

GAMBARAN KONTROL DIRI PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN SEDERAJAT DI KECAMATAN JATINANGOR

Aat Sriati¹, Ahmad Yamin², Wulan Selvia Andriani³,
^{1,2} *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*

³*Mahasiswa Fakultas Universitas Padjadjaran*

wulan14001@mail.unpad.ac.id

Abstrak

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan kecanduan *smartphone* dan *nomophobia* hingga berdampak gangguan mental komorbiditas. Hal ini dapat diantisipasi dengan adanya kontrol diri, seharusnya mereka mampu untuk mengatur dan menjalankan tugas sebagai pelajar sehingga tidak mengalami kecanduan *smartphone*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa SMA dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan populasi berjumlah 2.376 siswa dan sampel sebanyak 342 responden yang menggunakan teknik *proportional sample random sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Kontrol Diri yang dimodifikasi dari Rika (2012) dengan nilai validitas antara 0,431-0,783 dan koefisien alpha cronbach 0,919. Terdiri dari 27 *item* pernyataan menggunakan skala likert 1 – 5. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap sub-variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa menyebar dalam tiga kategori yakni kontrol diri tinggi (15,8%), kontrol diri sedang (80,7%), dan kontrol diri rendah terhadap penggunaan *smartphone* (3,5%). Kesimpulan penelitian ini adalah persentase terbesar partisipan memiliki kontrol diri sedang terhadap penggunaan *smartphone*, artinya partisipan tidak selalu melakukan pengendalian terhadap semua impuls memainkan *smartphone* yang partisipan miliki. Rekomendasi hasil penelitian ini agar perawat komunitas dan pihak sekolah membentuk program untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan melalui berbagai sumber informasi, terutama sumber informasi yang signifikan bagi remaja.

Kata Kunci : Kontrol Diri, *Smartphone*, Remaja

SELF-CONTROL OF SMARTPHONE USAGE AMONG SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN JATINANGOR DISTRICT

Abstract

Excessive use of smartphone causes smartphone addiction and nomophobia, even leads to comorbid mental disorders. It can be anticipated by self-control, they should be able to control and carry out their duties as students so they do not experience smartphone addiction. The purpose of this study was to identify self-control of smartphone usage among high school students in Jatinangor District. The research method used quantitative descriptive with a population of 2.376 students and a sample of 342 respondents using proportional sample random sampling technique. Data collection using a modified Self Control Scale by Rika (2012) with validity values between 0.424-0.778 and alpha Cronbach coefficient 0.919. The instrument consists of 27

statement items using a 1 – 5 Likert scale. Data were analyzed using frequency distribution and percentage of each sub-variable. The results showed that self-control of smartphone usage among students was divided into three categories: high self-control (15.8%), moderate self-control (80.7%) and low self-control of smartphone usage (3.5%). In conclusion, the largest percentage of participants had moderate self-control of smartphone usage which meant that participants do not always control the impulses to play the smartphone that participants have. This study recommends that community nurses and the school of programs to prevent the excessive usage of smartphones through various sources of information, especially significant sources for adolescents.

Key Words : *Self Control, Smartphone Usage, Adolescents*

Pendahuluan

Perkembangan zaman terus menerus mengikuti arus globalisasi, yang berakibat semakin marak penggunaan *smartphone*. Dahulu penggunaan *smartphone* hanya untuk panggilan, dan mengirim pesan, kini memiliki banyak fungsi, dan memiliki fungsi menyerupai komputer (Backer, 2010). Kondisi maraknya penggunaan *smartphone*, menyebabkan Indonesia menempati peringkat ke 3 jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di Asia Pasifik sekitar 65.2 juta pengguna (eMarketer, 2016). Di Indonesia dalam mengakses internet, paling banyak menggunakan *smartphone* yaitu pulau Jawa dan Bali sekitar 92% (PUSKAKOM, 2015). Berdasarkan hasil Penelitian Kementerian Komunikasi dan Informatika yang didukung oleh UNICEF Indonesia sekitar 80% anak-anak dan remaja yang berusia 10 sampai 19 tahun menggunakan internet dan sebagian besar mengakses internet menggunakan *smartphone* (52%) (UNICEF Indonesia, 2014). Remaja merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh baik pengaruh positif maupun negatif (Hanifah, 2013).

Dampak dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, memburuknya kesehatan, penurunan kinerja akademis dan fisik (Thomee, Harenstam, & Hagberg, 2011). Dikatakan berlebihan dalam penggunaan *smartphone* akibat dari penggunaannya yang dilakukan secara terus-menerus dan tidak menentu sehingga dapat mengarah pada kecanduan. Selain itu, dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yaitu menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan berkurangnya interaksi sosial (Putri, 2015). *Smartphone* 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 ini mengakibatkan dampak negatif pada individu tersebut.

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. 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. Averill (1973 ; dalam Ghufron & Resnawati, 2014) mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki tiga aspek yaitu kontrol kognitif (*information gain* dan *appraisal*), kontrol keputusan dan kontrol perilaku (*regulated administration* dan *stimulus modification*). Aspek-aspek tersebut bekerja saling berkesinambungan, dimana aspek sebelumnya akan mempengaruhi aspek selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 51,1% remaja menggunakan *smartphone* 3-5 jam dalam sehari, dan 22,2 % remaja lebih dari 6 jam durasi waktu menggunakan *smartphone* (Noviana, 2016). Durasi penggunaan *smartphone* ini berkaitan dengan seberapa lama seseorang dalam menggunakan *smartphone*, dan durasi penggunaan *smartphone* merupakan salah satu aspek dalam mengukur intensitas penggunaan *smartphone* (Charunnisa, 2010). Durasi ini berpengaruh terhadap pengendalian diri yang dimiliki individu. Selain itu, jenis kelamin memiliki peranan dalam mempengaruhi tingkat kecanduan *smartphone* (Bouzza, Al-Barashdi, dan Zubaidi, 2015). Gottfredson & Hirschi dalam Gibson (2010) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan antara kontrol diri laki-laki dengan perempuan.

Jumlah pasar yang besar secara Nasional menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* mendapatkan penerimaan yang baik dari masyarakat di berbagai daerah. Salah satu daerah yang juga ikut terkena ‘demam’ penggunaan *smartphone* adalah Jatinangor, sebuah Kecamatan di Kabupaten Sumedang yang tidak lain merupakan kawasan pendidikan tinggi yang mayoritas penduduk aslinya merupakan remaja. Salah satu tingkat pendidikan yang memperbolehkan

para pelajar membawa *smartphone* ke sekolah adalah tingkat Sekolah Menengah Atas/ SMA dan Sederajat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2018 pada salah satu Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor, hampir setiap kelas diam-diam menggunakan *smartphone* ketika guru sedang mengajar maupun rekannya yang sedang berbicara dihadapan mereka dan menurut guru bidang Bimbingan dan Konseling (BK) terdapat kasus bahwa beberapa siswa tiap kelas tidak menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain melakukan observasi, untuk menunjang data, peneliti juga melakukan wawancara pada bulan Juli 2018 kepada 5 siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor yang memiliki *smartphone*.

Berdasarkan jawaban yang diberikan responden, 4 dari 5 berusaha meluangkan waktunya untuk menggunakan *smartphone* dengan durasi yang cukup lama yakni lebih dari 5 jam sehari. Mereka mengaku bahwa kegiatan belajar di sekolah seringkali terganggu (seperti penundaan tugas sekolah, dan menjadi tidak fokus belajar) karena kesulitan membatasi penggunaan *smartphone*, selain itu mereka merasa gelisah bila tidak memainkan *smartphone*. Mereka cenderung lebih memainkan *smartphone*, sehingga melalaikan tugas sebagai pelajar. Namun didapatkan pula siswa yang membatasi penggunaan *smartphone*, sehingga tidak terganggu kegiatan belajar di sekolah. Siswa memerlukan pengarahan dalam perilakunya sehingga dapat memenuhi tugasnya sebagai pelajar. Pengarahan dan pengaturan ini terkait dengan kontrol diri. Hal tersebut akan terwujud dengan adanya dukungan dari berbagai pihak baik dari keluarga, pihak sekolah serta perawat kesehatan sekolah yang memiliki tugas dalam menciptakan *healthy school*. Disini, perawat melakukan kegiatan preventif maupun promotif untuk warga sekolah (guru, pelajar, staf tata usaha, dll) (Swarjana, 2016).

Uraian diatas, peneliti melihat adanya fenomena penggunaan *smartphone* yang tinggi pada remaja dan faktor tertinggi yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yaitu kontrol diri yang rendah. Sehingga peneliti ingin meneliti gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor. Variabel yang digunakan terdiri dari satu variabel independen yaitu kontrol diri.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor yang telah disesuaikan dengan karakteristik untuk sampel penelitian, yaitu sebanyak 2.376 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Proportional Random Sampling* dalam menentukan sampel untuk masing-masing sekolah, selanjutnya teknik pengambilan sampel tiap sekolah menggunakan metode *Simple Random Sampling* dengan cara acak angka menggunakan komputer *excel random* yang sebelumnya peneliti urutkan terlebih dahulu data siswa tiap sekolah.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri yang dimodifikasi dari Rika (2012) dengan menggunakan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan Averill, terdiri dari 3 aspek kontrol diri dan 5 indikator kontrol diri yang telah dijabarkan dari ketiga aspek kontrol diri. Alat ukur yang digunakan pada skala ini yaitu menggunakan skala likert dengan dua sifat pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dari selalu sampai tidak pernah (5-1) dan negatif (*unfavorable*) dari selalu sampai tidak pernah (1-5). Skala kontrol diri ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas, didapatkan hasil dengan nilai validitas antara 0,431-0,783 yang dikatakan valid dan koefisien alpha cronbach 0,919 dinyatakan reliabel. Kuisisioner ini terdiri dari data demografi dan skala kontrol diri penggunaan *smartphone*. Peneliti mengolah data dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Data yang diperoleh dikategorisasikan berdasarkan skoring, kemudian dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap sub-variabel. Dalam menentukan kategori skor total kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* yaitu dengan rumus (Rika, 2012):

1. Menentukan hasil skor tertinggi yang mungkin dicapai, yaitu lima dikali jumlah *item*/pernyataan.

2. Menentukan hasil skor terendah yang mungkin dicapai, yaitu satu dikali jumlah *item*.
3. Menentukan selisih skor tertinggi dan skor terendah, yang kemudian dibagi dengan jumlah kategori yang diinginkan, yaitu tiga kategori.

Distribusi proporsi dilakukan dengan melakukan perhitungan persentase dari frekuensi terhadap jumlah seluruh responden dengan rumus berikut (Sugiyono, 2014) :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : *Persentase*

F : frekuensi dari setiap jawaban angket

n : Jumlah total responden

Hasil Penelitian

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa presentase terbesar responden berada pada kelompok dengan kontrol diri sedang 80,7%, didapatkan pula responden dengan kontrol diri tinggi 15,8% dan sisanya 3,5 % memiliki kontrol diri rendah terhadap penggunaan *smartphone* pada siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor. Hal tersebut dijelaskan pada tabel berikut:

No	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	Kontrol Diri Tinggi	54	15,8%
2	Kontrol Diri Sedang	276	80,7%
3	Kontrol Diri Rendah	12	3,5%
Total		342	100%

Didapatkan pula hasil penelitian yang menjabarkan aspek-aspek yang membentuk kontrol diri, dimulai dari kontrol kognitif (*information gain & appraisal*), selanjutnya memasuki kontrol keputusan, dan terakhir memasuki kontrol perilaku (*regulated administration & stimulus modification*). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar baik kontrol kognitif (*information gain & appraisal*), kontrol keputusan, dan kontrol perilaku

(*regulated administration & stimulus modification*) berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan dalam pembentukan kontrol diri, aspek pertama akan mempengaruhi aspek selanjutnya. Dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Aspek	Kategori	Frekuensi	Presentasi	Total
1	Kontrol Kognitif	Tinggi	122	35,7%	100%
		Sedang	210	61,4%	
		Rendah	10	2,9%	
2	Kontrol Keputusan	Tinggi	52	15,2%	100%
		Sedang	280	81,9%	
		Rendah	10	2,9%	
3	Kontrol Perilaku	Tinggi	45	13,2%	100%
		Sedang	275	80,4%	
		Rendah	22	6,4%	

No	Aspek	Kategori	Frekuensi	Presentasi	Total
1	<i>Information gain</i>	Tinggi	147	43%	100%
		Sedang	188	55%	
		Rendah	7	2%	
2	<i>Appraisal</i>	Tinggi	134	39,2%	100%
		Sedang	202	59%	
		Rendah	6	1,8%	

No	Aspek	Kategori	Frekuensi	Presentasi	Total
1	<i>Regulated administration</i>	Tinggi	52	15,2%	100%
		Sedang	280	81,9%	
		Rendah	10	2,9%	
2	<i>Stimulus modification</i>	Tinggi	69	20,2%	100%
		Sedang	251	73,4%	
		Rendah	22	6,4%	

Selain itu, penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kontrol diri lebih rendah terhadap penggunaan *smartphone* daripada perempuan. Ditemukan pula hasil bahwa semakin lama durasi penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu tersebut. Hal tersebut peneliti jelaskan dalam tabel sebagai berikut:

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Kategori	Frekuensi	Presentasi	Total
1	Laki-Laki	152	Tinggi	23	15,1%	100%
			Sedang	122	80,3%	
			Rendah	7	4,6%	
2	Perempuan	190	Tinggi	31	16,3%	100%
			Sedang	154	81,1%	
			Rendah	5	2,6%	

Kontrol Diri	Durasi Memainkan <i>Smartphone</i> /Hari			Jumlah Subjek	Persentase
	≤ 2 jam	3-5 jam	≥ 6 jam		
Tinggi	20	24	10	54	15,8%
Sedang	68	121	87	276	80,7%
Rendah	2	4	6	12	3,5%
Total	90	149	103	342	100%
		342			

Pembahasan

Pada data hasil penelitian, diketahui bahwa persentase terbesar partisipan (80,7%) siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor memiliki kontrol diri yang sedang terhadap penggunaan *smartphone*. Siswa yang memiliki kontrol diri sedang terhadap penggunaan *smartphone*, artinya siswa tersebut berada pada rentang dapat menuju kontrol diri tinggi ataupun menuju kontrol diri rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa partisipan sudah berusaha mengendalikan implusnya dalam memainkan *smartphone* agar tetap seimbang dengan kegiatan lainnya yang harus dilakukan, namun pengendalian tersebut tidak selalu partisipan lakukan di setiap kali ia mendapat kesempatan memainkan *smartphone*. Dengan kata lain, terdapat beberapa kesempatan dimana partisipan tidak menjalankan fungsi pengendaliannya terhadap implus.

Terdapat sebanyak 15,8% siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor yang memiliki kontrol diri tinggi terhadap penggunaan *smartphone*. Widiana, Retnowati, dan Hidayat (2004) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan menggunakan internet (merupakan salah satu fitur pada *smartphone*) secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya. Dalam hal ini, siswa memiliki inisiatif untuk mencari dan mengkaitkan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu

menggunakan informasi tersebut untuk melakukan penilaian negatif maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* dan memilih cara-cara pencegahan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan yang sesuai dengan kondisi yang dialami, mampu untuk mengendalikan stimulus kenikmatan memainkan *smartphone* dari dalam diri dan mampu untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan.

Dalam membedakan siswa yang memiliki kontrol diri tinggi dengan siswa kontrol diri sedang terhadap penggunaan *smartphone* ialah pada inisiatif untuk mencari informasi dari berbagai sumber informasi dan kepemilikan informasi yang tepat (Hanafitri, 2016). Siswa dengan kategori terakhir dan dengan jumlah yang paling sedikit (3,5%) ialah siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat memiliki kontrol diri yang rendah terhadap penggunaan *smartphone*. Artinya, sebanyak 3,5% siswa memiliki informasi yang kurang tepat dan hanya mampu mengkaitkan sebagian kecil informasi mengenai penggunaan *smartphone*, tidak mampu memberi penilaian yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, memilih untuk memainkan *smartphone* yang berlebihan, dan tidak mampu mencegah penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Ketika siswa dihadapkan pada situasi-situasi yang tidak sesuai dengan harapannya atau bertentangan dengan tujuan jangka panjangnya, maka kontrol diri bekerja berdasarkan aspek-aspek yang membentuknya. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kontrol kognitif yang sedang. Pada aspek ini terdapat 2 sub aspek yang membantu siswa dalam membentuk kontrol kognitif yaitu *information gain* dan *appraisal* didapatkan hasil bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Sub aspek yang pertama bekerja membentuk kontrol diri adalah *information gain* (Hanafitri, 2016). Berdasarkan data hasil bahwa mayoritas siswa memiliki *information gain* yang sedang terhadap penggunaan *smartphone*. Artinya, siswa memiliki informasi dan cenderung mampu untuk mengkaitkan informasi yang dimiliki mengenai penggunaan *smartphone*, namun informasi tersebut tidak menyeluruh dan kurang tepat. Kurang tepat dan kurang menyeluruhnya informasi yang dimiliki pada akhirnya sering kali membuat siswa merasa ragu atau kurang yakin di dalam

memberikan penilaian terhadap penggunaan *smartphone* dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa memiliki kontrol keputusan yang sedang. Artinya siswa merasakan ragu di dalam mengambil keputusan untuk mencegah maupun memilih cara-cara pencegahan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan karena lebih mempertimbangkan pendapat dari lingkungan. Setelah melalui aspek kontrol keputusan, maka siswa memasuki aspek *regulated administration* dan *stimulus modification*. Kedua aspek ini merupakan hasil akhir dari kontrol diri yang dapat dilihat melalui perilaku yang muncul dari para siswa. Berdasarkan data hasil didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kontrol perilaku yang sedang.

Mayoritas siswa memiliki *regulated administration* yang sedang. Dengan ini artinya, bahwa siswa hanya memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri di dalam mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Didapatkan pula sebagian besar siswa memiliki *stimulus modification* yang sedang terhadap penggunaan *smartphone*. Artinya, bahwa siswa memiliki keraguan didalam mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan.

Menurut Horrigan (2000) durasi adalah jumlah waktu dan lama mengakses *smartphone* dalam sehari/seminggu maupun sebulan. Pada penelitian ini didapatkan data bahwa mayoritas siswa yang menjadi responden, dengan kontrol diri yang tinggi, dan sedang memainkan *smartphone* dengan durasi lebih dari 3-5 jam/hari. Namun pada siswa yang memiliki kontrol diri rendah memainkan *smartphone* dengan durasi ≥ 6 jam/hari. Dengan ini durasi memainkan *smartphone* memiliki kaitannya dengan kontrol diri, semakin lama durasi memainkan *smartphone*, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki terhadap penggunaan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian Pramana (2018) bahwa seseorang yang mempunyai waktu penggunaan internet (salah satu fitur dalam memainkan *smartphone*) yang tinggi maka kontrol diri yang dimilikinya rendah. Didukung oleh hasil penelitian Young (1998) yang menyatakan bahwa durasi adalah salah satu cara yang menunjukkan seberapa terikatnya seseorang dengan *smartphone*. Menurut Putra (2015) salah satu aspek pengaruh penggunaan *smartphone* yang tinggi yaitu frekuensi dan durasi penggunaannya. Durasi

penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone* (Gokcearslan, Filiz, Tulin, & Yasemin, 2016). Kecanduan *smartphone* ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan faktor yang paling dominan menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *smartphone* adalah kontrol diri yang rendah (Agusta, 2016). Sehingga durasi penggunaan *smartphone* ini memberikan pengaruh negatif pada perilaku seseorang.

Menurut hasil dari data penunjang, siswa laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah daripada perempuan terhadap penggunaan *smartphone*. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gottfredson & Hirschi (1990) dalam Gibson (2010) bahwa didapatkan perbedaan tingkat kontrol diri antara laki-laki dengan perempuan. Laki-laki mempunyai kontrol diri lebih rendah daripada perempuan. Sehingga banyak ditemukan tindakan negatif dan menyimpang pada laki-laki. Saat kontrol dirinya rendah maka individu tersebut akan menunjukkan perilaku impulsif dan perilaku negatif yang berhubungan erat dengan perilaku agresif (Gottfredson & Hirschi, 1990; dalam Gibson, 2010), perilaku negatif dalam penelitian ini adalah ketidakmampuannya dalam mengontrol diri terhadap penggunaan *smartphone*. Perbedaan kontrol diri ini dapat dilihat dari sifat perempuan yang apabila sedang stress ia akan cenderung merasakannya terlebih dahulu dan memikirkannya sebelum bertindak, serta respon yang dimunculkannya lebih berhati-hati. Sedangkan pada laki-laki saat mengalami stress, ia cenderung bertindak terlebih dahulu, lalu kemudian baru berfikir, sehingga respon yang dimunculkannya lebih agresif serta beresiko (Muhammad, 2011).

Adapun proses meningkatkan aspek *information gain* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan pendidikan yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, dampak negatif yang akan ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan cara-cara yang tepat untuk mencegah atau mengurangi penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Dengan memiliki pengetahuan dan informasi yang tepat maka siswa akan dapat memasuki proses selanjutnya pada aspek *appraisal* atau memberikan penilaian dan penafsiran terhadap objek atau stimulus yang dimaksud, dimana siswa dapat berpikir kritis untuk mempertimbangkan dampak negatif jangka panjang yang akan muncul apabila menggunakan *smartphone* yang berlebihan. Dengan kemampuan

memberikan penilaian yang baik, maka seseorang akan dapat memasuki tahap selanjutnya yakni memilih atau mengambil keputusan sendiri/ kontrol keputusan. Melalui kemampuannya di dalam memilih atau mengambil keputusan yang kuat untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan, maka seseorang akan dapat dengan mantap mengambil keputusan untuk mencegah atau mengurangi penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan meskipun banyak faktor di luar diri yang akan mempengaruhinya.

Setelah mengambil keputusan dengan keyakinan yang kuat untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dengan berbagai modal informasi dan penilaian terhadap penggunaan *smartphone*, dampak negatif penggunaan *smartphone*, dan cara-cara yang dapat dilakukan, maka individu akan dapat memasuki tahapan atau aspek selanjutnya yakni *regulated administration* dan *stimulus modification*. Melalui bekal atau modal yang dimiliki sebelumnya pada aspek *information gain*, *appraisal* dan kontrol keputusan yang kuat akan membuat siswa dapat mengambil kendali atas diri dan lingkungannya, serta memodifikasi atau mengubah stimulus untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dan sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki serta kondisi yang ia alami.

Peningkatan kualitas perlu dilakukan karena manfaat dari kontrol diri untuk diri sendiri. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan dasar dari pengembangan diri, suatu peningkatan secara terus menerus dalam kematangan kepribadian terhadap tujuan dan pencapaian pribadi; sehingga apabila kontrol diri partisipan meningkat dan optimum di seluruh aspeknya maka kontrol diri itu dapat menjadi bekal bagi mereka untuk dapat menjadi pribadi yang lebih matang lagi di masa depan karena dapat menyeimbangkan kegiatan yang disenanginya dengan kewajibannya.

Simpulan

Hasil penelitian bahwa secara umum, partisipan penelitian menunjukkan kemampuan kontrol diri yang tergolong sedang terhadap penggunaan *smartphone* (80,7%), yang berarti pada umumnya partisipan berada pada rentang antara

menuju kontrol diri tinggi ataupun dapat juga menuju kontrol diri rendah terhadap penggunaan *smartphone*. Dalam hal ini, kontrol diri partisipan tergolong sedang yang menunjukkan bahwa partisipan tidak selalu melakukan pengendalian terhadap semua impuls memainkan *smartphone* yang partisipan miliki.

Dalam membentuk kontrol diri didapatkan serangkaian aspek-aspek yang bekerja membentuk kontrol diri. Pada aspek-aspek yang berkerja membentuk kontrol diri pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor yaitu sebagian besar memiliki kontrol kognitif sedang (61,4%), kontrol keputusan sedang (81,9%), dan kontrol perilaku sedang (80,4%). Aspek-aspek kontrol diri ini bekerja secara bertahap hingga membentuk kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* mulai dari aspek *information gain* hingga pada aspek *stimulus modification*, sehingga setiap aspek akan ditentukan oleh aspek-aspek sebelumnya di dalam membentuk kontrol diri. Aspek-aspek tersebut bekerja melalui serangkaian proses yang berkesinambungan.

Data penunjang hasil penelitian pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor mengenai jenis kelamin dengan kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan jenis kelamin perempuan. Didapatkan pula bahwa semakin lama durasi memainkan *smartphone* maka kontrol diri yang dimilikinya terhadap penggunaan *smartphone* semakin rendah.

Dari hasil penelitian, peneliti memberikan rekomendasi pada perawat komunitas dan pihak sekolah untuk membuat sebuah program untuk mencegah penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan melalui berbagai sumber informasi, terutama sumber informasi yang signifikan bagi remaja, serta memberikan batasan durasi penggunaan *smartphone* pada siswa.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone*. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 86–96.
- Backer, Elisa. (2010). Using *Smartphone* and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience”. *E-Journal. Australia: University of Ballarat*.

- Bouazza, A., Al-Barashdi, H.S., Al Zubaidi, A.Q. (2015). Development and Validation of a *Smartphone* Addiction Questionnaire (SPAQ). *Jurnal Sultan Qaboos University*. 2, 56-58.
- Charunnisa. (2010). *Hubungan Intensitas Mengakses Facebook Dengan Motivasi Belajar Siswa MAN 13 Jakarta*. Skripsi SI tidak diterbitkan.
- Emarketer. (2016). *Pengguna Smartphone Tertinggi di Asia-Pasifik 2016*. Retrieved October 26, 2017 from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/08/08/pengguna-smartphone-tertinggi-di-asia-pasifik-2016>
- Fajrin Nesy Aryani. (2013). *Pengaruh penggunaan handphone terhadap pola pemikiran remaja di era globalisasi*. Diambil dari [http://digilib.uin-suka.ac.id/12123/1/BAB I%2C V%2C DAFTAR PUSTAKA.pdf](http://digilib.uin-suka.ac.id/12123/1/BAB%20I%20V%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf)
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, C. L. (2010). *Encyclopedia Of Criminological Theory: Gottfredson, Michael R., And Travis Hirschi: Self Control Theory*. Thousand Oaks: SAGE: Publications Inc.
- Gokcearslan, Sahin., Filiz K. M., Tulin H., & Yasemin D. C. (2016). Modelling *Smartphone* addiction: The role of *smartphone* usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behaviour*, 63, 639-649. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.091
- Hanafitri, Aulia. (2016). *Tesis Rancangan Program Intervensi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Bandung*. Tidak di publikasi.
- Hanifah, F. (2013). Hubungan Kontrol Sosial Orang Tua dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja Kelurahan Batang Arau Kecamatan Padang Selatan. *Jurnal Spektrum PLS*, 1(2).
- Horrigan, John B. (2002). *New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the 'Net's Future*.
- Muhammad, A. (2011). *Cara Kerja Emosi Dan Pikiran Manusia*. Jogjakarta: Diva Press.
- Noviana, A. P. R. (2016). *Hubungan tingkat penggunaan smartphone pada remaja dengan interaksi dalam keluarga*. Retrieved 27 February, 2018, from <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/81921>
- Pramana, Agung Widhi. (2018). *Hubungan Antara Waktu Penggunaan Gadget Dengan Kontrol Diri Pada Anak Yang Bermain Video Game Online*. Retrieved 22 September, 2018, from <https://dspace.uin.ac.id/bitstream/handle/123456789/6956/Skripsi%20AgungWidhiPramana%20%2811320116%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (PUSKAKOM). (2015). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: Asosiasi Penyedia Jasa

Internet Indonesia. Retrieved October 27, 2017, from <http://puskakom.ui.ac.id/wp-content/uploads/2017/01/Survey-APJII-2014-v2.pdf>

- Putra, M.D. (2015). *Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Ketergantungan Berinteraksi di Dunia Maya (Studi Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone Jurusan Sosiologi Angkatan Tahun 2011-2014 FISIP Universitas Lampung*. Fakultas FISIP Universitas Lampung.
- Putri, Amalia VirnAnda. (2015). *Dampak Negatif Penggunaan Smartphone*. Retrieved 19 December, 2017, from http://www.kompasiana.com/amaliavirnAndaputri/dampak-negatif-penggunaan-smartphone_552a156b6ea8342e74552d30.
- Rika, Devi Purnomo. (2012). *Hubungan Self Control Dengan Tingkat Adiksi Bermain Game Online*. Skripsi S1 tidak dipublikasi.
- Swarjana, I Ketut. (2016). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Yogyakarta: ANDI.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thomee, S., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health, 11*(66).
- UNICEF Indonesia. (2014). *Studi Terakhir: Kebanyakan Anak Indonesia sudah online, namun masih banyak yang tidak menyadari potensi resikonya*. Jakarta. https://www.unicef.org/indonesia/id/media_22169.html
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayar, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 1* (1), 6-16.