

**PERBEDAAN KONTROL DIRI SISWA DALAM
PENGUNAAN *SMARTPHONE* DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Studi Program Jenjang Strata Satu (S1) Bimbingan dan Konseling



Oleh
AFLA KHAIRANI
NIM. 18006167

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERBEDAAN KONTROL DIRI SISWA DALAM PENGGUNAAN
SMARTPHONE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Nama : Afla Khairani
NIM/BP : 18006167/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 20 Juli 2023

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen/Prodi

Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001



Indah Sukmawati, M.Pd., Kons.
NIP. 19781115 200812 2 001


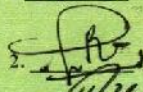
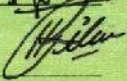
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan
Smartphone Ditinjau dari Jenis Kelamin
Nama : Afla Khairani
NIM : 18006167
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 20 Juli 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Indah Sukmawati, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Dr. Yarmis, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Afla Khairani
NIM/BP : 18006167/2018
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan
Smartphone Ditinjau dari Jenis Kelamin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 20 Juli 2023
Saya yang menyatakan,



Afla Khairani
NIM. 18006167

ABSTRAK

Afla Khairani. 2023. Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, begitu juga dengan kontrol diri laki-laki dan perempuan dalam penggunaan *smartphone*. Kontrol diri memiliki fungsi dan manfaat bagi kehidupan. Kemampuan untuk mengontrol diri akan sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku yang lebih baik. Ketika individu memiliki kontrol diri yang rendah akan dapat berdampak negatif pada dirinya sendiri dan orang-orang disekitarnya. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kontrol diri adalah penggunaan *smartphone*. *Smartphone* merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak diminati oleh setiap orang, terlebih lagi bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi penelitian ini sebanyak 969 orang siswa di SMAN 4 Payakumbuh dengan sampel 287 orang siswa, penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah “instrumen penelitian kontrol diri” dengan menggunakan skala model *Likert*. Analisis data menggunakan uji perbedaan *independent sample t-test* dengan bantuan *SPSS Version 25*.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa: 1) kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* berada pada kategori sedang, 2) kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* berada pada kategori sedang, dan 3) terdapat perbedaan signifikan antara kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin dengan nilai signifikan $0.027 < 0.05$, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri siswa laki-laki dengan kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* yang berarti H_a diterima.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Smartphone*, Jenis Kelamin.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan berkat, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin”**.

Peneliti menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing peneliti. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Indah Sukmawati, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada peneliti di sela-sela kesibukkan beliau dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Ibu Dr. Yarmis, M.Pd., Kons., dan Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons., selaku dosen penguji dan tim penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang telah meluangkan waktu memberikan arahan, masukan, serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons., selaku salah satu dosen penimbang instrumen penelitian (*judgement*) yang telah memberikan arahan, masukan, serta saran kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Bapak

Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

5. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ramadi, selaku staf tata usaha Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga skripsi.
7. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat yang telah memberikan surat izin penelitian kepada peneliti.
8. Ibu Dra. Arnefi Gustati, selaku Kepala SMAN 4 Payakumbuh dan ibu Fita Fatimah, S.Pd., selaku Wakil Kurikulum SMAN 4 Payakumbuh yang telah member izin untuk melakukan penelitian di SMAN 4 Payakumbuh dan membantu terlaksananya penelitian.
9. Ibu Rifnawati, M.Pd., Kons., selaku Koordinator BK SMAN 4 Payakumbuh dan guru BK SMAN 4 Payakumbuh yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
10. Siswa-siswi SMAN 1 Lareh Sago Halaban yang telah bersedia bekerjasama dan meluangkan waktu dalam mengerjakan instrumen penelitian untuk uji validasi dan siswa-siswi SMAN 4 Payakumbuh yang telah bersedia

bekerjasama dan meluangkan waktu dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

11. Teristimewa orangtua tercinta, ayahanda Syafrialdi (alm.) dan ibunda Emsarnis yang selalu memberikan kasih sayang, doa restu, dan dukungan kepada putri bungsumu ini untuk tetap semangat dalam menyelesaikan pendidikan.
12. Saudara kandung tercinta kakak Ervina beserta keluarga, abang Dedi Kurniawan, Kakak Kiki Trisia beserta keluarga, kakak Tari Sovia Indriani beserta keluarga, yang selalu menjadi tempat pulang untuk mengadu, yang telah memberikan dukungan secara moril dan material, yang selalu ada saat suka dan duka peneliti.
13. Teman-teman Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan teman-teman seperjuangan yang telah saling memberikan dukungan dan motivasi untuk terus semangat dalam menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
14. Idola peneliti yaitu Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook (BTS) yang telah memberikan hiburan dan motivasi melalui karya mereka, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
15. Terkhusus untuk diri sendiri yang tetap bertahan dengan situasi dan kondisi yang ada, yang terus mengeluh tetapi tetap semangat untuk menjadi “manusia yang lebih baik”.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih untuk segala sesuatu yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Mei 2023

Peneliti,

Afla Khairani
NIM. 18006167

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi Penelitian.....	10
F. Tujuan Penelitian.....	10
G. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Kontrol Diri.....	12
a. Pengertian Kontrol Diri.....	12
b. Ciri-ciri Kontrol Diri.....	14
c. Aspek-aspek Kontrol Diri	15
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	21
e. Teknik-teknik Kontrol Diri	25
2. <i>Smartphone</i>	26
a. Pengertian <i>Smartphone</i>	26
b. Ciri-ciri <i>Smartphone</i>	27
c. Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i>	29
d. Kontrol Diri Siswa Laki-laki dan Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	30
B. Penelitian Relevan.....	32

C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	41
C. Jenis dan Sumber Data	44
1. Jenis Data	44
2. Sumber Data.....	44
D. Definisi Operasional.....	44
E. Instrumen dan Pengembangannya.....	45
F. Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data	48
1. Analisis Deskriptif.....	48
2. Uji Hipotesis.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Hasil Penelitian.....	53
1. Analisis Deskriptif Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	54
2. Analisis Deskriptif Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	55
3. Uji Hipotesis.....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian	61
1. Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> ..	61
2. Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	62
3. Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	63
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	65

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 68
B. Saran 69

DAFTAR RUJUKAN 71

LAMPIRAN-LAMPIRAN 77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	41
Tabel 2. Sampel Penelitian	43
Tabel 3. Skor Alternatif Jawaban	45
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri Siswa	46
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas	47
Tabel 6. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin...	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa Laki-laki dan Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	54
Tabel 9. Deskripsi Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan 3 Sub Variabel	55
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	56
Tabel 11. Deskripsi Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan 3 Sub Variabel	56
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas	58
Tabel 14. Hasil Analisis Uji Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	59
Tabel 15. Hasil Uji Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	60

GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual..... 37

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	78
Lampiran 2. Tabulasi Pengolahan Data dan Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	86
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	96
Lampiran 4. Tabulasi Penyebaran Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa Laki-laki dan Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	104
Lampiran 5. Tabulasi Penyebaran Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	112
Lampiran 6. Tabulasi Penyebaran Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Berdasarkan Aspek-aspek Kontrol Diri.....	116
Lampiran 7. Tabulasi Penyebaran Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>	125
Lampiran 8. Tabulasi Penyebaran Instrumen Penelitian Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Berdasarkan Aspek-aspek Kontrol Diri	129
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Departemen Bimbingan dan Konseling.....	138
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	139
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian	140

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman, maka perkembangan teknologi digital juga berlangsung dengan cepat. Perkembangan zaman terus-menerus mengikuti arus globalisasi yang berakibat kepada maraknya penggunaan teknologi digital seperti *smartphone*. Dahulu penggunaan *smartphone* hanya untuk panggilan dan mengirim pesan, kini memiliki fungsi menyerupai komputer (Backer, 2010). Perkembangan *smartphone* sangat berkembang pesat, bukan hanya dikalangan orang dewasa tetapi juga dikalangan anak-anak.

Smartphone sudah menjadi kebutuhan pokok yang harus dimiliki oleh setiap orang, hadirnya teknologi digital ini membawa berbagai macam bentuk perubahan, yang dulunya *smartphone* hanya bisa digunakan untuk melakukan panggilan dan mengirim pesan, sekarang sudah bisa mengakses berbagai aplikasi untuk menghibur diri seperti aplikasi *game online* (Backer, 2010). Tidak hanya *game online*, *smartphone* juga bisa digunakan untuk media sosial, seperti *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, dan lain sebagainya, dengan adanya media sosial orang bisa menceritakan kesehariannya dan juga bisa membagikan foto ataupun video.

Smartphone merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak diminati oleh setiap orang, terlebih lagi bagi remaja. Masa remaja

adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004). Menurut Elida (2006) remaja berada pada periode antara masa anak-anak dengan kehidupan orang dewasa. Usia remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan permasalahan dalam kehidupan yang membuat jiwa remaja menjadi sangat labil (Hurlock, 1980), dengan keadaan seperti itu remaja akan mudah ikut-ikutan dan tergiur dengan kecanggihan teknologi yang ada pada saat ini, salah satunya yaitu *smartphone*. Marpaung (2018) menjelaskan bahwa *smartphone* adalah salah satu barang yang bisa berdampak positif maupun negatif bagi penggunanya, jika tidak dipergunakan dengan bijak maka akan berdampak negatif.

Penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan berkurangnya interaksi sosial (Putri, 2015). Agusta (2016) menyatakan bahwa salah satu faktor yang paling dominan mempengaruhi kecanduan penggunaan *smartphone* adalah faktor internal dengan aspek paling tinggi mempengaruhi kecanduan *smartphone* yaitu kontrol diri yang rendah. Fakta tersebut menunjukkan bahwa siswa yang rendah kontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone* akan sulit untuk mengatur diri, baik dalam berinteraksi dengan sosial maupun dalam belajar dan siswa akan cenderung asik bermain *smartphone*.

Pada usia remaja yang masih menempuh jenjang pendidikan, *smartphone* menjadi barang yang sangat dibutuhkan. Menurut Liao (2010) adanya *smartphone* dapat mempermudah remaja menambah pengetahuan yang tidak didapatkan di sekolah, serta mempermudah remaja dalam menyelesaikan tugas sekolah. Tetapi jika penggunaan *smartphone* dilakukan secara berlebihan, maka itu akan berdampak buruk bagi remaja. Remaja akan sibuk dengan *smartphone* dan tanpa disadari menjadikan dirinya anti sosial dan tidak kenal waktu (Andriani et al, 2019). Karena sejatinya masa remaja adalah masa belajar, belajar bertanggung jawab terhadap apa yang ia tanamkan pada dirinya. Belajar yang efisien akan tercapai apabila siswa dapat mengatur waktu dan memiliki strategi belajar yang tepat dan setiap siswa wajib melaksanakan tanggung jawab tersebut (Tambunan, 2018).

Remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dituntaskan, karena tugas perkembangan masa sebelumnya akan berpengaruh pada tugas perkembangan berikutnya. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Kay (Yusuf & Nurihsan, 2006) yaitu memperkuat *self-control* atas dasar nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Menurut Thalib (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Kontrol diri menurut Gottfredson dan Hirschi (1990) adalah kecenderungan untuk mempertimbangkan berbagai potensi merugikan dari suatu tindakan tertentu.

Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Ghufron dan Risnawita (2016) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan (Puspita et al, 2013). Oleh sebab itu, sangat dibutuhkan kontrol diri dalam diri seseorang agar dapat membantu dan mengarahkan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut Marsela dan Supriatna (2019) remaja yang memiliki kontrol diri akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.

Kontrol diri memiliki berbagai fungsi dan manfaat bagi kehidupan. Menurut Gul dan Pesendofer (Sriyanti, 2012) fungsi kontrol diri adalah untuk menyelaraskan antara keinginan pribadi dengan godaan. Kemampuan untuk mengontrol diri akan sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku yang lebih baik. Kegagalan pembentukan kontrol

diri dapat berakibat individu dengan mudah terlibat dalam tindakan kriminal atau perilaku menyimpang (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, begitu juga dengan kontrol diri yang ada pada laki-laki dan perempuan. Gottfredson dan Hirschi (1990) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memiliki tingkat kontrol diri yang rendah daripada perempuan, sehingga banyak ditemukan laki-laki melakukan tindakan negatif atau menyimpang, seperti perilaku kriminal. Peneliti mengaitkannya dengan salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja yaitu dalam penggunaan *smartphone* lewat dari batas normal pemakaiannya, dimana batas penggunaan internet yang diakses melalui *smartphone* tidak normal adalah 20-80 jam per Minggu, sedangkan penggunaan yang normal adalah 4-5 jam per Minggu (Young & Abreu, 2011).

Hasil penelitian Haug et al (2015) mengenai penggunaan *smartphone* dan adiksi *smartphone* di kalangan remaja di Swiss yang melibatkan 1.519 orang dengan rentang umur 15-21 tahun ke atas, pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 (30%) siswa menggunakan *smartphone* 1-2 jam per hari, 24 (28%) siswa 3-5 jam per hari dan 36 (42%) siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan 16 (24%) siswa menggunakan *smartphone* 1-2 jam per hari, 13 (19%) siswa 3-5 jam per hari dan 38 (57%) siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Frieda (2019) tentang kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang, diketahui bahwa terdapat perbedaan kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang dimana perempuan memiliki kecanduan *smartphone* lebih tinggi yaitu sebesar 82.25% dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 77.92%. Selanjutnya hasil penelitian Andriani, Sriati, dan Yamin (2019) terdapat responden yang kontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* itu rendah, dengan durasi waktu kurang lebih 6 jam per hari menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan yang terjadi di SMAN 4 Payakumbuh, melalui wawancara yang telah peneliti lakukan pada hari Rabu, tanggal 16 Maret 2022 dengan salah satu guru mata pelajaran, dapat diketahui bahwa pada saat proses pembelajaran guru sering kali melihat siswa bermain *smartphone* dibandingkan mendengarkan gurunya menjelaskan materi pelajaran di kelas, dan yang banyak bermain *smartphone* di saat proses pembelajaran yaitu siswa perempuan, mereka asik *scrolling TikTok* dan *selfie*.

Hasil wawancara dengan 2 orang guru BK SMAN 4 Payakumbuh menyatakan pada saat guru BK masuk ke kelas untuk menyampaikan informasi tentang melanjutkan pendidikan untuk kuliah atau bekerja, siswa sibuk dengan kegiatannya masing-masing, bahkan ada yang bermain *smartphone*. Ketika ditegur oleh guru BK mereka malah mengabaikan

teguran tersebut, dan guru BK kemudian mengambil tindakan tegas agar siswa tidak lagi bermain *smartphone* saat guru sedang berbicara di kelas, yaitu dengan cara mengambil *smartphone* siswa tersebut untuk diproses di ruang BK.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan pada hari Rabu, tanggal 16 Maret 2022 dengan 6 orang siswa SMAN 4 Payakumbuh, dapat diketahui bahwa masih ada siswa di sekolah tersebut yang kurang baik kontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone*, mereka lebih cenderung bermain *smartphone* daripada berinteraksi dengan teman-temannya. Salah satu siswa yang peneliti wawancarai yaitu siswa berinisial SC juga menyatakan pada saat ia sedang berbicara dengan temannya, temannya malah asik bermain *smartphone* dan tidak fokus dengan apa yang dibicarakan. SC merasa sangat kesal dan merasa tidak dihargai, karena ia sudah berbicara banyak hal tapi temannya malah fokus dengan *smartphone*-nya.

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti paparkan, maka diperlukannya layanan BK untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Layanan BK menurut Prayitno (2017) merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada individu secara tatap muka agar dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya. Selain itu, BK memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa untuk mengatasi permasalahannya dan membantu siswa agar dapat mengontrol dirinya dengan baik (Ghufron & Risnawita, 2016). Adanya BK di sekolah bertujuan untuk membantu

siswa mengatasi masalah yang dialami dan mengembangkan potensi diri sehingga siswa dapat mengenal diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, dapat mengambil keputusan secara mandiri, dan bisa mewujudkan diri secara optimal (Prayitno, 2017).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan tersebut, penulis ingin melihat, mengungkapkan, dan membahas permasalahan secara mendalam mengenai **“Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin”**.

B. Identifikasi Masalah

Smartphone merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak diminati oleh setiap orang, terlebih lagi bagi remaja. Menurut Liao (2010) adanya *smartphone* dapat mempermudah remaja menambah pengetahuan yang tidak didapatkan di sekolah, serta mempermudah remaja dalam menyelesaikan tugas sekolah. Tetapi jika penggunaan *smartphone* dilakukan secara berlebihan, maka itu akan berdampak buruk bagi remaja. Remaja akan fokus dengan *smartphone* dan tanpa disadari menjadikan dirinya anti sosial dan tidak kenal waktu (Andriani et al, 2019). Oleh sebab itu perlu adanya kontrol diri bagi remaja. Menurut Thalib (2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu.

Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda. Begitu juga dengan kontrol diri yang ada pada laki-laki dan perempuan.

Gottfredson dan Hirschi (1990) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Frieda (2019) juga terdapat perbedaan kontrol diri antara laki-laki dan perempuan dalam hal penggunaan *smartphone*, dimana perempuan cenderung lebih aktif menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih adanya siswa perempuan yang menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran.
2. Masih adanya siswa laki-laki tidak aktif dalam mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung karena sibuk main *game* menggunakan *smartphone*.
3. Masih adanya siswa laki-laki tidak dapat berhenti bermain *smartphone* saat jam istirahat telah berakhir.
4. Masih adanya siswa perempuan lebih ingin *scrolling* media sosial menggunakan *smartphone* daripada berkumpul dengan temannya.
5. Masih adanya siswa laki-laki maupun siswa perempuan kurang bersosialisasi dengan teman sekelasnya dan sibuk dengan *smartphone*-nya masing-masing.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi penelitian ini agar lebih

terfokus pada “Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone*?
2. Bagaimana gambaran kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone*?
3. Apakah terdapat perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin?

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi dari beberapa asumsi sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda.
2. Kontrol diri siswa dapat ditingkatkan dan dikembangkan ke arah yang lebih baik.
3. Kontrol diri siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar dirinya.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone*.

2. Mendeskripsikan kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone*.
3. Menguji perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan Bimbingan dan Konseling pada bidang pendidikan mengenai kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* pada siswa ditinjau dari jenis kelamin, serta memperkaya hasil yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk merancang program BK.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat agar siswa laki-laki dan perempuan memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone* dengan cara mengatur waktu dengan baik dalam menggunakan *smartphone*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan penelitian berkenaan dengan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone*.