

Hubungan Kontrol Diri dengan Pengaturan Diri Siswa Pengguna *Gadget* di SMAN 3 Padang Panjang

Shilva Fizarahma¹, Firman²

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

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya siswa yang bermain *gadget* saat belajar, yang disebabkan karena melemahnya pengaturan diri dan kontrol diri siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengaturan diri yaitu kontrol diri. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 632 siswa kelas X dan kelas XI SMAN 3 Padang Panjang dengan sampel sebanyak 245 siswa pengguna *gadget* dipilih dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket kontrol diri dan pengaturan diri siswa pengguna *gadget*. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu analisis deskriptif menggunakan rumus persentase dan analisis korelasional menggunakan rumus *product moment correlation* dan perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS *versi 26 for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri dengan pengaturan diri siswa pengguna *gadget* dengan tingkat nilai korelasi sebesar 0,405 pada taraf signifikansi 0,000. Implikasi hasil penelitian terhadap BK yaitu dengan memberikan layanan informasi dan layanan penguasaan konten.

Keywords: Kontrol Diri, Pengaturan Diri, Penggunaan *Gadget*

Pendahuluan

Di era globalisasi saat ini perkembangan teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat dan membawa kita kepada era serba *modern*. Perkembangan ini tidak bisa kita hindari, karena kemajuan ilmu pengetahuan selalu berjalan beriringan dengan kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi salah satunya ditandai oleh hadirnya alat komunikasi yang dapat membantu pekerjaan dan mempermudah manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari, salah satunya *gadget*. *Gadget* merupakan teknologi komunikasi yang berkembang sangat pesat, (Jey & Mau, 2021).

Pengguna internet terbanyak (dengan mengakses *gadget*) di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 15-19 tahun. Sementara pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 20-24 tahun dan anak-anak dengan kelompok usia 5-9 tahun juga tergolong sebagai pengguna internet. Sehingga dari data diperoleh dari 171,17 juta pengguna yang menggunakan internet dan menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda yang paling banyak menggunakan internet, APJII (Irfan dkk, 2020).

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa pengguna *gadget* terbanyak di rentang usia 15-19 tahun yaitu remaja. Penggunaan *gadget* ini tidak selalu memiliki dampak positif terhadap

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



remaja, dimana penggunaan *gadget* menimbulkan masalah atau kekhawatiran terhadap hasil atau prestasi belajar remaja itu sendiri. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (Irfan dkk, 2020), dimana hasil penelitian yang ditemukan dampak negatif penggunaan *gadget* adalah siswa memperoleh nilai ujian yang menurun karena siswa malas belajar.

Melihat pada penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti diatas, ternyata *gadget* memiliki pengaruh terhadap prestasi siswa. Hal tersebut terjadi karena siswa belum dapat melakukan pengaturan diri dengan baik. Pengaturan diri (regulasi diri) merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku dan emosi dalam mencapai suatu tujuan, (Barry Zimmerman, 2002; Friskilia & Winata, 2018).

Berdasarkan penemuan masalah-masalah tersebut rendahnya pengaturan diri yang dimiliki siswa dalam penggunaan *gadget* salah satu faktor penyebabnya yaitu kurangnya kontrol diri siswa tersebut. Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif, Chaplin (2011). Jadi, kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Fachrurrozi & Ibrahim, 2018), bahwa ditemukan hubungan antara kontrol diri dengan disiplin belajar siswa SMK Negeri 6 Kota Padang. Pada penelitian tersebut menunjukkan arah hubungan kedua variabel positif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan disiplin siswa. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri, maka semakin tinggi disiplin belajar pada diri siswa, begitu sebaliknya.

Kemudian didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Intani & Ifdil (2018), disimpulkan bahwa hubungan kontrol diri siswa dengan prestasi belajar terdapat hubungan yang cukup kuat. Kenyataan yang ditemukan di SMA Negeri 7 Padang, ada beberapa siswa yang tidak bisa mengontrol dirinya sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa tersebut. Keinginan setiap individu yang ditunjukkan melalui prestasi-prestasi yang diperolehnya, (Reski, N., Taufik & Ifdil, 2013). Salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah yaitu siswa sulit mengatur waktunya dalam menggunakan *gadget*, sehingga siswa mengalami kecanduan yang akhirnya akan berdampak terhadap proses belajarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat terlihat jelas bahwa antara pengaturan diri siswa dalam penggunaan *gadget* dengan kontrol diri sangat erat kaitannya, disana dijelaskan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan perilakunya agar bertindak positif dalam berpikir. Jadi selain dibutuhkannya pengaturan diri siswa dalam menggunakan *gadget* dengan baik, penting juga untuk mengembangkan keterampilan kontrol diri.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif-korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 632 siswa pengguna *gadget* kelas X dan kelas IX di SMAN 3 Padang Panjang dan jumlah sampel 245 siswa pengguna *gadget* yang diambil dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket kontrol diri dan angket pengaturan diri siswa pengguna *gadget* dengan menggunakan skala model Likert. Penelitian ini menggunakan dua analisis data, yaitu analisis deskriptif menggunakan rumus persentase dan analisis korelasional menggunakan rumus *product moment correlation* dengan bantuan program SPSS *versi 26 for windows*.

Hasil dan Pembahasan

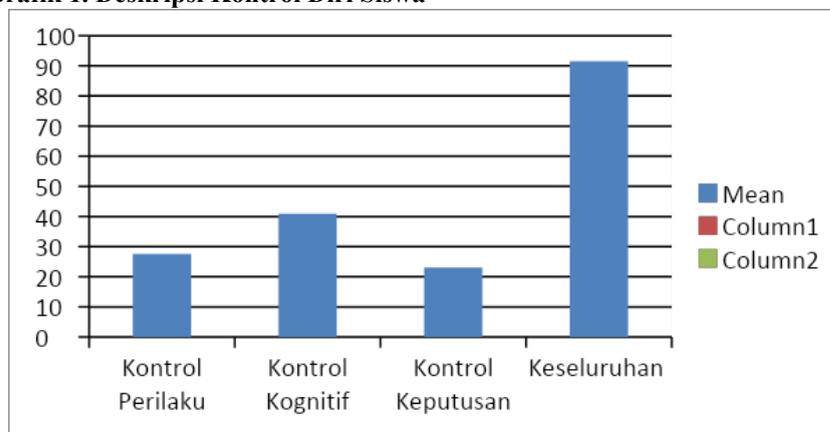
1. Kontrol Diri

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan variabel kontrol diri siswa di SMAN 3 Padang Panjang sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Kontrol Diri Siswa (n=245)

| No | Aspek | SKOR | | | | | | |
|--------------------|-------------------|------------|--------------|-------------|------------|-----------|--------------|---------------|
| | | Ideal | Mean | SD | Max | Min | % | Ket |
| 1. | Kontrol Perilaku | 40 | 27,51 | 3,05 | 39 | 19 | 68,7% | Sedang |
| 2. | Kontrol Kognitif | 55 | 40,92 | 3,9 | 50 | 22 | 74,4% | Sedang |
| 3. | Kontrol Keputusan | 35 | 23,04 | 2,68 | 31 | 14 | 65,8% | Rendah |
| Keseluruhan | | 130 | 91,47 | 9,63 | 120 | 55 | 70,3% | Sedang |

Grafik 1. Deskripsi Kontrol Diri Siswa



Berdasarkan grafik batang di atas menunjukkan bahwa dari variabel kontrol diri rata-rata skor capaian kontrol diri 91,47 (70,3%) dengan kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada masing-masing sub variabel yaitu rata-rata skor capaian kontrol perilaku 27,51 (68,7%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian kontrol kognitif adalah 40,92 (74,4%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian kontrol keputusan adalah 23,04 (65,8%) dengan kategori rendah.

Kontrol diri menurut , dapat didefinisikan sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya.

Hal ini dimaknai bahwa kontrol diri siswa pengguna *gadget* di SMAN 3 Padang Panjang memiliki kontrol diri yang biasa saja, dapat dikatakan suatu hari kontrol diri siswa meningkat atau bisa jadi menurun. Disinilah peran guru BK dibutuhkan agar dapat membantu siswa untuk meningkatkan kontrol diri.

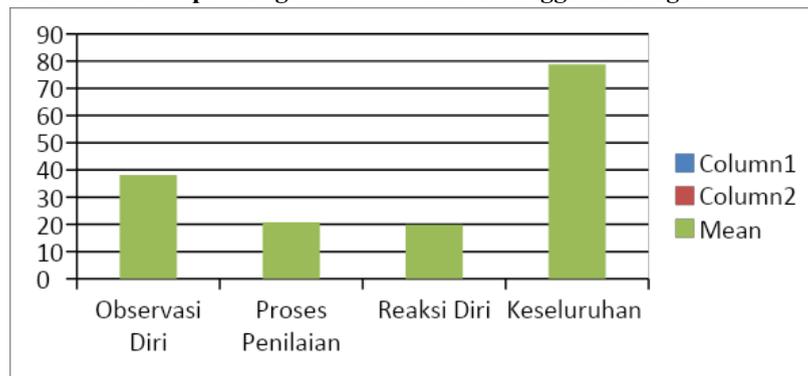
2. Pengaturan Diri Siswa Pengguna Gadget

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan variabel pengaturan diri siswa pengguna *gadget* di SMAN 3 Padang Panjang sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Pengaturan Diri Siswa Pengguna Gadget (n=245)

| No | Aspek | SKOR | | | | | | |
|--------------------|------------------|------------|--------------|--------------|------------|-----------|--------------|---------------|
| | | Ideal | Mean | SD | Max | Min | % | Ket |
| 1 | Observasi Diri | 60 | 38,17 | 5,25 | 60 | 22 | 63,6% | Sedang |
| 2 | Proses Penilaian | 30 | 20,74 | 2,082 | 30 | 14 | 69,1% | Sedang |
| 3 | Reaksi Diri | 30 | 19,95 | 2,62 | 30 | 11 | 66,5% | Sedang |
| Keseluruhan | | 120 | 78,86 | 9,952 | 120 | 47 | 65,7% | Sedang |

Grafik 2. Deskripsi Pengaturan Diri Siswa Pengguna Gadget



Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari variabel pengaturan diri rata-rata skor capaian pengaturan diri 78,86 (65,7%) dengan kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pada masing-masing sub variabel yaitu rata-rata skor capaian observasi diri adalah 38,17 (63,6%) dengan kategori sedang, rata-rata skor capaian proses penilaian adalah 20,74 (69,1%) dengan kategori sedang dan rata-rata skor capaian reaksi diri adalah 19,95 (66,5%) dengan kategori sedang.

Kurangnya pengaturan diri yang ada pada diri individu dapat dipengaruhi oleh banyak hal salah satu yang dapat mempengaruhi pengaturan diri adalah kontrol diri yang berasal dari dalam, (Syahputra & Affandi, 2021).

Hal ini dimaknai bahwa pengaturan diri siswa pengguna *gadget* di SMAN 3 Padang Panjang memiliki pengaturan diri yang biasa saja, dapat dikatakan suatu hari pengaturan diri siswa meningkat atau bisa jadi menurun. Disinilah peran guru BK dibutuhkan agar dapat membantu siswa untuk meningkatkan pengaturan diri dalam menggunakan *gadget*.

3. Kaitan Kontrol Diri dengan Pengaturan Diri Siswa Pengguna *Gadget*

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri dengan pengaturan diri siswa pengguna *gadget*. Sebelum dilakukan uji hipotesis data hasil penelitian harus dilakukan uji prasyarat analisis. Adapun uji prasyarat yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh koefisien *Asymp. Sig.* Atau *P-Value* sebesar $0,72 \geq 0,05$, maka data yang uji berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* $0,161 > 0,05$. Sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat, maka data hasil penelitian dapat diuji hipotesisnya. Pada penelitian ini uji hipotesis yang dilakukan adalah uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

Tabel 3. Korelasi Kontrol Diri (X) dengan Pengaturan Diri Siswa Pengguna *Gadget* (Y) (n=245)

| | | | |
|--|---------------------|--------------|-----------------|
| | | Kontrol Diri | Pengaturan Diri |
| Kontrol Diri | Pearson Correlation | 1 | ,405** |
| | Sig. (2-tailed) | | 0,000 |
| | N | 245 | 245 |
| Pengaturan Diri | Pearson Correlation | ,405** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | 0,000 | |
| | N | 245 | 245 |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). | | | |

Tabel di atas menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel kearah positif signifikan, antara kontrol diri dengan pengaturan diri siswa pengguna gadget dengan nilai koefisien sebesar 0,405 hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel dengan nilai signifikan 0,000. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa maka semakin tinggi tingkat pengaturan diri siswa, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri siswa pengguna *gadget* maka tingkat pengaturan diri siswa pengguna *gadget* juga rendah. Kurangnya pengaturan diri yang ada pada diri individu dapat dipengaruhi oleh banyak hal salah satu yang dapat memengaruhi pengaturan diri adalah kontrol diri yang berasal dari dalam, (Syahputra & Affandi, 2021).

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh L. Widjaja (Syahputra & Affandi, 2021), terdapat hubungan antara kontrol diri yang berasal dari dalam dengan pengaturan diri pada subjek mahasiswa, berdasarkan penelitian tersebut diperoleh penjelasan bahwa peran kontrol diri yang berasal dari dalam sebagai pengendali hidup yang ada di dalam diri pribadi individu itu ikut berperan dalam membentuk pengaturan diri akademik seseorang, siswa yang memiliki kontrol diri yang berasal dari dalam tinggi memiliki keyakinan untuk mengendalikan kehidupannya sendiri, maka akan semakin tinggi kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri, dan berlaku sebaliknya. Berdasarkan penjelasan tersebut, kontrol diri merupakan faktor yang mempengaruhi pengaturan diri siswa pengguna gadget. Dan guru BK memiliki peranan penting untuk meningkatkan pengaturan diri siswa pengguna gadget.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, layanan yang dapat diberikan sebagai berikut:

a. Layanan Informasi

Salah satu layanan bimbingan dan konseling bertujuan memberikan pemahaman yaitu layanan informasi, (Firman, Sugiarto & Neviyarni, 2021). Pemberian layanan informasi kepada siswa terutama tentang *gadget* bertujuan untuk meningkatkan afektif siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya layanan informasi maka siswa akan memiliki pemahaman tentang *gadget* dan bagaimana cara menggunakan *gadget* secara lebih baik, sehingga perilaku siswa tidak akan menyimpang atau berperilaku buruk karena terpengaruh oleh *gadget*. sebaliknya siswa akan memanfaatkan *gadget* dengan baik sehingga perilaku dan sikapnya akan baik serta pemahaman kognitif siswa meningkat tentang *gadget*.

Dengan memperoleh informasi yang tepat dan memadai, siswa akan dapat mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan, membuat rencana dan mengambil keputusan untuk kepentingan pribadi dalam merencanakan kehidupan sendiri (Fitri, Y.A, Firman, & Karneli, Y, 2016).

b. Layanan Penguasaan Konten

Pemberikan layanan penguasaan konten dapat memberikan pengaruh tersendiri bagi siswa dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan konten yang diajarkan. Konten yang diberikan pada layanan penguasaan konten akan memudahkan siswa dalam mengontrol dan mengatur dalam menggunakan *gadget*. Bila siswa sudah mampu mengontrol serta mengatur cara dan waktu menggunakan *gadgetnya*, maka siswa akan terhindar dari dampak negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kontrol diri dengan pengaturan diri siswa pengguna *gadget* di SMAN 3 Padang Panjang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Rata-rata skor capaian kontrol diri siswa pengguna *gadget* dengan presentase 91,47 (70,3%), dalam kategori sedang. Artinya siswa sudah memiliki kemampuan dalam mengontrol diri dalam menggunakan *gadget* dilihat namun masih terdapat sebagian siswa yang belum memiliki kemampuan dalam mengontrol diri dalam menggunakan *gadget* dan perlu ditingkatkan lagi. (2) Rata-rata skor capaian pengaturan diri siswa pengguna *gadget* dengan persentase 78,86 (65,7%), dalam kategori sedang. Artinya siswa sudah memiliki kemampuan dalam mengatur diri dalam menggunakan, namun masih terdapat sebagian siswa yang belum memiliki kemampuan dalam mengatur diri dalam menggunakan *gadget* dan perlu ditingkatkan lagi. (3). Terdapat hubungan yang positif signifikan antara kontrol diri (X) dengan pengaturan diri siswa pengguna *gadget* (Y) dengan tingkat nilai korelasi sebesar 0,405 pada taraf signifikansi 0,000. Artinya semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin tinggi pengaturan diri siswa pengguna *gadget*, begitupun sebaliknya.

Referensi

- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fachrurrozi, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxxx-x-xx>
- Fitri, Y.A, Firman & Karneli, Y. (2016). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 1(1).
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Intani, C. P., & Ifdil, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.29210/120182191>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Jey, G., & Mau, B. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 99-110.

- Kartikasari, W. A., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing Dilingkungan Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(1), 40-46.
- Reski, N., Taufik, T., & Ifdil, I. (2017). Konsep diri dan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(2), 85-91.
- Sugiarto, S., Neviyarni, S., & Firman, F. (2021). Peran Penting Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Bimbingan Konseling di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 60-66.
- Syahputra, I. A., & Affandi, G. R. (2021). The Relationship between Internal Locus of Control and Academic Self-Regulation in Class 11 Vocational High School Students in Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6(2), 1–6. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i2.1687>