

Self-Control of Adolescent in using Smartphone

Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan *Smartphone*

Indah Permata Sari ¹, Ifdil Ifdil ^{2*}, Afrizal Sano ³, Frischa Meivilona Yendi ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: ifdil@konselor.org

Abstract: Self-control is the ability to rule out or change responses in a person, as well as eliminate unwanted problems and refrain from doing anything necessary for adolescent in using smartphones. Self-control of adolescent in using smartphones in this study is viewed from aspects of self-discipline, deliberate / non-impulsive, healthy habits, work ethic and reliability. This study aims to describe self-control of adolescents in using smartphone. This research is a descriptive analytic study, with a sample of 246 adolescents at SMAN 2 Padang obtained using propotional stratified random sampling technique. The study used a questionnaire instrument complied using a likert scale mode. The results of this study indicate that self-control of adolescent in using smartphones is generally appropriate in the high category. This needs to be corrected and improved in order to avoid the negative effects of using a smartphone.

Keywords: Self-control, adolescent, smartphone.

Received April 03, 2020;
Revised April 28, 2020;
Accepted May 31, 2020;
Published Online June 08, 2020

Conflict of Interest Disclosures:
The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author

How to Cite: Sari, I., Ifdil, I., Sano, A., & Yendi, F. (2020). Self-Control of Adolescent in using Smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101-109. doi:<https://doi.org/10.24036/4.24360>

Pendahuluan

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 (Alia & Irwansyah, 2018). 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, 2016; Anisah, 2017; 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 (Ozdalga, Ozdalga, & Ahuja, 2012; Pearson & Hussain, 2016; Prasetya, 2013) mendefinisikan *smartphone* sebagai perangkat seluler yang memiliki tambahan fungsi termasuk kamera, global positioning system (GPS), dan kemampuan Wi-Fi menjalankan salah satu perangkat seluler berikut: iPhone, Android, BlackBerry, atau Windows Mobile. Berbagai fasilitas sudah tersedia dan cenderung memudahkan manusia dalam menjalankan aktifitasnya (Haug et al., 2015; B.-N. Kim, Ko, & Choi, 2013; N. S. Kim & Lee, 2012; Mok et al., 2014) maka membuat jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat setiap tahunnya (Sari, 2014). 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. Juliana, Ibrahim, & Sano (2014) masa remaja merupakan masa yang berada pada fase perkembangan dan pertumbuhannya sangat pesat. Lebih lanjut Nurmala (2013) mengemukakan bahwa remaja saat ini memiliki ketertarikan yang luar biasa terhadap metode komunikasi yang baru sehingga remaja dikenal juga dengan istilah *digitalize kids*. 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. Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan cenderung mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone* dan dapat menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan sehingga mendatangkan dampak positif dari penggunaannya.

Kontrol diri memfasilitasi kesuksesan dalam kehidupan pada banyak bidang (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007) dan bermanfaat sepanjang hidup (Moffitt, Poulton, & Caspi, 2013). (Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim, 2018; Setiawan & 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 di sekolah serta kurang peka terhadap lingkungan sosial (Choi, Lee, & Ha, 2012).

Pada saat sekarang ini banyak ditemukan remaja yang memiliki kontrol diri yang lemah (Rambe et al., 2017). Hal demikian dipertegas oleh hasil pengamatan yang dilakukan 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 *smartphonennya*, 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, berdasarkan 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 membuat peneliti tertarik untuk menganalisis kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone*.

Metode

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran yang akurat tentang fenomena yang diteliti, menggambarkan proses yang terjadi, serta menyajikan berbagai informasi penting tentang variabel yang akan diteliti. Subjek penelitian ini berjumlah 246 orang yang terdiri dari siswa kelas X berjumlah 4 kelas dan siswa kelas XI berjumlah 4 kelas dengan menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen dengan menggunakan model skala *likert* mengenai kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dari aspek *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif), *healthy habits* (kebiasaan sehat), *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu), dan *reliability* (kehandalan), kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka didapatkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Padang, sebagai berikut.

Kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone*

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Deskripsi Kontrol Diri Remaja dalam Menggunakan *Smartphone* n=246

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Sangat Tinggi	156 – 185	7	2,85
Tinggi	127 – 155	122	49,59
Sedang	97 – 126	112	45,53
Rendah	68 – 96	5	2,03
Sangat Rendah	37 – 67	0	0
Total		246	100

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dilihat dari penyebaran frekuensinya, dari 246 orang sampel penelitian, sebanyak 122 orang atau 49.59% berada pada kategori tinggi, 7 orang atau 2.85% berada pada kategori sangat tinggi, 112 orang atau 45.53% berada pada kategori sedang, dan 5 orang atau 2.03% berada pada kategori rendah. Jadi, dapat disimpulkan kontrol diri

remaja dalam menggunakan *smartphone* pada umumnya berada pada kategori tinggi. Kontrol diri yang baik dapat mendukung remaja mencapai kesuksesan dalam banyak bidang (Baumeister et al., 2007). Dengan adanya kontrol diri yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* pada remaja maka penggunaan *smartphone* akan dikendalikan secara teratur dan menggunakan *smartphone* sebagai media yang bermanfaat untuk kehidupan. Senada dengan itu Iranda & Neviyarni (2020) menyatakan bahwa kehadiran *smartphone* dapat menjadi hal positif bagi siswa dan dapat menunjang proses serta hasil belajar siswa jika diiringi dengan kemampuan kontrol diri dalam menggunakannya.

Selanjutnya data hasil penelitian dapat disajikan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan, yaitu (1) kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *self discipline* (disiplin diri), (2) kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *deliberate/ non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif), (3) kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat), (4) kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu), (5) kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *reliability* (kehandalan).

Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Self-Discipline* (Disiplin diri)

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dari aspek *self-discipline* (disiplin diri) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Self-Discipline* (Disiplin diri) n= 246

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Sangat Tinggi	35 – 40	7	2,85
Tinggi	28 – 34	62	25,20
Sedang	22 – 27	136	55,28
Rendah	15 – 21	41	16,67
Sangat Rendah	8 – 14	0	0,00
	Total	246	100

Berdasarkan data yang diperoleh, kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *self-discipline* (disiplin diri) berada pada kategori sedang (55,28%), pada kategori tinggi (25,20%), pada kategori rendah (16,67%), pada kategori sangat tinggi (2,85%), dan kategori sangat rendah (0,00%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada aspek *self-discipline* (disiplin diri) pada umumnya berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja cukup baik dalam disiplin diri dalam penggunaan *smartphone* dan perlu untuk ditingkatkan lagi. Kemampuan remaja untuk menahan diri dari *smartphone* yang akan mengganggu konsentrasinya saat belajar memiliki peran penting dalam mencapai keberhasilan (Putri, Daharnis, & Zikra, 2017). Upaya untuk meningkatkan aspek *self-discipline* remaja dalam menggunakan *smartphone* dapat dilakukan dengan memberikan pelayanan konseling kepada remaja yang memiliki *self-discipline* rendah dan sedang.

Menurut (Aida, Daharnis, & Sukma, 2013; FAUZAN, 2019) layanan bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan yang ditujukan untuk individu baik secara perorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal. Layanan yang diberikan dapat berupa layanan informasi yang dilakukan secara klasikal dengan memanfaatkan media pembelajaran. Salah satu media yang efektif digunakan dalam pelaksanaan layanan informasi untuk mengembangkan kontrol diri siswa terutama dalam penggunaan *smartphone* adalah modul (Rambe et al., 2017).

Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Deliberate/ Non-impulsive* (Aksi yang tidak impulsif)

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dari aspek *Deliberate/ Non-impulsive* (Aksi yang tidak impulsif) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3 Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Deliberate/ Non-impulsive* (Aksi yang tidak impulsif) n= 246

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Sangat Tinggi	35 – 40	33	13,41
Tinggi	28 – 34	150	60,98
Sedang	22 – 27	59	23,98
Rendah	15 – 21	4	1,63
Sangat Rendah	8 – 14	0	0,00
Total		246	100,00

Berdasarkan data yang diperoleh, kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *Deliberate/ Non-impulsive (Aksi yang tidak impulsif)* (60,98%) pada kategori tinggi, (23,98%) pada kategori sedang, (13,41%) pada kategori sangat tinggi, (1,63%) pada kategori rendah, dan (0,00%) pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada aspek *deliberate/ non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif) pada umumnya berada pada kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja mampu melakukan pertimbangan dalam mengarahkan perilakunya dalam menggunakan *smartphone*, sehingga dalam penggunaan *smartphone* pada remaja tidak membuatnya menampilkan perilaku-perilaku agresif. Sejalan dengan itu Aroma & Suminar (2012) mengemukakan bahwa individu dengan kontrol diri rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi impulsif, senang mengambil tindakan beresiko dan berfikir sempit. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik memiliki kemampuan mengendalikan emosi negatif (Kieras, Tobin, Graziano, & Rothbart, 2005) dan memiliki hubungan interpersonal yang baik (Finkel & Campbell, 2001).

Remaja dengan *deliberate/ non-impulsive (aksi yang tidak impulsif)* kategori tinggi perlu mempertahankan kemampuannya untuk mampu melakukan pertimbangan dalam setiap keputusan dan bersifat tenang terkait dengan penggunaan *smartphone*, sedangkan remaja dengan kategori rendah dan sedang perlu meningkatkannya agar menjadi kategori tinggi sehingga dalam penggunaan *smartphone* dapat terhindar untuk melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri atau orang lain.

Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Healthy Habits* (kebiasaan sehat)

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dari aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4 Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat) n= 246

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Sangat Tinggi	30 – 35	1	0,41
Tinggi	25 – 29	164	66,67
Sedang	19 – 24	72	29,27
Rendah	14 – 18	9	3,66
Sangat Rendah	7 – 13	0	0,00
Total		246	100,00

Berdasarkan data yang diperoleh, kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *Healthy Habits* (Kebiasaan sehat) (66,67%) berada pada kategori tinggi, (29,27%) berada pada kategori sedang, (3,66%) berada pada kategori rendah, (0,41%) berada pada kategori sangat tinggi, dan (0,00%) berada pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan sebagian besar kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat) pada umumnya berada pada kategori tinggi.

Widiana, Retnowati, & 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. Penggunaan *smartphone* yang positif, tidak hanya mengenai cara atau tindakan untuk memanfaatkan aplikasinya saja namun kesesuaian penggunaan berdasarkan waktu dan

tempat juga perlu diperhatikan (Nasution, Neviyarni, & Alizamar, 2017). Frekuensi dan waktu penggunaan *smartphone* menjadi penyebab kecanduan *smartphone* (Cocoradã, Maican, Cazan, & Maican, 2018).

Healthy habits (kebiasaan sehat) bagi individu berfungsi untuk mengatur pola perilaku dalam penggunaan *smartphone* menjadi sesuatu yang tidak membawa dampak negatif dalam kehidupannya. Artinya remaja mampu mengendalikan diri untuk menolak hal-hal dalam penggunaan *smartphone* yang mendatangkan dampak buruk bagi dirinya walaupun memberikan efek yang menyenangkan.

Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu)

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dari aspek *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5 Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu) n= 246

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Sangat Tinggi	18 – 20	10	4,07
Tinggi	15 – 17	53	21,54
Sedang	11 – 14	153	62,20
Rendah	8 – 10	25	10,16
Sangat Rendah	4 – 7	5	2,3
Total		246	100,00

Berdasarkan data yang diperoleh, kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu) (62,20%) berada pada kategori sedang, (21,54%) berada pada kategori tinggi, (10,16%) berada pada kategori rendah, (4,07%) berada pada kategori sangat tinggi, dan (2,3%) berada pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek *Work Ethic* (Etika dalam mengerjakan sesuatu) pada umumnya berada pada kategori sedang.

Hal ini menandakan bahwa kemampuan remaja dalam menanggapi stimulus dalam menggunakan *smartphone* dapat dikatakan cukup namun perlu untuk ditingkatkan sehingga remaja dapat meregulasi dirinya dalam penggunaan *smartphone* yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Upaya untuk meningkatkan *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu) remaja dalam menggunakan *smartphone* dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan memberikan topik tugas terkait penggunaan *smartphone*. Menurut Safitri, Neviyarni, & Irianto, (2014) layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan atau mengentaskan masalah yang dialami oleh individu melalui kegiatan kelompok.

Selanjutnya Taufik (2013) menyatakan bahwa dengan kegiatan kelompok para anggota kelompok dapat memperoleh kesan dan memiliki perasaan yang sama, merasa saling memiliki, memperoleh peluang untuk mempraktikkan tingkah laku baru dan memperoleh respon dari anggota kelompok lain untuk belajar mendengar dan memahami orang lain.

Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *Reliability* (Kehandalan)

Berdasarkan kriteria pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* dari aspek *reliability* (kehandalan) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6 Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Aspek *reliability* (kehandalan) n= 246

KATEGORI	INTERVAL	f	%
Sangat Tinggi	43 -50	12	4,48
Tinggi	35 – 42	91	36,99
Sedang	27 – 34	135	54,88
Rendah	19 – 26	8	3,25
Sangat Rendah	10 -18	0	0,00
Total		246	100,00

Berdasarkan data yang diperoleh, kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek Reliability (Kehandalan) (54,88%) berada pada kategori sedang, (36,99%) berada pada kategori tinggi, (4,48%) berada pada kategori sangat tinggi, dan (3,25%) berada pada kategori rendah, (0,00) berada pada kategori sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* ditinjau dari aspek Reliability (Kehandalan) pada umumnya berada pada kategori sedang.

Hal ini menandakan bahwa remaja cukup memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan jangka panjang dengan memperhatikan penggunaan *smartphone* dalam kehidupannya, salah satunya yang muncul yaitu remaja terlebih dahulu mencari kebenaran informasi yang diperolehnya melalui *smartphone* dan memiliki jadwal dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Salmi, Hariko, & Afdal (2018) kemampuan kontrol diri berkaitan dengan keterampilan emosional seseorang yang mempengaruhi seseorang dalam memimpin dirinya. Senada dengan itu kontrol diri juga membantu individu untuk menghindari tindakan dengan konsekuensi negatif jangka panjang (Marcus & Schuler, 2004; Zettler, 2011).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara umum kontrol diri remaja dalam menggunakan *smartphone* pada umumnya berada pada kategori tinggi. Pada aspek *self-discipline* (disiplin diri) pada umumnya berada pada kategori sedang 55,28%, aspek *deliberate/ non-impulsive* (aksi yang tidak impulsif) pada umumnya berada pada kategori tinggi 60,98%, aspek *healthy habits* (kebiasaan sehat) pada umumnya berada pada kategori tinggi 66,67%, aspek *work ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu) pada umumnya berada pada kategori sedang 62,20%, dan aspek *reliability* (kehandalan) pada umumnya berada pada kategori sedang 54,88%. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perlu mempertahankan kontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* dan juga meningkatkannya sehingga terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone*. Untuk peneliti selanjutnya disarankan mengaitkan dengan variabel yang berbeda atau merancang suatu produk yang memungkinkan responden untuk memperoleh bantuan dalam meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan *smartphone*.

Daftar Rujukan

- Agusta, D. (2016). Faktror-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96.
- Aida, F., Daharnis, & Sukma, D. (2013). Persepsi Siswa Tentang Perilaku Seksual Remaa dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, 2(1), 202–207.
- Alia, T., & Irwansyah, I. (2018). Pendampingan Orang Tua pada Anak Usia Dini dalam Penggunaan Teknologi Digital [Parent Mentoring of Young Children in the Use of Digital Technology]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 65–78.
- Anisah, N. (2017). Pengaruh Penggunaan Smartphone Dalam Gaya Hidup Modern Terhadap Komunikasi Interpersonal Kalangan Pemuda di Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 2(4).
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan

-
- perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 1–6.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Journal of Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Choi, H.-S., Lee, H.-K., & Ha, J.-C. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations-Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005–1015.
- Cocoradă, E., Maican, C. I., Cazan, A.-M., & Maican, M. A. (2018). Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 345–354.
- 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>
- FAUZAN, I. (2019). KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KENAKALAN SISWA (Studi Kasus di MTs Al-Gozali Kecamatan Jatibarang). *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 2(2, July), 125–140.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307.
- Iranda, A. O., & Neviyarni. (2020). Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau. *Neo Konseling*, 2(1), 1–5.
- Juliana, Ibrahim, I., & Sano, A. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(1).
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2015). Diperoleh dari https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotoan_media
- Kieras, J. E., Tobin, R. M., Graziano, W. G., & Rothbart, M. K. (2005). You can't always get what you want: Effortful control and children's responses to undesirable gifts. *Psychological Science*, 16(5), 391–396.
- Kim, B.-N., Ko, E.-J., & Choi, H.-I. (2013). A study on factors affecting smart-phone addiction in university students: A focus on differences in classifying risk groups. *Studies on Korean Youth*, 24(3), 67–98.
- Kim, H. Y., Jang, Y. B., Jung, U., & Yu, S. (2013). A study on the relationship among college students' construal level, self-control and smartphone addictive use. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 10(2), 47–67.
- Kim, N. S., & Lee, K. E. (2012). Effects of self-control and life stress on smart phone addiction of university students. *Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics*, 37(2), 72–83.
- Kristiyono, J. (2015). Budaya Internet: Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Mendukung Penggunaan Media Di Masyarakat. *Scriptura*, 5(1), 23–30.
- Lee, J., & Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1–6.
-

-
- Lee, Y.-J., & Park, J.-H. (2014). The effect of use motives, self-control and social withdrawal on smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 12(8), 459–465.
- Marcus, B., & Schuler, H. (2004). Antecedents of counterproductive behavior at work: A general perspective. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 647.
- Moffitt, T. E., Poulton, R., & Caspi, A. (2013). Lifelong impact of early self-control. *American Scientist*, 101(5), 352–359.
- Mok, J.-Y., Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Lee, J., Ahn, H., ... Song, W.-Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817.
- Nasution, J. A., Neviyarni, N., & Alizamar, A. (2017). Motif Siswa memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 15–29.
- Nurmala, K. D. (2013). *Pengaruh Penggunaan Social Networking Melalui Facebook Terhadap Pengembangan Nilai Moral Sosial Siswa di Sekolah* (Universitas Pendidikan Indonesia). Retrieved from <http://repository.upi.edu/id/eprint/1407>
- Ozdalga, E., Ozdalga, A., & Ahuja, N. (2012). The smartphone in medicine: a review of current and potential use among physicians and students. *Journal of Medical Internet Research*, 14(5), e128.
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). *Smartphone addiction and associated psychological factors*.
- Prasetya, D. D. (2013). *Membuat Aplikasi Smartphone Multiplatform*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Putra, A. Y., Ifdil, & Afdal. (2019). Deskripsi Tingkat Kecanduan Smartphone Berdasarkan Minat Sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2).
- Putri, M. S., Daharnis, & Zikra. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *KONSELOR*, 6(1), 1–5.
- Rambe, S. A., Mudjiran, & Marjohan. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *KONSELOR*, 6(4).
- Safitri, N., Neviyarni, S., & Irianto, A. (2014). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Mengurangi Perilaku Membolos Siswa. *KONSELOR*, 3(4).
- Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 8(November), 88–99.
- Sari, P. K. (2014). Measuring Information Security Awareness of Indonesian Smartphone Users. *Telkonnika*, 12(2).
- Setiawan, A., & Alizamar, A. (2019). Relationship Between Self Control And Bullying Behavior Trends in Students of SMP N 15 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–322.
- Taufik, T. (2013). PENGEMBANGAN KEMAMPUAN INTERPERSONAL SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK. *Pedagogi Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, XIII(1), 91–99.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6–16.
- Zettler, I. (2011). Self-control and academic performance: Two field studies on university citizenship behavior and counterproductive academic behavior. *Learning and Individual Differences*, 21(1), 119–123.
-