

ABSTRAK

Indah Permata Sari. 2020. Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan *Smartphone*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Salah satu dari buah perkembangan teknologi dalam alat komunikasi ialah *smartphone*. Pengguna *smartphone* didominasi oleh kalangan remaja. Remaja yang memiliki *smartphone* diharapkan mempunyai keterampilan dalam mengatur perilakunya yang sesuai dengan nilai dan norma yang dianut di masyarakat, dan terhindar dari perilaku yang menyimpang. Kontrol diri memegang peranan yang sangat penting bagi individu, karena kontrol diri yang baik akan menimbulkan perilaku yang positif, dan berlaku sebaliknya jika memiliki kontrol diri yang lemah maka akan menimbulkan kecenderungan perilaku negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari (1) aspek *self-discipline* (disiplin diri); (2) aspek *deliberate/non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif); (3) aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat); (4) aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu); (5) aspek *reliability* (kehandalan).

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah peserta didik di SMA Negeri 2 Padang sebanyak 246 orang. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengadministrasikan instrumen kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone*. Data dianalisis dengan analisis persentase.

Temuan penelitian mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* berada pada kategori tinggi. Lebih rincinya (1) kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *self-discipline* (disiplin diri) pada umumnya berada pada kategori sedang; (2) aspek *deliberate/non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif) pada umumnya berada pada kategori tinggi; (3) aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat) pada umumnya berada pada kategori tinggi; (4) *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu) pada umumnya berada pada kategori sedang; (5) aspek *reliability* (kehandalan) pada umumnya berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Kontrol diri, remaja, *smartphone*.