*, 8(1), 44–55. <https://doi.org/10.32520/jam.v6i1.1028>
- Tian, J., Zhao, J., Xu, J., Li, Q., Sun, T., Zhao, C., Gao, F., Zhu, X., Guo, W., Yang, Y., Cao, D., & Zhang, Y. (2021). Mobile phone addiction and academic procrastination negatively impact academic achievement among Chinese medical students. *Frontiers in Psychology*, 12, 758303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758303>
- Wahyu, A., & Imam, M. (2021). Komponen dan proses manajemen waktu pada mahasiswa berprestasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 88–100. <https://jurnal.uibbc.ac.id>
- Wahyudi, A. (2024). Kontrol diri dan regulasi perilaku pada mahasiswa: Tinjauan teori Averill. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 88–101. <https://ojs.unimal.ac.id>
- Widianto, E., & Nasution, M. I. (2022). *Metodologi penelitian: Panduan praktis pengumpulan data primer dan sekunder*. Rajawali Pers.
- Zakaria, A. (2024). Kecanduan smartphone pada remaja: Tinjauan konseptual dan indikator pengukuran. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 33–45. <https://journal.uny.ac.id>