

Perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin

Afla Khairani, Indah Sukmawati*

Department of Guidance and Counseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: indahsukmawati@fip.unp.ac.id

Abstract

This study aims to analyze differences in students' self-control in using smartphones in terms of gender. This research uses a quantitative method with a comparative descriptive research type. The population of this study was 969 students at SMAN 4 Payakumbuh with a sample of 287 students. The sample was taken using a stratified random sampling technique. The instrument used was a "self-control research instrument" using a Likert model scale. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and independent sample t-test techniques. The research findings show that: 1) Male students' self-control in using smartphones is in the moderate category, 2) Female students' self-control in using smartphones is in the moderate category, and 3) there is a significant difference between students' self-control in using smartphones in terms of gender with a significant value of $0.027 < 0.05$, meaning that there is a significant difference between male students' self-control and female students' self-control in using smartphones, which means H_a is accepted. Based on the results of the research that has been done, the results obtained are that there is a significant difference between male and female students' self-control in using smartphones.

Keywords: Self-Control, Smartphone, Gender.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author.

Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan zaman, maka perkembangan teknologi digital juga berlangsung dengan cepat. Perkembangan zaman terus-menerus mengikuti arus globalisasi yang berakibat kepada maraknya penggunaan teknologi digital seperti *smartphone*. Dahulu penggunaan *smartphone* hanya untuk panggilan dan mengirim pesan, kini memiliki fungsi menyerupai komputer (Backer, 2010). Perkembangan *smartphone* sangat berkembang pesat, bukan hanya dikalangan orang dewasa tetapi juga dikalangan anak-anak. *Smartphone* sudah menjadi kebutuhan pokok yang harus dimiliki oleh setiap orang, hadirnya teknologi digital ini membawa berbagai macam bentuk perubahan, yang dulunya *smartphone* hanya bisa digunakan untuk melakukan panggilan dan mengirim pesan, sekarang sudah bisa mengakses berbagai aplikasi untuk menghibur diri seperti aplikasi *game online* (Backer, 2010). Tidak hanya *game online*, *smartphone* juga bisa digunakan untuk media sosial, seperti *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, dan lain sebagainya, dengan adanya media sosial orang bisa menceritakan kesehariannya dan juga bisa membagikan foto ataupun video.

Smartphone merupakan salah satu alat komunikasi yang paling banyak diminati oleh setiap orang, terlebih lagi bagi remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004). Menurut Prayitno (2006) remaja berada pada periode antara masa anak-anak dengan kehidupan orang dewasa. Siswa sebagai seorang remaja memasuki usia yang mengalami banyak

perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Ardi et al, 2012). Usia remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan permasalahan dalam kehidupan yang membuat jiwa remaja menjadi sangat labil (Hurlock, 1980), dengan keadaan seperti itu remaja akan mudah ikut-ikutan dan tergiur dengan kecanggihan teknologi yang ada pada saat ini, salah satunya yaitu *smartphone*. Marpaung (2018) menjelaskan bahwa *smartphone* adalah salah satu barang yang bisa berdampak positif maupun negatif bagi penggunaannya, jika tidak dipergunakan dengan bijak maka akan berdampak negatif.

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

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

Hasil penelitian Haug et al (2015) mengenai penggunaan *smartphone* dan diksi *smartphone* di kalangan remaja di Swiss yang melibatkan 1.519 orang dengan rentang umur 15-21 tahun ke atas, pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 (30%) siswa menggunakan *smartphone* 1-2 jam per hari, 24 (28%) siswa 3-5 jam per hari dan 36 (42%) siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan 16 (24%) siswa menggunakan *smartphone* 1-2 jam per hari, 13 (19%) siswa 3-5 jam per hari dan 38 (57%) siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Hasil penelitian Mulyati dan Frieda (2019) diketahui bahwa siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang cukup aktif dalam menggunakan *smartphone* yang menunjukkan bahwa 64% perempuan cenderung lebih aktif menggunakan media sosial melalui *smartphone* yang dimiliki dibandingkan dengan laki-laki yaitu 56,5%. Selanjutnya hasil penelitian Andriani, Sriati, dan Yamin (2019) terdapat responden yang kontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* itu rendah, dengan durasi waktu kurang lebih 6 jam per hari menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan yang terjadi di SMAN 4 Payakumbuh, melalui wawancara yang telah peneliti lakukan pada tanggal 16 Maret 2022 dengan salah satu guru mata pelajaran dan 2 orang guru BK SMAN 4 Payakumbuh, dapat diketahui bahwa pada saat proses pembelajaran guru sering kali melihat siswa bermain *smartphone* dibandingkan mendengarkan gurunya menjelaskan materi pelajaran di kelas, dan yang banyak bermain *smartphone* di saat proses pembelajaran yaitu siswa perempuan, mereka asik *scrolling TikTok* dan *selfie*. Ketika ditegur mereka malah mengabaikan teguran tersebut, kemudian guru mengambil tindakan tegas agar siswa tidak lagi bermain *smartphone* saat proses pembelajaran, yaitu dengan cara mengambil *smartphone* siswa tersebut untuk diproses di ruang BK. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 6 orang siswa SMAN 4 Payakumbuh, dapat diketahui bahwa masih ada siswa di sekolah tersebut yang kurang baik kontrol dirinya dalam penggunaan *smartphone*, mereka lebih cenderung bermain *smartphone* daripada berinteraksi dengan teman-temannya. Salah satu siswa yang peneliti wawancarai yaitu siswa berinisial SC juga menyatakan pada saat ia sedang berbicara dengan temannya, temannya malah asik bermain

smartphone dan tidak fokus dengan apa yang dibicarakan. SC merasa sangat kesal dan merasa tidak dihargai, karena ia sudah berbicara banyak hal tapi temannya malah fokus dengan *smartphone*-nya.

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

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif. Menurut Yusuf (2014) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 969 orang siswa dengan sampel sebanyak 287 orang siswa di SMAN 4 Payakumbuh, penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah "instrumen penelitian kontrol diri" dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik deskriptif dan teknik uji *independent sample t-test*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka pembahasan akan disesuaikan dengan tujuan penelitian terkait dengan perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin, sebagai berikut:

Analisis Deskriptif Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone*, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa Laki-laki dalam Penggunaan *Smartphone* (n=135)

Kategori	Interval	frekuensi	%
Sangat Tinggi (ST)	≥ 126	1	0.74
Tinggi (T)	102-125	6	4.44
Sedang (S)	78-101	113	83.70
Rendah (R)	54-77	15	11.11
Sangat Rendah (SR)	≤ 53	0	0.00
Jumlah		135	100

Pada tabel 1, diketahui bahwa kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh berada pada kategori sedang yaitu terdapat 113 orang siswa laki-laki dengan persentase 83.70%. Kategori lainnya yaitu pada kategori rendah terdapat 15 orang siswa laki-laki dengan persentase 11.11%. Pada kategori tinggi terdapat 6 orang siswa laki-laki dengan persentase 4.44%. Pada kategori sangat tinggi terdapat 1 orang siswa laki-laki dengan persentase 0.74% dan pada kategori sangat rendah tidak ada terdapat siswa dengan persentase 0.00%.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh berada pada kategori sedang. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani et al (2019) mendapatkan hasil bahwa laki-laki memiliki kontrol diri yang rendah terhadap penggunaan *smartphone*. Hal ini berarti kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh sudah cukup baik.

Analisis Deskriptif Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan *Smartphone*

Berdasarkan kategori pengolahan data yang digunakan, dapat digambarkan kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone*, sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Siswa Perempuan dalam Penggunaan *Smartphone* (n=152)

Kategori	Interval	frekuensi	%
Sangat Tinggi (ST)	≥126	0	0.00
Tinggi (T)	102-125	8	5.26
Sedang (S)	78-101	133	87.50
Rendah (R)	54-77	11	7.24
Sangat Rendah (SR)	≤53	0	0.00
Jumlah		152	100

Pada tabel 2, diketahui bahwa kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh berada pada kategori sedang yaitu terdapat 133 orang siswa perempuan dengan persentase 87.50%. Kategori lainnya yaitu pada kategori rendah terdapat 11 orang siswa perempuan dengan persentase 7.24%. Pada kategori tinggi terdapat 8 orang siswa perempuan dengan persentase 5.26%. Pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada terdapat siswa dengan persentase 0.00%.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh berada pada kategori sedang. Artinya adanya kemungkinan tingkat kontrol diri siswa perempuan menjadi tinggi ataupun rendah. Kontrol diri akan berdampak negatif apabila individu tidak bisa mengendalikan diri dengan baik, terutama dalam penggunaan *smartphone* berlebihan. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan gangguan tidur, stress, kecemasan, memburuknya kesehatan, penurunan kinerja akademis, dan fisik (Thomee et al, 2011)

Hasil Uji Beda

Berdasarkan hasil analisis uji t (*uji independent sample t-test*) yang telah dilakukan dengan menggunakan *SPSS Version 25*, berikut gambaran hasil perbedaan kontrol diri siswa laki-laki dan perempuan dalam penggunaan *smartphone*:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin

		<i>Group Statistics</i>			
Jenis Kelamin		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol Diri dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	Laki-laki	135	87.96	9.813	0.845
	Perempuan	152	90.39	8.584	0.696

Berdasarkan tabel 3, bahwa jumlah data siswa laki-laki adalah sebanyak 135 orang siswa, sedangkan jumlah data siswa perempuan adalah sebanyak 152 orang siswa. Hasil analisis dari kedua

kelompok menunjukkan adanya nilai rata-rata (*mean*) sebesar 87.96 pada siswa laki-laki dan 90.39 pada siswa perempuan. Maka dari itu, jika dilihat dari hasil analisis deskriptif terlihat adanya perbedaan nilai rata-rata (*mean*) kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* dari kedua kelompok responden, yang berarti kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* memiliki kontrol diri yang rendah, sedangkan kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal ini dapat dibuktikan melalui analisis atau perhitungan menggunakan teknik *uji independent sample t-test* untuk mengetahui adanya perbedaan secara signifikan atau tidak.

Berikut hasil uji perbedaan dari perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin:

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan *Smartphone* Ditinjau dari Jenis Kelamin

Kontrol Diri dalam Penggunaan <i>Smartphone</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin	<i>Independent Samples Test</i>				
	N	t-hitung	t-tabel	Sig.	Sig. (2-tailed)
Laki-laki	135	2.222	1.968	0.222	0.027
Perempuan	152				

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai signifikan (2-tailed) $0.027 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan kontrol diri siswa laki-laki dan perempuan dalam penggunaan *smartphone*. Dilihat dari nilai t, nilai t-hitung sebesar 2.222 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 285 dan nilai t-tabel pada taraf signifikan 0.05 sebesar 1.968. Hal ini berarti bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel pada taraf signifikan 0.05.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri siswa laki-laki dengan perempuan dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh, yang berarti H_0 diterima.

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin yaitu kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* lebih rendah dibandingkan kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone*. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi (1990) bahwa terdapat perbedaan kontrol diri antara laki-laki dengan perempuan. Laki-laki mempunyai kontrol diri yang lebih rendah daripada perempuan, sehingga banyak ditemukan tindakan negatif dan menyimpang pada laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Frieda (2019) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri laki-laki dan perempuan terhadap kecanduan *smartphone*. Diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani et al (2019) bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah terhadap penggunaan *smartphone* daripada perempuan, artinya kontrol diri seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor penggunaan *smartphone*.

Penyelenggaraan BK memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan. Keberadaan BK di sekolah secara umum dapat membantu siswa mencapai tujuan *dimaksud*, yang diarahkan untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Syukur et al, 2019). Secara umum guru BK memiliki peran memberikan bantuan kepada siswa di sekolah agar siswa dapat mandiri, belajar dengan baik, dapat menentukan arah dan cita-citanya, berpikiran positif, selalu berkreasi dan kritis, dapat memecahkan masalahnya secara pribadi atau kelompok, dan mencapai kehidupan yang sejahtera (Fitriani et al, 2022). Adanya BK di sekolah, akan membantu siswa dalam membentuk karakter yang baik dan mewujudkan nilai-nilai edukatif yang membangun.

Selain itu BK juga tempat mencurahkan segala keluh kesah yang mungkin begitu rumit dialami suatu individu termasuk dalam mengontrol diri (Tohirin, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, adapun layanan BK yang dapat diberikan dalam membantu meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone*, sebagai berikut:

Layanan Informasi

Berdasarkan temuan penelitian, dasar pemberian layanan informasi pada aspek kontrol diri dapat dilihat dari item sangat rendah dan rendah, yaitu pada item no. 5 (saya mencari kesempatan untuk bermain *game* sewaktu guru menjelaskan materi di kelas) dan pada item no. 30 (saya sibuk *selfie* dengan *smartphone* disaat guru menjelaskan materi di kelas) dapat diberikan layanan informasi dengan materi "disiplin diri". Upaya yang dilakukan guru BK dalam menyadarkan siswa untuk mematuhi disiplin dapat dilakukan melalui penyelenggaraan layanan informasi dengan tujuan untuk menjelaskan tentang pentingnya mematuhi disiplin dan manfaat mematuhi disiplin (Agustina et al, 2019). Layanan informasi membekali siswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan perkembangan sosial agar siswa mampu mengatur dan merencanakan hidupnya (Fitri et al, 2016). Tujuan layanan informasi adalah agar individu menguasai berbagai informasi yang diperlukan dalam kehidupannya untuk membantu perkembangannya sehingga terwujud kehidupan efektif sehari-hari (KES) (Ahmad, 2013).

Layanan Bimbingan Kelompok

Secara khusus, siswa sangat meminati layanan yang bersifat kelompok, terutama bimbingan kelompok (Hariko, 2021). Layanan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan juga anggota kelompok (Prayitno, 2017). Dinamika kelompok sebagai kekuatan sosial dalam suatu kelompok yang memperlancar atau menghambat proses kerjasama dalam kelompok, segala metode, sarana, dan teknik pembelajaran dapat diterapkan jika sejumlah orang bekerjasama dalam kelompok (Sukmawati et al, 2013). Menurut hasil penelitian Nugraha dan Ajie (2019) layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama dapat meningkatkan kontrol diri siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Waluwandja dan Dami (2018) juga menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam upaya pengendalian diri, baik pengendalian diri dalam berpendapat, maupun pengendalian diri ketika menerima kritikan dari anggota kelompok. Hal tersebut berarti layanan bimbingan kelompok merupakan jenis layanan yang sangat efektif untuk diberikan kepada siswa (Agustina et al, 2019).

Simpulan

Perbedaan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Kontrol diri siswa laki-laki dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh secara umum berada pada kategori sedang, 2) Kontrol diri siswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* di SMAN 4 Payakumbuh secara umum berada pada kategori sedang, (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin di SMAN 4 Payakumbuh. Adapun layanan BK yang dapat diberikan dalam membantu meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *smartphone* yaitu layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

Referensi

Agusta, D. (2016). "Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone*". *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. Halaman 86-96.

-
- Agustina, L., Daharnis, D., & Hariko, R. (2019). "Peran Konselor dalam Meningkatkan Disiplin Siswa: Tinjauan berdasarkan persepsi siswa". *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*. Nomor 3. Volume 1. Halaman 15-22.
- Ahmad, R. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press Padang.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). "Gambaran Kontrol Diri Penggunaan *Smartphone* pada Siswa di Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinangor". *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*. Nomor 2. Volume 5. Halaman 101-117.
- Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. (2012). "Capaian Tuga Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. Nomor 1. Volume 2.
- Backer, E. (2010). "Using *Smartphone* and Facebook in A Major Assesment: The student experience". *Journal Business Education & Scholarship of Teaching*. Australia: University of Ballarat.
- Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S. (2016). "Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode *Blended Learning* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Nomor 2. Volume 2. Halaman 84-92.
- Fitriani, E., Neviyarni, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2022). "Problematika Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*. Nomor 1. Volume 3. Halaman 174-180.
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Standford: Standford University Press.
- Hariko, R. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik: Model peningkatan perilaku prososial siswa*. Malang: Literasi Nusantara.
- 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*. Number 4. Volume 4. Page 299-307.
- Marpaung, J. (2018). "Pengaruh Penggunaan *Gadget* dalam Kehidupan". *KOPASTA. Jurnal of the Counseling Guidance Study Program*. Nomor 2. Volume 5.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2018). "Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardiswa Semarang". *Jurnal Empati*. Nomor 4. Volume 7. Halaman 1307-1316.
- Nugraha, A. B., & Ajie, G. R. (2019). "Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama terhadap Kontrol Diri". *Indonesian Journal of Educational Research and Review*. Nomor 2. Volume 3. Halaman 408-414.
- Prayitno, (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Putri, A. V. (2015). *Dampak Negatif Penggunaan Smartphone*. Retrieved 16 July 2022, from <http://www.kompasiana.com/amaliavirnandaputri/dampak-negatif-penggunaan-smartphone-552a156b6ea8342e74552d30>.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Sukmawati, I., Neviyarni, S., Syukur, Y., & Said, A. (2013). "Peningkatan Hasil Belajar Melalui Dinamika Kelompok dalam Perkuliahan Pengajaran Psikologi dan Bimbingan Konseling (PPBK)". *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Nomor 13. Volume 2. Halaman 10-18.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). "Bimbingan dan Konseling di Sekolah". IRDH Book Publisher.
- 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*. Number 11. Volume 66.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
-

-
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). "Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok". *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Nomor 1. Volume 1. Halaman 109-123.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2011). *Adiksi Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.