

# **KONTROL DIRI REMAJA DALAM MENGGUNAKAN *SMARTPHONE***

## **SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Dosen Pembimbing,  
Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D.,Kons



Oleh  
**INDAH PERMATA SARI**  
NIM. 16006024

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

PERSETUJUAN SKRIPSI

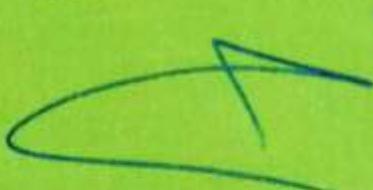
KONTROL DIRI REMAJA DALAM MENGGUNAKAN *SMARTPHONE*

Nama : Indah Permata Sari  
NIM/TM : 16006024/2016  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Padang, Juni 2020

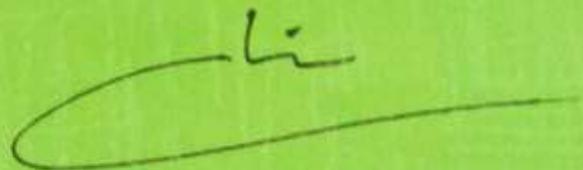
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi



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

Pembimbing Akademik



Hdiil, S.H., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons.  
NIP.19811211 200912 1 002

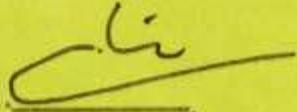
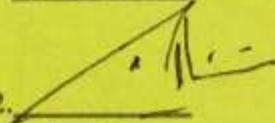
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan Smartphone  
Nama : Indah Permata Sari  
NIM/TM : 16006024/2016  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juni 2020

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Frischa Meivilona Yendi, M.Pd., Kons	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Indah Permata Sari

NIM/BP : 16006024/2016

Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan *Smartphone*

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 bertanggungjawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

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

Padang, Juni 2020

Saya yang menyatakan,



(Indah Permata Sari)

## 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*.

## KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warrahmatullahi wabarrakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkah, rahmat, nikmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan *Smartphone*" serta sholawat dan salam kepada Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam, yang telah memberikan nikmat iman dan islam kepada seluruh umat. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Peneliti menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan memberi dukungan baik berupa moril maupun materil kepada peneliti. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
2. Bapak Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Ph.D., Kons. selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritik dan arahan dalam penulisan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. dan Ibu Frischa Meivilona Yendi, M.Pd.,Kons. selaku kontributor yang telah memberi masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak/Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu, saran, dan kritik yang sangat berharga selama peneliti menuntut ilmu dalam perkuliahan.
5. Staf pegawai administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling dan staff pegawai administrasi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dalam administrasi
6. Kedua orangtua yang terkasih dan tersayang, adik serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan banyak kasih sayang, semangat, motivasi serta dorongan baik materil maupun moril sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Guru BK SMAN 2 Padang yang telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan dalam penyelesaian skripsi.
8. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 Fakultas Ilmu Pendidikan dan semua pihak yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, Aamiin.

Wassalammualaikum warrahmatullahi wabarrakatuh.

Mei, 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Asumsi Penelitian .....	11
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	14
1. Kontrol Diri.....	14
a. Pengertian Kontrol Diri.....	14
b. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	15
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	20
d. Manfaat Kontrol Diri.....	21
2. <i>Smartphone</i> .....	24
a. Pengertian <i>Smartphone</i> .....	22
b. Manfaat Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	25
c. Dampak Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	26
B. Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> .....	27
C. Peran Layanan Bimbingan dan Konseling .....	29
D. Penelitian Relevan.....	31

E. Kerangka Konseptual .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel .....	35
C. Definisi Operasional.....	40
D. Jenis dan Sumber Data Penelitian .....	40
E. Instrumen Penelitian .....	41
F. Pengumpulan Data .....	45
G. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2.	Sampel Penelitian .....	37
Tabel 3.	Skor Jawaban Instrumen Penelitian .....	40
Tabel 4.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	41
Tabel 5.	Kategori Penskoran Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> secara keseluruhan.....	45
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi dan Presentase Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> .....	47
Tabel 7.	Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> dari aspek <i>self-discipline</i> (disiplin diri).....	48
Tabel 8.	Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> dari aspek <i>deliberate/ non-impulsive</i> (aksi yang tidak impulsif) .....	49
Tabel 9.	Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> dari aspek <i>healthy habits</i> (kebiasaan sehat) .....	50
Tabel 10.	Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> dari aspek <i>work ethic</i> (etika dalam mengerjakan sesuatu) .....	51
Tabel 11.	Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> dari aspek <i>reliability</i> (kehandalan).....	52
Tabel 12.	Rekapitulasi Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> .....	53

**GAMBAR**

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> .....	32
--	----

**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Rekap <i>Judge</i> Instrumen Penelitian .....	76
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas .....	81
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	87
Lampiran 4. Tabulasi Data Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan <i>Smartphone</i> .....	92
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian .....	100

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Teknologi saat ini berkembang begitu pesat, perkembangan teknologi yang terjadi telah mencapai kemajuan yang cukup berarti bagi kemajuan kualitas hidup manusia. Perkembangan ini memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia, baik di masa kini maupun di masa yang akan datang. Kemajuan teknologi ditandai dengan munculnya berbagai macam teknologi baru. Teknologi baru yang beberapa tahun terakhir muncul yaitu dalam alat komunikasi. Salah satu dari buah perkembangan teknologi dalam alat komunikasi tersebut ialah *smartphone* (Agusta, 2016b; Kristiyono, 2015; Putra, Ifdil, & Afdal, 2019).

*Smartphone* adalah telepon seluler yang memiliki kemampuan lebih, mulai dari resolusi, fitur, hingga komputasi, termasuk dengan adanya sistem operasi mobile di dalamnya sehingga mampu menjalankan aplikasi-aplikasi yang umum (Prasetya, 2013). Hermawati (2013) mengemukakan bahwa *smartphone* adalah suatu perangkat yang memiliki kemampuan untuk membantu dalam berkomunikasi yang juga memiliki kemampuan seperti komputer. Selanjutnya Rahma (2015) menjelaskan bahwa *smartphone* adalah telepon pintar yang memiliki kemampuan dan fungsi yang sama seperti komputer serta memiliki sistem operasi yang canggih.

*Smartphone* memungkinkan penggunaanya untuk tetap terhubung dengan orang lain untuk berkomunikasi dan mencari informasi, sehingga

tidak terhalang oleh jarak dan waktu melalui fasilitas-fasilitas yang dimiliki, seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan fasilitas internet (Dewi, 2017). Pada mulanya *smartphone* lebih difokuskan pada alat komunikasi (Kuncoro & Ratnamiasih, 2018), namun semenjak kemajuan zaman alat ini dipercanggih dengan berbagai fitur-fitur yang ada didalamnya sehingga pengguna bisa melakukan berbagai kegiatan dengan *smartphone*, mulai dari bertelepon, berkirim pesan, email, berfoto, *game* dan sebagainya.

Berbagai fasilitas sudah tersedia dan cenderung memudahkan manusia dalam menjalankan aktifitasnya, maka membuat jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat setiap tahunnya. Penggunaan *smartphone* di Indonesia mengalami pertumbuhan dengan pesat. Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang sehingga Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India dan Amerika (Kominfo, 2015).

Selanjutnya dikutip dari APJII (2018) bahwa pengguna internet di Indonesia meningkat sekitar 8 persen menjadi 143,26 juta jiwa dan *smartphone* menjadi perangkat yang paling banyak digunakan untuk mengakses internet dibandingkan dengan komputer/laptop. Selanjutnya dilihat dari segi pendidikan, untuk S2/S3 berjumlah 88,24%, S1/Diploma 79,23%, SMA 70,54%, SMP 45,83% dan SD 25,1%. Putra, Ifdil, & Afdal

(2019) mengemukakan bahwa respon remaja terhadap *smartphone* cukup tinggi. Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa saat ini pengguna *smartphone* di kalangan remaja usia sekolah cukup tinggi.

Menurut Lewin (Prayitno, 2006) remaja adalah mereka yang berada pada periode antara masa anak-anak dengan kehidupan orang dewasa. Dimana remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dan dewasa (Santrock, 2003), sehingga hal ini mendorong remaja selalu ingin mencoba hal-hal baru dalam hidupnya, berusaha mencari hal-hal yang cocok dengan dirinya. Juliana, Ibrahim, & Sano (2014) masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan dan pertumbuhannya sangat pesat. Remaja merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh baik pengaruh positif maupun negatif (Hanifah, 2013). Remaja merupakan individu yang haus akan informasi atau hal baru.

Nurmala (2013) mengemukakan bahwa remaja memiliki ketertarikan yang luar biasa terhadap metode komunikasi yang baru sehingga remaja dikenal juga dengan istilah *digitalize kids*. Metode ini melibatkan teknologi dan perangkat-perangkat elektronik (internet, telepon genggam, dan lain-lain) yang memperlebar jangkauan mereka dalam berkomunikasi, salah satunya dengan menggunakan *smartphone*. Kemudahan dan kenyamanan yang didapatkan saat menggunakan *smartphone* membuat remaja terus menerus menggunakannya dan tidak

bisa lepas dari *smartphone* serta tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* (Primadiana, Nihayati, & Wahyuni, 2019).

Penggunaan *smartphone* yang tinggi pada usia remaja, membuat aktivitas dan pola perilaku keseharian remaja juga berubah. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, memburuknya kesehatan, penurunan kinerja akademis dan fisik (Thomé, Härenstam, & Hagberg, 2011). Lebih lanjut Dewanti, Widada, & Triyono (2016) mengungkapkan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* untuk remaja jika keseringan bermain dengan *smartphone*, seperti mereka yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone* akan mempengaruhi proses belajar seperti malas belajar dan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan bermain *smartphone* dibandingkan belajar. Akibat dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara terus-menerus dan tidak menentu dapat mengarah pada kecanduan.

Selain itu, dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yaitu menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan berkurangnya interaksi sosial (Putri, 2013). Senada dengan itu hasil penelitian Octaviani (2014) yang membahas tentang akibat dari penggunaan *smartphone blackberry*, remaja menjadi kurang peka terhadap orang yang ada disekitarnya, memunculkan perilaku konsumtif serta jam belajar remaja yang menjadi lebih singkat. *Smartphone* juga memiliki pengaruh terhadap pola pemikiran remaja, menyebabkan mereka malas dalam melakukan

sosialisasi, lunturnya jiwa sosial, dan perubahan pola interaksi (Fajrin, 2013). Sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan mengakibatkan dampak negatif pada individu tersebut.

Fenomena negatif yang terjadi ini disebabkan oleh adanya dorongan atau sensasi untuk mencoba, adanya sifat agresif, gangguan emosi, dan kurangnya kontrol diri dalam diri remaja tersebut ketika menggunakan *smartphone*. Ramdhani, Wimbari, & Susetyo (2018) menjelaskan bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan kegagalan dalam mengontrol diri yang akan menyebabkan kecanduan, karena *smartphone* dapat memberikan kesenangan kepada penggunanya dengan ragam fitur yang terdapat di dalamnya. Selanjutnya Agusta (2016) menyatakan bahwa salah satu faktor yang paling dominan mempengaruhi kecanduan penggunaan *smartphone* adalah faktor internal dengan aspek yang paling tinggi mempengaruhi kecanduan *smartphone* yaitu kontrol diri yang rendah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Afriyuzalya (2018) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *smartphone*. Sehingga kontrol diri memainkan peranan dalam penggunaan *smartphone*.

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. Keterampilan ini disebut dengan istilah kontrol diri. Tangney, Baumeister, & Boone (2004) mengungkapkan kontrol diri

merupakan kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukan suatu perilaku yang tidak diinginkan. Selanjutnya Chaplin (2011) menyatakan “kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif”.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek psikologis dalam diri individu. Tangney, Baumeister, & Boone (2004) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mempunyai kedisiplinan diri dalam melakukan sesuatu, berfikir dengan matang sebelum melakukan sesuatu, dapat mengontrol dirinya dalam segi kesehatan dan etika sosial, kemudian mampu menyelesaikan tugas yang diberikan. Lebih lanjut kontrol diri menghasilkan berbagai hal positif dalam kehidupan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). 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.

Salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila remaja memiliki kontrol diri yang rendah adalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Rambe, Mudjiran, & Marjohan, 2017) sehingga mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi kehidupan mereka yaitu, mengalami kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone* dan

mengganggu proses belajarnya di sekolah serta kurang peka terhadap lingkungan sosial. Selain itu juga, ditemukan di sekolah bahkan di rumah mereka lebih fokus terhadap *smartphone*, sehingga kehilangan waktunya untuk belajar.

Pada saat sekarang ini banyak ditemukan remaja yang memiliki kontrol diri yang lemah (Rambe et al., 2017). Hal demikian dipertegas oleh hasil pengamatan yang penulis lakukan pada bulan Agustus-Oktober 2019 di SMA Negeri 2 Padang ditemukan ada siswa yang menggunakan *smartphone* ketika pembelajaran untuk mengakses media sosial, bermain game dan menonton video di youtube, ada siswa yang menggunakan *smartphone* saat ujian, ada siswa yang ketika berkumpul dengan teman sibuk menggunakan *smartphonenya*, ada siswa yang tetap bermain *smartphone* walau sudah ditegur oleh guru, dan ada siswa yang memunda pekerjaan sekolahnya karena menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*.

Selanjutnya, penulis melakukan wawancara dengan sepuluh orang siswa SMA Negeri 2 Padang yang dilakukan pada bulan November 2019. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa rata-rata siswa menggunakan *smartphone* dalam sehari adalah 4-6 jam. Aktivitas yang sering dilakukan siswa di *smartphone* adalah menggunakan sosial media, bermain game dan mencari sumber rujukan yang digunakan dalam menunjang tugas sekolah, siswa menyatakan bahwa menggunakan *smartphone* ketika belajar untuk mengakses media sosial, bermain game

dan kegiatan lainnya dilakukan karena merasa bosan dan membutuhkan hiburan sejenak.

Selain itu berdasarkan wawancara dengan 2 orang guru BK di SMA Negeri 2 Padang pada bulan November 2019 diperoleh hasil bahwa hampir seluruh siswa di sekolah membawa *smartphone* mereka ke sekolah. Karena peraturan di sekolah memperbolehkan siswa membawa *handphone* untuk mendukung kegiatan belajar mengajar di era digital ini. Sehingga siswa dapat mencari informasi di internet mengenai tugas yang diberikan oleh guru melalui *smartphone*. Adapun masalah yang dialami siswa terkait kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* diantaranya yaitu, hasil akademik yang menurun karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan, ada siswa yang diam-diam menggunakan *smartphone* saat belajar, ada siswa yang menggunakan *smartphone* pada saat ujian, ada siswa yang menjadi anti sosial karena sibuk menggunakan *smartphone*, dan ada siswa yang menjadi agresif ketika diganggu temannya saat sedang menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan *Smartphone*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini dirincikan sebagai berikut :

1. Adanya siswa yang menggunakan *smartphone* ketika belajar untuk mengakses game online, media sosial dan menonton video di youtube
2. Adanya siswa yang menggunakan *smartphone* pada saat ujian
3. Adanya siswa yang sibuk menggunakan *smartphone* saat berkumpul dengan teman-temannya
4. Adanya siswa yang tetap bermain *smartphone* walau sudah ditegur oleh guru
5. Adanya siswa yang menunda pekerjaan sekolah karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*
6. Adanya siswa yang mengalami penurunan hasil akademik karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan
7. Adanya siswa yang menjadi anti sosial karena sibuk menggunakan *smartphone*
8. Adanya siswa yang menjadi agresif ketika diganggu temannya saat sedang menggunakan *smartphone*

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini maka batasan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada aspek *self discipline* (disiplin diri).
2. Kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada aspek *deliberate/ non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif).

3. Kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat).
4. Kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu).
5. Kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada aspek *reliability* (kehandalan).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *self discipline* (disiplin diri)?
2. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *deliberate/ non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif)?
3. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat)?
4. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu)?
5. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *reliability* (kehandalan)?

### **E. Asumsi Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini berpijak pada beberapa asumsi yaitu:

1. Kontrol diri remaja dalam penggunaan *smartphone* berbeda-beda.
2. Kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sangat diperlukan agar remaja dapat terhindar dari dampak negatif *smartphone* bagi kehidupannya.

### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah, maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone*. secara rinci tujuan dalam penelitian ini, meliputi:

1. Mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *self discipline* (disiplin diri).
2. Mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek *deliberate/ non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif).
3. Mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat).
4. Mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu).
5. Mendeskripsikan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari aspek aspek *reliability* (kehandalan).

## G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ranah keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait dengan bidang pendidikan untuk mengkaji lebih mendalam tentang bagaimana kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone*.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, untuk membekali siswa agar memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone*.
- b. Bagi Guru BK/ Konselor, untuk menambah wawasan dan memperoleh informasi serta gambaran tentang kondisi siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai acuan untuk berpijak dalam melakukan program bimbingan dan konseling di sekolah agar siswa mampu bersifat preventif.
- c. Bagi Guru Mata Pelajaran, dapat menjadikan hasil penelitian ini untuk dapat bekerjasama dengan guru BK dan orang tua siswa dalam rangka membantu siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.
- d. Bagi peneliti, sebagai usaha meningkatkan keterampilan, menambah wawasan dan pemahaman dalam melakukan penelitian.

- e. Bagi peneliti selanjutya, sebagai data awal untuk dilanjutnya meneliti kontrol diri dengan jenis penelitian lainnya.