

## FAKTOR KONTROL DIRI DALAM PENGGUNAAN GADGET (SMARTPHONE) PADA SISWA

*Azizah Ummu Syaroh*

SMP Islam Al Azhar 23 Semarang

[azizahummusyaroh@gmail.com](mailto:azizahummusyaroh@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian faktor kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) pada siswa ini dilatarbelakangi oleh masih adanya siswa yang melanggar aturan sekolah untuk tidak membawa dan menggunakan gadget (*smartphone*) di sekolah, hal tersebut menandakan bahwa masih ada beberapa siswa yang memiliki kontrol diri yang kurang baik khususnya dalam penggunaan gadget (*smartphone*), upaya pencegahan dapat dilakukan oleh guru BK melalui layanan BK, untuk itu perlu diketahui apa saja faktor yang mempengaruhi kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) untuk menunjang materi layanan yang akan disampaikan kepada siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian menggunakan analisis faktor dengan teknik *exploratory factor analysis* (EFA). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu, sedangkan untuk sampel merupakan siswa kelas IX yang terdiri dari 4 kelas dan jumlah total 100 orang yang berada di usia remaja awal. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*).

Hasil analisis faktor menemukan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) yaitu faktor ketertarikan sebesar 71,2% sedangkan faktor terendah yaitu motivasi diri dan ekstrakurikuler sebesar 47,8%. Maka Ha diterima yang artinya ada faktor kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*). Dari hasil tersebut, harapannya guru BK dapat memberikan layanan dengan metode yang sesuai secara optimal untuk mencegah maupun mengatasi permasalahan terkait kontrol diri dalam penggunaan gadget.

*Kata kunci* : kontrol diri, gadget, remaja

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa, pada fase ini remaja cenderung memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Menurut Ericson (Agustiani, 2009 : 33) remaja memiliki keinginan untuk diakui, keinginan untuk memperkuat kepercayaan diri, dan keinginan untuk menegaskan kemandirian, dengan kata lain remaja memiliki keingintahuan yang tinggi dalam berbagai hal untuk mengetahui identitas dirinya. Ericson, (Bachri Thalib, 2010 : 26) juga menjelaskan bahwa remaja akan memperoleh identitas diri yang kukuh ketika remaja memiliki peluang untuk mengembangkan kepercayaan diri, kompetensi dan kontrol diri. Kontrol diri atau pengendalian diri merupakan cara seseorang mengontrol perilaku yang akan dilakukannya.

Menurut Bachri Thalib (2010 : 107) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu,

sehingga seorang individu yang memiliki kontrol diri yang baik, akan mengambil keputusan secara efektif untuk mendapatkan sesuatu yang dia inginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Artinya kontrol diri merupakan cara mengendalikan diri dalam melakukan suatu tindakan, seperti yang dicontohkan oleh Feist & Feist, (2010 : 186) seorang pelajar yang ingin berkonsentrasi pada pelajarannya dapat mematikan perangkat (televisi) yang mengganggu. Selain itu, ada salah satu riset yang dilakukan oleh Casey, dkk tahun 2011 (Bachri Thalib, 2010 : 108) yang biasa disebut dengan *The Marshmallow Test* terhadap 60 anak berusia empat tahun, dalam suatu ruangan terdapat semangkuk marshmallow di atas meja, anak-anak tersebut diminta untuk masuk ruangan dan boleh memakan marshmallow dengan syarat bagi yang bisa menahan diri untuk tidak memakan marshmallow maka akan mendapatkan marshmallow tambahan. Hasilnya beberapa anak berhasil

menahan diri untuk tidak memakan marshmallow dan ketika dewasa, anak-anak yang berhasil menahan diri tersebut terbukti memiliki fungsi kognitif dan sosial serta penyesuaian diri yang lebih baik. Berdasarkan riset tersebut terlihat bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki dampak jangka panjang yang lebih positif. Sebaliknya, beberapa kasus terjadi disebabkan oleh kontrol diri yang kurang baik, seperti yang dipaparkan oleh Wulaningsih (2015 : 120), banyak remaja ikut-ikutan merokok disebabkan oleh faktor kontrol diri yang kurang baik, artinya kontrol diri memiliki peran penting dalam konformitas antar teman sebaya baik dalam hal positif maupun negatif. Didukung oleh hasil penelitian Farid (2014 : 127) menunjukkan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kenakalan remaja. Terlihat bahwa kontrol diri akan sangat berpengaruh terhadap perilaku yang akan dilakukan oleh seorang remaja.

Saat ini, *smartphone* sudah menjadi kebutuhan pokok yang harus dimiliki setiap orang mulai dari anak-

anak hingga orang dewasa, hadirnya teknologi digital ini membawa berbagai macam dampak perubahan. Contoh sederhana menurut Ramdhani, Wimbari, & Susetyo (2018 : 54) yang saat ini menjadi salah satu gejala adiksi internet yaitu *game online disorder* yang saat ini sudah bisa diakses melalui *smartphone*. Pada dasarnya *game online* maupun *smartphone* bukan sesuatu yang pantas untuk dipermasalahkan, masalah utama terletak pada perilaku yang tidak terkendali yang dapat mengganggu produktivitas manusia, jadi individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan tetap konsisten menjaga niat bermain game hanya sebatas bermain atau hiburan sehingga tidak berkelanjutan sampai akhirnya lepas kontrol. Lebih lanjut Ramdhani, Wimbari, & Susetyo (2018 : 56) menjelaskan bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan kegagalan dalam mengontrol diri yang akan menyebabkan kecanduan, karena *Smartphone* dapat memberikan kesenangan kepada penggunanya

dengan berbagai macam fitur yang dimiliki. Berdasarkan prinsip-prinsip kesenangan (*pleasure principles*) rasa senang adalah kebutuhan dasar manusia, tetapi dalam batas tertentu rasa senang perlu dipenuhi untuk memberikan perasaan rileks, namun jika tidak dikontrol dan waktu yang digunakan berlebihan maka dapat membuat individu terlena dan terjangkit virus kecanduan. Kecanduan atau adiksi dikonotasikan dengan kehilangan kontrol (*loss of control*), DSM-IV, DSM-TR, serta DSM-V mencantumkan adiksi sebagai kegagalan dalam usaha mengontrol dan gangguan dalam mengendalikan impuls. Dampak negatif bagi pengguna gadget secara berlebihan menurut Derry (Susanti et al., 2018 : 7) yaitu, (1) menjadi pribadi yang tertutup, (2) kesehatan terganggu, (3) gangguan tidur, (4) suka menyendiri, dan (5) ancaman *cyberbullying*, *cyberbullying* merupakan suatu kejadian dimana seseorang diejek, dihina, atau dipermalukan oleh orang lain melalui media sosial maupun telepon seluler. Selain *cyberbullying*, ada

istilah lain yang merupakan salah satu dampak negatif penggunaan gadget yaitu *nomophobia*, *nomophobia* merupakan *personality disorder* yaitu suatu keadaan dimana remaja tidak bisa berpisah dengan *gadget* atau *smartphonenya*, Hasil Penelitian Pavitra, dkk menjelaskan bahwa remaja kehilangan konsentrasi dan merasa stress ketika tidak ada *smartphone* didekatnya (Pavithra, Madhukumar, & Murthy, 2015 : 340), untuk itu seiring berkembangnya teknologi, maka penting untuk mengembangkan kontrol diri sejak dini. Ghufroon, (2017 : 32) menjelaskan bahwa salah satu faktor kontrol diri yaitu faktor eksternal dimana kontrol diri bisa diterapkan dari pola asuh orangtua dan lingkungan disekitarnya, jika sejak dini sudah tertanam kontrol diri yang baik, maka lebih mudah ketika individu mulai beranjak dewasa.

Berdasarkan uraian beberapa teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa, gadget memiliki dampak positif dan negatif. Jika digunakan dengan kontrol diri

yang positif maka akan melahirkan suatu hasil sesuai fungsi dari gadget itu sendiri. Tetapi manakala gadget digunakan tanpa kontrol diri yang baik, maka akan menimbulkan perilaku yang tidak normatif. Berbagai dampak yang ada baik positif atau negatif akan mempengaruhi kehidupan siswa jika tidak diatasi. Ditambah lagi ditemukan fakta bahwa sebagian besar remaja sudah memiliki gadget (*smartphone*) pribadi dan masih banyak siswa yang melanggar peraturan tersebut dengan membawa dan mengoperasikan *smartphone* mereka ketika jam pelajaran berlangsung. Artinya, siswa di SMP tersebut masih belum memiliki kontrol diri yang baik, salah satu upaya untuk meningkatkan kontrol diri siswa yaitu memberikan layanan dengan mengetahui materi yang tepat kepada siswa. Untuk mengetahui materi yang tepat, ada baiknya guru BK mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi kontrol diri remaja, karena jika tidak demikian dampak negatif dari *smartphone* akan meningkat dengan kondisi remaja

yang saat ini lebih menyukai hal yang instan tanpa menyadari dampak negatif yang ditimbulkan yang kemungkinan dapat membahayakan diri sendiri baik secara fisik maupun psikis.

Dengan begitu, sangat penting membekali remaja dengan ilmu-ilmu baru tentang teknologi, tapi yang lebih penting perlunya membekali remaja dengan kontrol diri yang baik dalam penggunaan gadget (*smartphone*). Untuk itu, penelitian ini akan membahas tentang hal apa saja yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) pada siswa.

## B. LANDASAN TEORI

### Kontrol Diri

Kontrol diri tentunya dimiliki oleh setiap individu, tapi terkadang beberapa individu kehilangan kontrol dirinya disebabkan oleh berbagai faktor, lebih jelasnya Chaplin (2006 : 451) menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangangi impuls-impuls atau

tingkah laku impulsif. Di perkuat oleh pendapat Casey & Caudle (2013 : 1) yang menjelaskan secara singkat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menekan emosi, keinginan maupun tindakan yang tidak tepat. Pendapat lain menurut Necka (2015 : 488), kontrol diri adalah kemampuan orang untuk mengendalikan perilakunya sendiri dalam otonomi relatif dari tekanan lingkungan luar, bawaan, belajar dan impuls fisiologis. Di dukung oleh Ghufron & S (2017 : 21-22) yang menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seorang individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, selain itu kemampuan mengontrol perilaku sesuai dengan lingkungan sosial serta mempertimbangkan tingkah laku sebelum bertindak. Lebih jelas lagi Muraven & Baumeister (Ramdhani et al., 2018 : 58) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan upaya yang dikeluarkan pada saat seseorang merubah pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Jadi, kontrol diri

merupakan cara memulai, memelihara, dan mengatur perilaku yang berorientasi pada tujuan.

### **Gadget**

Gadget merupakan teknologi baru yang dapat mempermudah kehidupan di zaman modern ini. Menurut (Febrino, 2017 : 1) gadget merupakan suatu alat atau instrumen yang lebih canggih dan praktis dibanding teknologi sebelumnya, salah satu jenis gadget adalah *smartphone* yang berisi berbagai macam aplikasi dan informasi yang ada di dunia ini. *Smartphone* saat ini lebih di kenal dengan sebutan gadget, seperti yang di jelaskan oleh Indrawan (Dewanti et al., 2016 : 127) gadget merupakan istilah dari bahasa inggris yang merujuk pada perangkat elektronik kecil yang berfungsi untuk mengunduh informasi terbaru dengan berbagai teknologi sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis.

Jadi, gadget merupakan teknologi baru yang lebih canggih dari teknologi sebelumnya, salah satu jenis gadget yang paling canggih yaitu *smartphone* yang memiliki banyak kelebihan salah satunya yaitu adanya

berbagai macam aplikasi mulai dari komunikasi hingga media sosial dengan berbagai macam fitur yang dapat mempermudah kehidupan manusia.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analisis faktor dalam statistik multivariat. Menurut (Santoso, 2018 : 69) Analisis faktor merupakan teknik dalam statistik yang bertujuan untuk memberikan deskripsi yang relatif sederhana untuk mereduksi faktor-faktor yang mampu menjelaskan hubungan atau korelasi antara variabel-variabel yang digunakan dalam suatu analisis. Dalam mencari faktor-faktor tersebut, analisis faktor akan mengidentifikasi item atau variabel berdasarkan kemiripannya, yang ditunjukkan dengan nilai korelasi yang tinggi. Dengan kata lain, analisis faktor digunakan untuk mengidentifikasi sejumlah faktor yang relatif sedikit guna menjelaskan sejumlah besar item atau variabel yang saling berhubungan.

Desain penelitian ini menggunakan statistik multivariat dengan teknik *exploratory factor analysis*

(EFA). Menurut Santoso (Santoso, 2015 : 107) analisis faktor *exploratory factor analysis* (EFA) digunakan untuk menemukan faktor-faktor yang merupakan reduksi dari beberapa variabel yang digunakan dalam analisis berdasarkan kemiripannya. Langkah dalam penelitian ini adalah menganalisis variabel-variabel kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) melalui instrumen yang akan disusun dan di isi oleh remaja dengan jenjang SMP, setelah itu hasil instrumen akan di analisis menggunakan metode analisis faktor untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*).

#### Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan jumlah 100 orang siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu dengan rentang usia 14-15 tahun, dimana usia tersebut berada di fase remaja awal, menurut Ericson, (Bachri Thalib, 2010 : 26) remaja akan memperoleh identitas diri yang kukuh ketika remaja memiliki peluang untuk mengembangkan kepercayaan diri, kompetensi dan kontrol diri yang

artinya remaja tersebut memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian.

#### D. HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada faktor kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) pada siswa. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) yaitu faktor aktivitas yang terdiri dari (ketertarikan 71,2%, tugas 68,7%, belajar, 65,7% dan, kegiatan 63,3%) ; faktor kedua yaitu faktor sekolah yang terdiri dari (aturan sekolah 68,3% dan ekstrakurikuler 47,8%) ; faktor ketiga yaitu faktor eksternal yang terdiri dari (teman 66,3%, keluarga 61,6%, dan orang lain 58,6%) faktor terakhir yaitu faktor internal terdiri dari (internalisasi pola asuh 61%, kuota 60,8%, dan motivasi diri 47,8%).

Data tersebut menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri remaja dalam menggunakan gadget (*smartphone*) yaitu faktor aktivitas yang diwakili oleh salah satu variabel tertinggi yaitu ketertarikan sebesar 71,2%, Faktor

ketertarikan dipengaruhi oleh generasi zaman *now* yang menyukai inovasi khususnya dalam hal implikasi pendidikan, remaja generasi Z ini lebih suka belajar sambil melakukan, lebih suka *visual learning*, dan menyukai pendidikan yang menyenangkan dan menarik. Kaitan dengan kontrol diri dalam penggunaan gadget yaitu siswa akan lebih senang dan tertarik ketika guru mapel atau khususnya guru BK dapat memberikan layanan yang dapat mengembangkan diri siswa baik secara afektif, kognitif maupun psikomotor, kegiatan yang menarik seperti *role playing*, *outbound*, maupun kegiatan dalam kelas yang menyenangkan. Selain itu Batubara, (2010 : 27) juga menjelaskan bahwa salah satu karakteristik remaja di fase awal yaitu terdapatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) terhadap ketertarikan dan cara berpakaian. Artinya remaja yang memiliki ketertarikan juga dipengaruhi oleh teman atau kelompok disekitarnya yang biasa disebut dengan konformitas, contoh banyak remaja yang memiliki hobi yang sama karna



pengaruh konformitas yang kuat, Kaitannya dengan kontrol diri dalam penggunaan gadget yaitu, ketika teman disekitarnya memiliki kesibukan atau kegiatan yang lebih menarik, maka akan mudah mempengaruhi teman lainnya untuk ikut serta dalam kegiatan yang lebih menyenangkan.

## E. SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan 100 subjek siswa SMP kelas IX, peneliti menemukan berbagai macam faktor yang telah di kelompokkan menjadi 4 faktor utama. Secara teori, ada 12 faktor yang mempengaruhi kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*), setelah di analisis ditemukan faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) yaitu faktor ketertarikan sebesar 71,2% sedangkan faktor terendah yaitu faktor motivasi diri dan ekstrakurikuler sebesar 47,8%.

### Saran

Pengendalian diri atau kontrol diri yang baik dalam penggunaan gadget bagi siswa akan menyelamatkan siswa dari dampak negatif gadget, oleh karena itu ada baiknya peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian terkait kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) dengan sumber informasi faktor-faktor kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) pada siswa selain itu, harapannya peneliti selanjutnya dapat memperdalam hasil penelitian tentang kontrol diri dalam penggunaan gadget (*smartphone*) pada siswa.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Bachri Thalib, S. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (1st ed.). Jakarta: Kencana, Prenada Media.
- Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent Development. *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The Teenage Brain: Self Control. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>

- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. (D. K. Kartono, Ed.) (Revisi). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Dewanti, T. C., Widada, & Triyono. (2016). PENGGUNAAN GADGET SMARTPHONE DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 9 MALANG. *Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 126–131.
- Farid, M. (2014). Religiusitas , Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja, 3(2), 126–129.
- Febrino, M. (2017). TINDAKAN PREVENTIF PENGARUH NEGATIF GADGET TERHADAP ANAK. *Noura*, 1(1), 1–21.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (Edisi 7). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. (R. Kusumaningratri, Ed.) (Cetakan II). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Necka, E. (2015). Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 488–497.
- Pavithra, M., Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). a Study On Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *Original Article*, 6(2), 340–344.
- Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. (N. Ramdhani, S. Wimbari, & Y. F. Susetyo, Eds.). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Santoso, S. (2015). *Menguasai Statistik Multivariat (Konsep dasar da aplikasi dengan SPSS)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2018). *Mahir Statistik Multivariat dengan SPSS* (1st ed.). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Susanti, A. D., Hasyim, A., & Nurmalisa, Y. (2018). No Title. *Kultur Demokrasi*, 5(10), 1–14.
- Wulaningsih, R. (2015). Hubungan antara Persepsi Pola Asuh Orangtua dan Kontrol Diri Remaja terhadap Perilaku Merokok di Pondok Pesantren, 4(4), 119–126.