

# **HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENGUNAAN GADGET SISWA SMA**

## **SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Dosen Pembimbing :  
Indah Sukmawati, M.Pd., Kons.



Oleh:

**NIKEN DEBORA**  
NIM/BP: 16006099/2016

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PENGGUNAAN GADGET  
SISWA SMA**

**Nama** : Niken Debora  
**NIM/TM** : 16006099/2016  
**Jurusan/Prodi** : Bimbingan dan Konseling

Padang, Maret 2021

Disetujui Oleh:

**Ketua Jurusan/Prodi**



**Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.**

**NIP.19610225 198602 1 001**

**Pembimbing Akademik**



**Indah Sukmawati, M.Pd., Kons**

**NIP.19781115 200812 2 001**

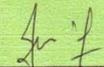
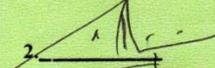
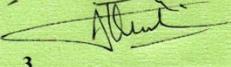
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

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

**Judul** : Hubungan Kontrol Diri dengan Penggunaan Gadget Siswa SMA  
**Nama** : Niken debora  
**NIM/TM** : 16006099/2016  
**Jurusan/Prodi** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

Padang, Maret 2021

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Indah Sukmawati M.Pd., Kons	1. 
2. Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dra. Zikra, M.Pd., Kons	3. 

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Niken Debora

Nim/BP : 16006099/2016

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Penggunaan Gadget Siswa  
SMA

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian 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, Maret 2021

Saya yang bertanda tangan,

  
(Niken Debora)

## ABSTRAK

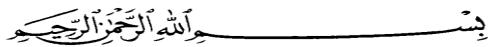
**Niken Debora. 2021. “Hubungan Kontrol Diri dengan Penggunaan Gadget Siswa SMA”. *Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.***

Perkembangan zaman yang semakin canggih, terutama dibidang teknologi salah satunya gadget, sehingga dapat menimbulkan dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya. Salah satu dampak negatif adalah penggunaan gadget yang berlebihan pada siswa, dalam penggunaannya siswa tidak mampu mengontrol diri untuk bermain gadget. Penelitian ini bertujuan: (1) Mendeskripsikan kontrol diri siswa, (2) Mendeskripsikan penggunaan gadget siswa, dan (3) untuk menguji hubungan kontrol diri dengan penggunaan gadget siswa SMA.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deksriptif korelasional. Subjek penelitian ini sebanyak 245 orang siswa dengan teknik *Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan menggunakan model skala *likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan untuk menguji hubungan kontrol diri dengan penggunaan gadget digunakan teknik *Rank Spearman Correlation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) kontrol diri siswa pada umumnya berada pada kategori sedang, (2) penggunaan gadget siswa berada pada kategori tinggi, (3) tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan gadget siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, saran peneliti terhadap guru bimbingan dan konseling untuk lebih meningkatkan kontrol diri siswa dengan memberikan layanan bimbingan informasi, layanan bimbingan kelompok, agar mampu mengontrol dirinya dengan lebih baik.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Penggunaan Gadget Siswa SMA”. Peneliti banyak mendapat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti ungkapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Indah Sukmawati, M.Pd.,Kons. selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi agar skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. dan ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons. selaku dosen penguji.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku ketua jurusan dan bapak Dr. Afdal, M.Pd.,Kons. selaku sekretaris jurusan
4. Bapak/Ibu Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan motivasi kepada peneliti.
5. Ibu Kepala dan Wakil SMA Negeri 1 Sungayang serta guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian.
6. Bapak Ramadi selaku karyawan Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.
7. Kedua orangtua tercinta, ayah *Haznil* dan ibu *Delmi Desmita*, abang *Lingga Handika*, adik *Haniv Saputra & Rahmat Zulfhatur*, seluruh anggota keluarga besar *Zamzami & Mansyur* yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materi untuk penyelesaian skripsi ini.

8. For the best family, ayah Martalius, ibu Nurhaina, serta abang *faldo mario & ilham mario*, adik *Mourin Tasya Mario & Ridwan Alfarisi Mario*, dan teristimewa peneliti ucapkan *Jeri Patansky Mario* yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti.
9. Sabahat terbaik sejak jadi mahasiswa baru hingga kita wisuda bareng, *Zakia Oktafiani, S.Pd.* yang senantiasa memberikan support and assistance.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa BK FIP UNP angkatan 2016, terima kasih untuk semua dukungan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Januari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Asumsi Penelitian .....	9
F. Tujuan Penelitian .....	10
G. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Penggunaan <i>Gadget</i> .....	12
1. Pengertian <i>Gadget</i> .....	12
2. Aspek-Aspek Penggunaan <i>Gadget</i> .....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>gadget</i> .....	16
4. Dampak Penggunaan <i>Gadget</i> bagi Siswa .....	18
B. Kontrol Diri ( <i>Self-Control</i> ) .....	20
1. Pengertian Kontrol Diri .....	20
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	23
3. Karakteristik Individu yang Memiliki Kontrol Diri.....	24
4. Jenis-Jenis Kontrol Diri.....	25
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Control</i> .....	25
6. Teknik Kontrol Diri.....	27
C. Hubungan antara <i>kontrol Diri</i> dengan <i>Penggunaan Gadget</i> .....	28

D. Penelitian Relevan .....	30
E. Kerangka Konseptual.....	30
F. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Definisi Operasional .....	36
D. Jenis dan Sumber Data.....	37
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	58
C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Penggunaan Gadget .....	67
D. Impikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling.....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
<b>KEPUSTAKAAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Hal</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	30

## DAFTAR TABEL

	<b>Hal</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian .....	33
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3. Penskoran Model Skala <i>Likert</i> Pada Angket Kontrol Diri dan Penggunaan Gadget .....	38
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri .....	39
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Penggunaan Gadget .....	40
Tabel 6. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian Kontrol Diri (X) dan Penggunaan Gadget (Y) Secara Keseluruhan .....	41
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Variabel Kontrol Diri Dengan Variabel Penggunaan Gadget .....	43
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Variabel Kontrol Diri Dengan Variabel Penggunaan Gadget .....	44
Tabel 9. Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri Dengan Variabel Penggunaan Gadget .....	45
Tabel 10. Nilai Koefisien Korelasi Variabel Penelitian.....	46
Tabel 11. Distribusi dan Persentase Kontrol Diri Siswa SMAN 1 Sungayang .....	48
Tabel 12. Kontrol Diri Pada Aspek Kontrol Prilaku .....	49
Tabel 13. Kontrol Diri Pada Aspek Kontrol Kognitif .....	50
Tabel 14. Kontrol Diri Pada Aspek Kontrol Kepuasan .....	50
Tabel 15. Distribusi dan Persentase Penggunaan Gadget Siswa SMAN 1 Sungayang.....	51
Tabel 16. Penggunaan Gadget Pada Aspek Perilaku/Ciri Khusus .....	52
Tabel 17. Penggunaan Gadget Pada Aspek Penggunaan Yang Berlebihan.....	53
Tabel 18. Penggunaan Gadget Pada Aspek Pengabaian Pekerjaan .....	53
Tabel 19. Penggunaan Gadget Pada Aspek Antisipasi .....	54
Tabel 20. Penggunaan Gadget Pada Aspek Ketidakmampuan Mengontrol Diri.....	55
Tabel 21. Penggunaan Gadget Pada Aspek Mengabaikan Akan Kehidupan Sosial .....	55
Tabel 22. Korelasi Kontrol Diri (X) dengan Penggunaan Gadget (Y) .....	56
Tabel 23. Rekapitulasi Hasil Penelitian .....	57

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan zaman yang semakin canggih terutama dalam bidang teknologi seperti halnya *gadget*. Perkembangan *gadget* yang mewabah masyarakat tidak bisa dipungkiri keberadaannya, dulu *gadget* hanya dimiliki oleh orang tertentu saja namun sekarang *gadget* sudah menjadi salah satu barang yang wajib dimiliki oleh setiap orang. *Gadget* merupakan sejenis ponsel yang dibuat dengan sistem operator seluler dengan kemampuan dan konektivitas kompetensi lebih canggih dari pada ponsel fitur (SL et.al., 2016).

Kemampuan ponsel (*gadget*) yang menjadi lebih canggih dan multifungsi, membuat setiap individu semakin ketergantungan dalam penggunaan teknologi ini tidak hanya untuk komunikasi interpersonal melalui suara atau teks seperti SMS, tapi juga sebagai alat untuk mencari informasi secara online, untuk hiburan, relaksasi di waktu luang, pengambilan gambar dan video, ekspresi di status dan identitas, dan aplikasi lainnya (Leung, 2007).

Di Indonesia menurut perusahaan survei eMarketer, penggunaan *gadget* meningkat secara signifikan dan diprediksi akan masuk ke dalam empat besar populasi penggunaan *gadget* terbesar di dunia pada tahun 2018 dengan jumlah pengguna aktif smartphone lebih dari 100.000.000 orang penduduk Indonesia (Rahmayani, 2015). Selanjutnya, dari data statistik kepemilikan *gadget* di Indonesia mengungkapkan bahwa yang menjadi

peringkat pertama pengguna *gadget* sebanyak 79,20% pada usia 16 sampai 25 tahun (Koinfo, 2018).

Sementara itu penggunaan *gadget* di kota Batusangkar juga meningkat bahkan hampir 50% masyarakat Batusangkar telah beralih menggunakan *gadget* sejak tahun 2013 (Rosadi, 2014). Kemajuan teknologi yang terjadi pada saat sekarang ini di kota Batusangkar telah merubah perilaku masyarakat, dengan adanya *gadget* masyarakat yang biasanya berbincang-bincang saat duduk di warung kopi atau makanan, sekarang hanya berbincang melalui aplikasi chat di *smartphonenya* dan sibuk menatap layar kecil yang ada di genggamannya (Romel, 2017). Disamping hal tersebut *gadget* ini memang merupakan alat bantu yang digunakan oleh siswa dalam proses belajarnya. Dimana pada masa pandemi covid-19 ini siswa dituntut untuk belajar secara online yang sudah pasti menggunakan *gadget* dalam proses pembelajaran. Pembelajaran online yang dilaksanakan oleh siswa bisa dalam bentuk diskusi melalui grup *WhatsApp* atau *Zoom Meeting Room*.

*Gadget* adalah salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan, terlebih lagi bagi remaja. Menurut Santrock (2011) seseorang yang berusia 13-22 tahun termasuk ke dalam periode perkembangan masa remaja. Menurut Prayitno Elida (2006: 9) “remaja berada pada periode antara masa anak-anak dengan kehidupan orang dewasa”. Dimana usia remaja merupakan periode transisi, penuh dengan permasalahan dalam kehidupan bathiniyah remaja, yang dapat membuat remaja sangat labil

jiwanya dan mudah dipengaruhi oleh rangsangan eksternal. Remaja selalu mencoba banyak hal, berusaha mencari hal yang cocok dengan dirinya. Oleh sebab itu, remaja cocok dengan perkembangan dan kemajuan teknologi saat ini. Hal ini didukung oleh pendapat Sulianta Feri (2007: 1) “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 elektronik (internet, telepon seluler dll) yang memperlebar jangkauan mereka dalam berkomunikasi, salah satunya yaitu smartphone.

Penggunaan *gadget* bagi remaja dapat membawa dampak positif seperti membantu dalam proses belajar, mempermudah komunikasi, menambah pengetahuan, menambah teman, munculnya metode pembelajaran baru (Asmaul, Chusna Puji, 2017, 318). Dari beberapa dampak positif tersebut, terdapat pula dampak negatif dari penggunaan *gadget* untuk remaja jika terlalu sering bermain dengan *gadget*, seperti mereka yang berlebihan dalam penggunaan *gadget* akan mempengaruhi proses belajar siswa seperti malas belajar dan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan bermain *gadget* dibandingkan belajar (Dewanti, Widada & Triyono, 2016). Saat pelajar tidak mampu mengontrol dirinya dalam penggunaan *gadget*, pengguna akan mengalami ketergantungan atau dengan kata lain mengalami kecenderungan kecanduan pada *gadget*. Terlepas dari masa remaja merupakan masa transisi, remaja juga sangat

diharapkan dapat mengontrol segala tindakan yang dilakukannya, baik berdampak pada diri sendiri maupun pada orang lain.

Dalam perkembangannya, remaja membutuhkan pengontrolan dalam kegiatan sehari-hari. Remaja juga membutuhkan mengontrolan diri dalam penggunaan *gadget* tersebut. Kontrol diri dibutuhkan oleh remaja dalam penggunaan *gadget* agar tidak terlalu terlena dengan aplikasi yang disediakan.

Ghufron & Rini (2011: 21) menjelaskan kontrol diri atau *self control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi yang positif. Andaryani, (2013) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membutuhkan dirinya sendiri.

Chaplin (2011:43) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku diri sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi tingkah laku impuls. Jadi kontrol diri itu merupakan pengendalian suatu tingkah laku pribadi yang cenderung bertindak negatif dalam berfikir. Salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah adalah berlebihan dalam penggunaan *gadget* saat jam pelajaran. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.

Andaryani, 2013 ada dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol perilakunya, pertama bahwa individu merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri sehingga membutuhkan orang lain, namun agar individu tidak melanggar hak-hak orang lain serta tidak membahayakan orang lain, maka individu harus dapat mengontrol dirinya dengan baik. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konsisten menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya sehingga ia memenuhi tuntutan tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Menurut Thalib (2010: 107) individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya, tidak mudah tergoda dengan perubahan yang terjadi dan dapat terhindar dari tingkah laku menyimpang. Seperti pada saat jam pelajaran berlangsung dia mampu memusatkan perhatiannya kepada pelajaran yang berlangsung tanpa harus menggunakan *gadget* seperti teman yang lainnya.

Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih labil dalam bertingkah laku seperti tidak memperhatikan pelajaran yang sedang berlangsung, asyik dengan menggunakan *gadgetnya* sendiri. Individu yang dilatih untuk mengontrol diri akan mampu meminimalisir tindakan yang merugikan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Kontrol diri terhadap diri sendiri merupakan istilah yang mudah diucapkan tetapi sulit dilakukan. Maka dari itu, banyak siswa yang kurang mampu mengontrol diri di sekolah (Andaryani, 2013).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelolah 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 menutup perasaannya (Ghufron& Risnawita, 2011:22)

Wills (2010: 55) menjelaskan siswa yang tidak mampu mengontrol diri akan melahirkan hasrat, cita-cita yang tinggi tetapi kemampuan untuk mencapainya sangat rendah atau kurang, sehingga akan menimbulkan kegelisahan yang akan mengakibatkan tidak dapat memusatkan perhatian, kurang bersemangat, berbuat sesuka hatinya, tidak mempedulikan orang lain, gejala-gejala tersebut diawali dengan lemahnya kontrol diri.

Fenomena yang terjadi dalam penggunaan gadget berdampak buruk pada kontrol diri siswa. Hal ini ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, Tri 2018 terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone yang ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA Masdisiwa Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan smartphone dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone.

Penelitian yang dilakukan oleh selvia Andriani, Wulan 2013 terdapat responden dengan kategori kontrol diri rendah dalam menggunakan smartphone dalam durasi waktu kurang lebih 6 jam per hari. Dengan hal ini durasi bermain smartphone memiliki kaitan dengan kontrol diri. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, Desi, 2013 tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan video game, menunjukkan hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan video game, didapat koefisien korelasi 0,540 dengan signifikan 0,000.

Berdasarkan observasi pertama yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2020, saat jam pelajaran peneliti melihat siswa di SMAN 1 Sungayang, dalam proses pembelajaran maupun di luar jam pelajaran terlihat siswa lebih banyak menggunakan *gadget*, asyik sendiri dengan *gadget*, saat jam pelajaran masih aktif dalam media sosial, kurang bertanya atau menyampaikan pendapat di kelas, dan ketika ditanya lebih banyak diam, serta sosialisasi dengan teman sekelas pun kurang karena pada sibuk dengan *gadget* masing-masing. Selanjutnya observasi kedua yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Sungayang pada tanggal 29 Januari 2020 terhadap 30 siswa dalam satu kelas bahwa lebih dari 15 orang siswa merasa tidak dapat berhenti ketika bermain *gadget* saat istirahat, dimana siswa lebih banyak menggunakan *gadget* dibandingkan bersosialisasi dengan teman sebaya yang seharusnya dapat bertukar informasi dengan teman.

Selain itu berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan dua orang guru BK SMA N 1 Sungayang pada tanggal 21 Januari 2020 diperoleh hasil bahwa masalah yang dialami oleh siswa antara lain, kurangnya pengontrolan diri terhadap penggunaan *gadget*, siswa lebih sibuk dengan *gadget* masing-masing dari pada bersosialisasi dengan guru ataupun siswa lainnya, baik jam pelajaran maupun istirahat. Selain itu siswa juga cenderung terfokus pada *gadgetnya* sehingga tidak menyadari kondisi yang sedang terjadi di lingkungannya. Meski sudah ada aturan yang sudah berlaku mengenai larangan membawa *gadget* ke sekolah namun beberapa siswa tetap membawa *gadget* ke sekolah dengan berbagai alasan. Penggunaan *gadget* oleh siswa tidak hanya saat berada di sekolah, tetapi dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari gengaman *gadget*. Dan dalam waktu sekolah pun tidak bisa tanpa *gadget*, jika ketinggalan *gadget* di rumah, siswa memilih untuk kembali menjemputnya lagi. Dan lagi besaran kuota yang diperlukan mencapai 5 GB dalam seminggu dan khusus game berkisar 3 GB.

Berdasarkan fenomena yang penulis temui di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan Kontrol Diri dengan Penggunaan Gadget Siswa SMA**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Beberapa siswa masih aktif dalam media sosial pada saat jam pelajaran

2. Beberapa siswa tidak dapat berhenti bermain *gadget* saat jam istirahat telah habis
3. Beberapa siswa tidak aktif dalam mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung
4. Beberapa siswa tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru saat belajar
5. Beberapa siswa kurang bersosialisasi dengan teman sekelas
6. Beberapa siswa lebih menggunakan *gadget* daripada berdiskusi dengan teman
7. Beberapa siswa yang sangat fokus saat bermain *gadget* hingga tidak menyadari kondisi sekitar.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi penelitian ini agar lebih terfokus pada “hubungan kontrol diri dengan penggunaan *gadget* siswa”

### **D. Rumusan masalah**

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

1. Bagaimana kontrol diri siswa di sekolah
2. Bagaimana penggunaan *gadget* yang berlebihan pada siswa
3. Bagaimana hubungan kontrol diri siswa dengan penggunaan *gadget*

### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini dilandasi dari beberapa asumsi sebagai berikut:

1. Kontrol diri perlu dalam menjalankan kehidupan

2. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda
3. Kontrol diri siswa dapat ditingkatkan dan dikembangkan ke arah yang lebih baik.
4. Kontrol diri siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar dirinya.
5. Guru BK atau konselor sekolah bertanggung jawab membantu siswa agar meningkatkan kontrol diri dengan pengurangan penggunaan gadget.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah maka penelitian bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan kontrol diri siswa
2. Mendeskripsikan penggunaan *gadget* pada siswa
3. Untuk menguji hubungan kontrol diri siswa dengan penggunaan *gadget*

#### **G. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

##### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan mengenai pentingnya kontrol diri dalam penggunaan *gadget* pada siswa, serta memperkaya hasil penelitian yang telah ada.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK, bisa menambah pengetahuan Guru BK dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan gadget.

- b. Bagi siswa untuk memberikan informasi mengenai tingkat kontrol diri siswa terhadap penggunaan *gadget*, serta faktor sosial, budaya dan pribadi yang mempengaruhi siswa dalam mengontrol diri untuk penggunaan *gadget*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menjadi pedoman dan acuan untuk meneliti lebih lanjut khususnya mengenai kontrol diri dan penggunaan *gadget* bagi siswa.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Penggunaan Gadget**

#### **a. Pengertian Gadget**

Secara istilah *gadget* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus (Manumpil, dkk 2015). *Gadget* adalah sebuah elektronik yang berkembang yang memiliki fungsi khusus yang diantaranya adalah *smartphone*, *iPhone* dan *blackberry*. Widiawati dan Sugiman (2014), *gadget* adalah barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaringan sosial, hobi bahkan hiburan. Jati dan Herawati (2014), *gadget* adalah media yang dipakai media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. 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 (Sari,I,P, Ifdil,I, Sano,A, & Yendi,F.M. (2020).

*Gadget* yang saat ini banyak digemari masyarakat khususnya kalangan remaja, mempunyai beberapa jenis *gadget* yang sering digunakan (Irawan, 2013) diantaranya:

- 1) iPhone

Merupakan sebuah telepon yang memiliki koneksi internet. Selain itu memiliki aplikasi multimedia yang dapat digunakan untuk mengirim pesan gambar.

2) Ipad

Merupakan sebuah gadget yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsi-fungsi tambahan yang ada pada sistem operasi.

3) Blackberry

Sebuah perangkat genggam nirkabel dengan berbagai kemampuan. Alat ini dapat digunakan untuk sms, faksimili internet, dan juga telepon seluler.

4) Notebook

Merupakan sebuah alat perpaduan antara komputer portable.

5) Handphone

Merupakan sebuah alat perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel. Sehingga alat ini dapat dibawa kemana-mana dan memiliki kemampuan dasar yang sama dengan halnya telepon konvensional saluran tetap.

*Gadget* semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia. Kini kegiatan komunikasi telah berkembang semakin lebih maju dengan munculnya *gadget*. Novitasari (2016) menyatakan bahwa media memungkinkan seseorang untuk melakukan interaksi sosial, khusus untuk mengontrol diri dan perilaku dalam penggunaan *gadget*.

## **b. Aspek-aspek penggunaan gadget**

Menurut Young (1999) ada beberapa aspek yang mempengaruhi dalam penggunaan *gadget* antara lain:

1. Merasa sibuk dengan *gadget*
2. Merasa membutuhkan menggunakan internet dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan
3. Berulang kali upaya dilakukan untuk mengontrol diri
4. Mengurangi atau menghentikan penggunaan *gadget* selalu gagal
5. Merasa gelisah, murung, depresi dalam mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaan *gadget*
6. Bermain *gadget* lebih lama dari pada waktu yang direncanakan

Young (1999) menjelaskan 6 aspek penggunaan *gadget*, yaitu :

### a) Perilaku/Ciri Khusus ( Salience )

Yaitu perilaku khusus yang muncul ketika sedang mengakses internet atau menggunakan *gadget*nya seperti mengumpat ketika diganggu saat mengakses internet, seperti marah ketika diganggu saat sedang online dan muncul ketakutan akan merasa bosan dan hampa ketika tidak dapat mengakses internet.

### b) Penggunaan yang berlebihan ( Excessive use)

Penggunaan *gadget* yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya,

individu biasanya menyembunyikan waktu online dengan *gadget* mereka dari keluarga dan orang terdekat.

c) Pengabaian pekerjaan ( Neglect to work)

Individu yang mengabaikan pekerjaannya karena beraktivitas dengan *gadgetnya*, produktivitas dan kinerja menurun.

d) Antisipasi ( Antisipation )

*Gadget* digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata seseorang. Karena kebiasaan ini terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui *gadget*. *Gadget* yang digunakan sebagai coping dari masalah yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata, lama kelamaan aktivitas dengan *gadget* menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku.

e) Ketidakmampuan mengontrol diri ( Lack of control )

Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan *gadget* baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu namun mengalami kegagalan sehingga kehilangan kontrol penggunaan *gadget* pada kehidupannya. Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada kesehatan.

f) Mengabaikan akan kehidupan sosial (Neglect to social life)

Individu mengabaikan kehidupannya, sengaja mengurangi kegiatan sosial demi menggunakan *gadget*.

**c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget***

Menurut Fadilah, 2015 ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam penggunaan *gadget*. Beberapa faktor tersebut meliputi:

a. Iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial

Iklan sering kali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat remaja semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru.

b. *Gadget* menampilkan fitur-fitur yang menarik

Fitur-fitur yang ada di dalam *gadget* membuat ketertarikan pada remaja. Sehingga hal itu membuat remaja penasaran untuk mengoperasikan *gadget*.

c. Kecanggihan dari *gadget* dapat memudahkan semua kebutuhan remaja.

Kebutuhan remaja dapat terpengaruh dalam bermain *game*, sisoal media, bahkan sampai berbelanja online

d. Keterjangkauan harga *gadget*

Keterjangkauan harga *gadget* disebabkan karena banyaknya persaingan teknologi. Sehingga dapat menyebabkan harga dari *gadget* semakin terjangkau. Dahulunya hanyalah golongan orang-orang menengah ke atas yang mampu membeli *gadget*, akan tetapi pada kenyataannya

sekarang orangtua berpenghasilan pas-pasan mampu membelikan *gadget* pada anaknya.

e. Lingkungan

Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan *gadget*, maka masyarakat lainnya menjadi enggan meninggalkan *gadget*. Selain itu hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan *gadget*.

Selanjutnya menurut Kotler,2007 adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* adalah sebagai berikut:

a. Faktor Budaya

Faktor budaya mempengaruhi paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja. Sehingga banyak remaja yang mengikuti *trend* yang ada di dalam budaya lingkungan mereka, yang mengakibatkan keharusan untuk memiliki *gadget*.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial yang mempengaruhinya seperti kelompok acuan, keluarga serta status sosial. Peran keluarga sangat penting dalam faktor sosial, karena keluarga sebagai acuan utama dalam perilaku remaja.

c. Faktor Pribadi

Faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Kepribadian remaja yang selalu

ingin terlihat lebih dari teman-temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi.

#### **d. Dampak Penggunaan *Gadget* bagi Siswa**

Menurut Harfiyanto,dkk 2015 ada beberapa dampak positif dan negatif dari penggunaan gadget pada remaja antara lain sebagai berikut:

##### **a. Dampak positif *gadget***

- 1) Mempersingkat jarak dan waktu. Karena dalam era perkembangan *gadget* yang canggih di dalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini.
- 2) Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan. Hal ini dikarenakan kecanggihan dari aplikasi yang ada di dalam *gadget*.
- 3) Mempermudah para remaja dalam mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran.

##### **b. Dampak negatif *gadget***

- 1) Remaja menggunakan media sosial di dalam *gadget* mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain *gadget*. Hal ini biasanya digunakan remaja untuk berkomunikasi di media sosial dibandingkan dengan belajar.
- 2) Aplikasi yang ada di dalam *gedget* membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri. Seringkali remaja mengabaikan orang

disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol.

Selanjutnya ada beberapa dampak negatif dalam penggunaan gadget menurut Winoto, Ameliola dan Nugraha, 2013 antara lain:

- 1) Remaja menjadi kecanduan dalam bermain *gadget*. Awalnya remaja menggunakan *gadget* hanya untuk bermain game, akan tetapi remaja lama kelamaan menemukan kesenangan dengan *gadget* sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan.
- 2) *Gadget* memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses remaja adalah berbagai macam bentuk pornografi dan video kekerasan.
- 3) Media sosial di dalam *gadget* sering menimbulkan berbagai kasus. Dimana kasus tersebut seperti penculikan, pemerkosaan. Hal ini diawali dengan perkenalan di media sosial.
- 4) Remaja sering kali tidak dapat mengontrol kata-katanya. Mereka menggunakan kata kasar, mengejek serta seringkali remaja mencomoooh dengan teman sebaya di media sosial yang ada didalam *gadget*.
- 5) *Gadget* membuat remaja menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Biasanya remaja dalam keseharian penuh untuk bermain *gadget*.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri (*self control*) merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan serta kemampuannya untuk mengotrol dan mengelolah faktor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya. (Gurfon & Rini,2011: 21-22)

Challoun & acecolla (1990) mendefinisikan kontrol diri (*sefl control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologi, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkai proses yang membentuk dirinya sendiri. Golfried & Merbaun (2001) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan, bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Selain itu, kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil tujuan tertentu seperti yang diinginkan. (Guftron & Rini,2011:22)

Mhonay & Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang lebih utuh (*integrative*) yang dilakukan individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan merubah perilakunya sesuai dengan

permintaan situasi sosial yang kemudian dapat petunjuk situasional, lebih fleksible, berusaha memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat dan terbuka (Gufron & Rini, 2011:22-23).

Kontrol diri memfasilitasi kesuksesan dalam kehidupan pada banyak bidang (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007) dan bermanfaat sepanjang hidup (Moffitt, Poulton & Caspi 2013). (Facrozi, Firman, & Ibrahim, 2018; setiawan dan Alizamar, 2019) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila remaja memiliki kontrol diri yang rendah adalah penggunaan smartphone yang berlebihan (Y.J.Lee & Park, 2014; Rambe, Mudjiran, & Marjohan, 2017). Dampak penggunaan smartphone dapat dirasakan baik secara fisik, psikologis (Augner & Hacker, 2012) maupun sosial (J.Lee & Cho, 2015) masalah fisik seperti sakit pada bagian leher, penurunan ketajaman, dan masalah emosional yakni kecemasan dan kegugupan ( H.Y.Kim, Jang, Jung & Yu, 2013), sedangkan masalah sosial yakni mengalami kecenderungan ketergantungan terhadap smartphone dan mengganggu proses belajarnya disekolah serta kurang peka terhadap lingkungan sosial ( Choi, Lee & Ha, 2012).

Berkaitan dengan kontrol diri, beberapa psikologi behaviorisme memberikan batasan-batasan tersebut adalah sebagai berikut, seseorang menggunakan kontrol dirinya bila demi jangka panjang, individu dengan sengaja melakukan perilaku yang biasa dikerjakan yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas tetapi malah melakukannya

dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan (Mufidah, 2008:27)

Gileman 2005:131 menjelaskan kontrol diri adalah keterampilan mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tandanya seperti ketegangan saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bermusuhan tanpa membalas atau sikap perilaku yang serupa.

Skinner (1996) menjelaskan kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenuhan, stimulus yang tidak disukai dan memperkuat diri (Alwisol, 2009:329).

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja, namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi goncangan dan keseimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis (Panuju & Umami, 1999: 39)

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berpikir. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain.

## 2. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averil (dalam Thalib, 2010:110) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol kepuasan (*decisional control*) (Gufon & Rini, 2011:29-30).

### 1) Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku (*behavioral control*) adalah kesiapan atas tersedianya suatu responden yang secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan keadaan dirinya sendiri atau sesuatu yang ada diluar dirinya sendiri. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki harus dihadapi.

### 2) Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif (*Cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi

dan melakukan penilaian dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dalam berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian bukan berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

### 3) Kontrol kepuasan (*deciosional control*)

Kontrol kepuasan (*deciosional control*) adalah kemampuan seseorang untuk memilih atau suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

### 3. Karakteristik individu yang memiliki Kontrol Diri

Menurut Suprihatin, 2010 seorang remaja yang tidak memiliki kontrol diri mudah terjerumus pada hal-hal yang bersifat negatif. Berikut merupakan karakteristik kontrol diri, yaitu:

- a. Dapat melakukan penilaian situasi secara kritis sebelum merespon dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol diri yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat melakukan kontrol diri yang diterima masyarakat.

#### 4. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Blok dan Blok menjelaskan ada tiga jenis kontrol diri, yaitu over control, under control, dan appropriate control (Gufon & Rini, 2011: 31).

- a. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri bereaksi terhadap stimulus.
- b. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

#### 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor yang mengendalikan kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufon & Rini (2011:32) secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

##### a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari diri individu.

##### b. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu yaitu lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga ini mengacu pada orangtua. Selain itu, faktor yang mempengaruhi *self control* adalah sosialisasi orang tua,

kedekatan dengan anak, status sosial ekonomi, dan tempramen dari anggota keluarga.

c. Kemampuan mengontrol diri sendiri

Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif, yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal yang merugikan.

Saputra (2014) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

a) Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tripikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda-beda (unik) dan inilah yang akan membedakan pola reaksi terhadap situasi yang dihadapi.

b) Situasi

Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi berbeda-beda pada situasi tertentu, di mana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsikan berbeda oleh setiap orang. Bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsikan yang berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut.

c) Etnis atau budaya

Etnis mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, di mana disetiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi.

## 5. Teknik Kontrol Diri

Menurut Safaria dan Saputra (2012:141) disebutkan teknik dalam kontrol diri terdiri dari:

a. *Self Recording*

*Self Recording* sering dikenal dengan istilah observasi diri (*self observation*) atau monitoring diri (*self monitoring*).

Pencatatan ini dilakukan dengan menggunakan tabel, buku, *diary* atau dengan menggunakan buku saku. Biasanya perilaku yang akan dicatat dalam teknik ini adalah perilaku yang sederhana dan konkret, baik perilaku yang positif ataupun negatif. Tujuan

pencatatan ini adalah membuat individu sadar akan perilakunya sendiri dan dapat memahami proses terjadinya perilaku tertentu.

*b. Self Evaluation*

penerapan self evaluation, biasanya menggunakan skor penilaian terhadap diri sendiri. Skor tersebut berkisar anatar 50-100. Hasil dari penialaian tersebut biasanya akan membantu individu untuk membandingkan perilakunya hari ini. Pembelajaran ini dilakukan untuk memberikan stimulus lain berupa kesenangan diri dan memunculkan gambaran diri yang positif. Pengukuhan-pengukuhan diri ini bisa menggunakan pengukuhan konkret, seperti makanan, benda-benda kegemaran, bisa pula pengukuhan simbolis seperti pujian dan senyuman.

**C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Penggunaan *Gadget***

*Gadget* adalah sebuah perangkat genggam yang mudah dibawa ke mana-mana dan memiliki fungsi untuk melakukan komunikasi jarak jauh maupun dekat secara online yang dilengkapi dengan fungsi lainnya. Selain itu, *gadget* juga menawarkan kecanggihan fitur lainnya yang beragam. (Daeng,2017)

Namun banyaknya fungsi dari fitur yang beragam pada *gadget* juga harus diimbangi dengan mengontrol penggunaan *gadget* agar tidak menggunakannya secara berlebihan dan agar mengurangi dampak negatif dari penggunaan *gadget* seperti depresi, gangguan kecemasan dan gangguan psikologi atau gangguan lainnya (Fajri,2017).

Pengguna *gadget* merasa bahwa dalam menggunakan *gadget* telah menjadikan hal yang terpenting dalam kehidupannya, dengan kemampuan fungsinya yang semakin canggih, *gadget* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berkomunikasi di mana pun dan kapan pun serta dengan mudah dapat mengakses informasi dengan mudah. Oleh karena itu, individu yang semakin tergantung dalam penggunaan *gadget* dari pada sebelumnya, akhirnya semakin meningkatkan kecemasan pada dirinya ketika mereka tidak bisa mengaksesnya lagi (Yildirim,2014)

Perasaan cemas saat tidak menggunakan *gadget* erat dengan fenomena yang terjadi dikalangan remaja saat ini. Namun ketergantungan pada *gedget* yang tidak bisa jauh dari gadget tersebut dapat dipengaruhi oleh kontrol diri setiap individu. Individu dengan kontrol diri rendah dalam penggunaan *gadget* yang berlebihan akan mudah mengalami kecemasan. Namun individu dengan kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan *gadget* mampu mengarahkan perilakunya dalam penggunaan *gadget* (Yuwanto,2010).

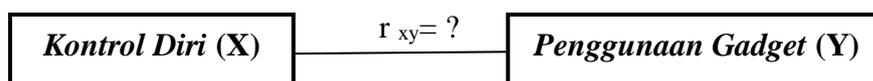
Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak ingin terjadi. Kontrol diri yang baik juga dapat mengurangi perilaku-perilaku yang tidak baik dalam penggunaan *gadget* yang diakibatkan dalam penggunaannya berlebihan .

#### D. Penelitian Relevan

1. Muna dan Astuti (2014) adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia memiliki nilai korelasi  $-0.0436$  dengan nilai signifikan  $0,000$  yang berarti hubungan kedua variabel dapat diterima.
2. Putri Wulan Sari (2015) adanya hubungan tergolong rendah dengan korelasi  $-0,380$  dan nilai signifikan  $0,00$  yang artinya signifikan negatif antara kontrol diri dengan pengungkapan diri remaja menggunakan facebook.
3. Desi mulyani (2013) adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan video game yang tergolong sedang dengan korelasi  $0,540$  dan signifikan  $0,000$ .
4. Tri Mulyati (2018) hubungan kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada SMA Masdisiwa Semarang dengan kategori sedang yang memiliki hubungan negatif signifikan dengan nilai korelasi  $-0,410$  dengan signifikan  $0,000$ .

#### E. Kerangka Konseptual

Adapun kerangka konseptual penelitian ini yaitu :



Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambaran kerangka konseptual tersebut, maka dalam penelitian ini, yang akan dilakukan adalah mendeskripsikan Kontrol Diri (*Self-Control*) sebagai variabel bebas dan mendeskripsikan Penggunaan *Gadget*

sebagai variabel terikat serta menguji hubungan antara Kontrol Diri (*self-control*) dengan Penggunaan *Gadget*.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari pertanyaan penelitian ini. Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu Hipotesis: terdapat hubungan yang signifikan negatif antara Kontrol Diri (*self-control*) dengan Penggunaan *Gadget*. Artinya, jika semakin tinggi skor Kontrol Diri (*self-control*) seseorang maka akan semakin rendah skor Penggunaan *Gadget* seseorang. Begitu sebaliknya jika semakin rendah skor Kontrol Diri (*self-control*) seseorang maka akan semakin tinggi skor penggunaan *gadget* seseorang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kontrol diri dengan penggunaan gadget siswa, maka dapat disimpulkan:

1. Kontrol diri siswa yang menggunakan gadget di SMAN 1 Sungayang berada pada kategori sedang. Artinya, kondisi ini perlu ditingkatkan lagi oleh siswa yang menggunakan gadget.
2. Penggunaan gadget pada siswa SMAN 1 Sungayang berada pada kategori tinggi. Artinya, kondisi ini butuh dicegah dan dikurangi oleh siswa yang menggunakan gadget sehingga meningkatkan kontrol dirinya.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan gadget di SMAN 1 Sungayang, artinya kontrol diri tidak mempengaruhi baik atau buruknya penggunaan gadget siswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian, maka dengan ini penulis mengemukakan beberapa saran:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data awal untuk dapat lebih meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa.
2. Peneliti selanjutnya agar bisa melanjutkan penelitian ini dengan melihat variabel yang berhubungan dengan penggunaan gadget, seperti prestasi belajar.

### KEPUSTAKAAN

- Agusta,D. 2016. *Faktor-Faktor Resiko Penggunaan Smartphone Pada Siswa Smk Negeri 1 Yogyakarta. E-Journal Bimbingan Dan Konseling*. Vol.3,H.86-96
- Ameliola dan Nugraha. 2013. *Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi*.diakses tanggal 21 juli 2020 dari <http://icssis.files/2013/09/2013-0229>
- Andaryani, D. (2013). *Perbedaan Tingkat Self Control pada Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 2(3), 6-8.
- Asih,A.T., & Fauziah,N. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Gadget.Semarang.Fakultas Psikologi.Universitas Diponegoro. Jurnal Empati* 6(2),15-20
- Asmaul Chusna, Puji. 2017. *Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Anak. Jurnal*.Vol 17, No 2.(315-330)
- Baumeister, RF, Muraven,M.&Tice,D.M.( 2002 ) *Ego Depletion A resource Model of Volition, Regulation and Controlled Processing, Social Cognition*, 18(2)130
- Daeng, I.T.Mewengkang,N& Kalesaran,E.R. 2017 *Penggunaan Smartphone Untuk Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado, e-journal "Acta Diurna", Volume VI .No.1,1-15*
- Dewanti, T.C., Widada., & Triyono. (2016). *Hubungan keterampilan sosial dan penggunaan gadget smartphone dengan prestasi belajar siswa Sma Negeri 9 Malang. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. 1(3), 126-131, ISSN: 2503-3417.
- DuckWorth,A.L &Kern, M. L. 2011. *A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. Journal of Research in Personality*, 45, 259-268
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa dalam Belajar.Neo Konseling,1(November),1. <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxxx-x-xx>.
- Fadilah,R. 2015. *Perilaku Konsuntif Mahasiswa Ugm Dalam Penggunaan Gadget*. Yogyakarta. UGM
- Fajri,F.V. 2017. *Hubungan Antara Penggunaan Telepon Deggam dengan Nomophobia pada Mahasiswa*. Naskah Publikasi Psikologi,1-11
- Gowthami, S., & Kumar, S.V. (2016). *Impact of smartphone: a pilot study on positive and negative effects. International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS)*, 2(3), 473-478.
- Hermanto.2009.kontroldiri.<http://kasturi82.blogspot.com/2009/05/pengertian-kontrol-diri2836.html>. Diakses pada 3 Maret 2020 jam 11.19 wib.

- Irawan,jaka, dkk. 2013. *Pengaruh kegunaan gadget terhadap kemampuan bersosialisasi pada remaja.*, jurnal An-nafs. Online. Vol.08. no.02, ([http://scholar.google.co.id/scholarjurnal+gadget+iarawan+jaka+&btnG=diakses23 juli 2020](http://scholar.google.co.id/scholarjurnal+gadget+iarawan+jaka+&btnG=diakses23+juli+2020))
- Irianto, Agus, 2016. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Edisi Keempat. Jakarta: Kencana
- Kominfo. (2018). *Kepemilikan telpon genggam oleh individu menurut umur dan jenis telpon genggam*. <https://statistik.kominfo.go.id/>.
- Kotler,Philip dan Keller. 2007. *Manajemen Pemasaran Jilid II Edisi Keduabelas*. Jakarta. PT Indeks
- Kurniawan,A.,&Cahyati,I.Y. 2013. *Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Penggunaan Smartphone*. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-20
- Kwon,Dkk.2013. *Pengembangan Faktor-Faktor Penggunaan Smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. Universitas Airlangga.Vol.2.No.1
- Leung, L. (2007). *Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hongkong*. *Journal Of Children & Media*. 2, 93–113
- Manumpil, B., Ismanto,Yudi & Onibala, Franly. 2015. *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sman 9 Manat*. *Ejurnal Keperawatan Vol. 3 (2) FK Unsrat Manado*
- Manumpil, Beuty,dkk. 2015. *Hubungan pengaruh gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA 9 Manado*. *Jurnal ejournal keperawatan (online)*.Vol.03,No.2.(<http://ejuournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/7646/7211> diakses 23 juli 2020) .
- Martanto, A. 2014. *“Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta”*. Skripsi. Surakarta: UNS
- Maya Ferdiana Rozalia. 2017. *Pola Interaksi Sosial Siswa Penggunaan Gadget Di SMA N 1 Semarang*. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sd*, 5(2),722-731.
- Novitasari, W. 2016. *Danmpak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak*. Surabaya: UNS
- Prayitno & Amti,E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2012. *Seri Layanan Konseling L1-L10*. Padang : BK FIP UNP
- Rahmayani, Indah. 2015. *Indonesia raksasa digital asia*.[http://www.kominfo.go.id/kontek/ditail/6095.indonesi-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan\\_media](http://www.kominfo.go.id/kontek/ditail/6095.indonesi-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media). Pada 3 maret 2020 jam 11.27 wib
- Rambe, S. A., Mudjiran, & Marjohan. (2017). *Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone*. *KONSELOR*, 6(4).

- Riza, Maysita Alfin. 2016. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan GAME ONLINE Pada Pemain Dota 2 Malang*. Skripsi UIN Malang. Malang
- Romel. 2017. *Lapau di padang sunyi ulah gadget*. Diunduh dari <http://www.tribunsumbar.com/lapau-di-padang-sunyi-ulah-gadget/>. Pada 3 maret 2020
- Rosadi, Isra. 2014. *Setengah kota padang adalah smartphone*. Diunduh dari <http://www.kabarpadang.com/setengah-kota-padang-adalah-smartphone/>. 3 maret 2020
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sanderi, F., & Sukmawati, I., 2013. Kepatuhan Siswa Terhadap Disiplin Dan Paya Guru BK Dalam Meningkatkan Melalui Layanan Informasi. *Konselor*, 2(1).
- Santrock. (2011). *Remaja. Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, h.r., alizamar & afdal. 2020. Relationship of confidence with academic procrastination of middle school students and its implication in guidance and counseling. *Jurnal neo konseling*. Vol 2(1).
- Sari, L. 2014. "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Perpustakaan". Skripsi. Medan: USU
- Sari,I,P, Ifdil,I, Sano,A, & Yendi,F.M. (2020). Self-Control of Adolescent in using Smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101-109
- Sinaga, R., O. 2015. "Perbedaan Kontrol Diri pada Remaja yang Berasal dari Keluarga Utuh dan Keluarga Bercerai".*Skripsi*. Medan: USU.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi,d. K. 2010.Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah. Jakarta: rineka cipta.
- Tangney,J.P. 2004. *High Self Control Predicts Good Ajustmen, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success*. *Jurnal Of Personality*,72(2).271-324.
- Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Empiri Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Widiawati dan Sugiman.2014. *Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Jakarta. UBL. (<http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads/2014/05/artilis.pdf>).diakses23 juli 2020.
- Wills.2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung:Alfabeta
- Winoto,S,D.2013. *permainan tradisional nusantara*. Jakarta: pustaka mulia
- Yilidirm,C. 2014. *Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questinnnaire using mixed methods research*. *Graduate theses and dissertat*. 1-20.

- Yusuf,A.M. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Yuwanto,L.,2013. *Pengembangan Alat Ukur Blackberry Addict*. *Jurnal Proceeding Pessat*. Bandung.
- Zarniati, Z, Alizamar, A & Zikra, Z. (2016). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Konselor*, 3(1), 12-16.