

KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* PADA REMAJA

Debi Angelina Br Barus debibarusok@gmail.com

Prodi Psikologi Universitas Nusa Nipa Maumere

Abstrak. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol pada siswa dapat menyebabkan kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kontrol diri dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa remaja di SMK Yohanes XXIII Maumere. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental design* serta desain dalam penelitian ini adalah *one group design pretest posttest design*. Nilai signifikansi pada pre dan posttest mempunyai hasil yang sama yaitu sig 0,000 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan, karena hasil signifikansi ($0,000 \leq 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

Kata Kunci: Kecanduan gadget, kontrol diri, remaja.

Abstract. Uncontrolled use of gadgets in students can lead to addiction. This study aims to see the effect of self-control in reducing gadget addiction in adolescent students at Yohanes XXIII Maumere Vocational School. The research subjects were 30 teenage students. The method used in this research is quantitative research with a quasi-experimental design approach and the design in this study is one group design pretest posttest design. The significance value in pre and posttest has the same result, namely sig 0.000 so it can be said that there is a significant effect, because the results are significant ($0.000 \leq 0.05$). So it can be concluded that there is an effect of self-control training to reduce gadget addiction in adolescents.

Keywords: Gadget addiction, self-control, teenagers.

Pengantar

Di Era milenial ini, teknologi mengalami perkembangan yang begitu pesat tidak terkecuali dengan alat komunikasi berupa *gadget*. *Gadget* bukan hanya sebagai media komunikasi tapi dijadikan sebagai ajang bergengsi yang menuntut semua kalangan terutama remaja untuk selalu mengikuti trend baru dari maraknya *gadget*, atau *gadget* di jadikan sebagai *lifestyle*. *Gadget* masuk di kalangan remaja dengan perlahan dan tidak disadari oleh remaja yang menjadi korban perkembangan *gadget* (Nurhaini, 2018). Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol pada remaja menyebabkan kecanduan. Kecanduan *gadget* merupakan

fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *gadget* yang tidak terkendali (Cha & Seo, 2018).

Apabila penggunaan *gadget* dapat dilakukan dengan bijak, manusia akan mendapatkan banyak manfaat dari penggunaan *gadget* (Kamil, 2016). Tetapi jika penggunaan *gadget* tidak dapat dikontrol akan menimbulkan dampak negatif. Salah satu dampak negatif yang diperoleh yakni ketergantungan atau kecanduan *gadget* itu sendiri.

Gadget dapat dimaknai sebagai suatu alat yang dapat dengan mudah terkoneksi dengan internet. Asal kata *Gadget* dari bahasa Inggris yang berarti adalah alat elektronika kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus maupun fungsi spesial. *Gadget* merupakan perangkat elektronik yang memiliki perbedaan dengan elektronik yang lainnya. Menurut Garini (2013), *gadget* sebagai perangkat alat elektronik kecil yang memiliki banyak fungsi. *Gadget* memiliki banyak fungsi bagi penggunanya sehingga dinilai lebih memudahkan.

Dalam era globalisasi ini banyak anak-anak usia remaja yang sudah menggunakan *gadget*, bahkan para remaja ini lebih pintar menggunakan *gadget* daripada orang dewasa. Pada anak usia remaja, mereka akan cenderung lebih mudah mempelajari sesuatu hal yang berkaitan dengan *gadget* dibandingkan dengan orang dewasa. Hal tersebut dikarenakan pada perkembangan anak usia remaja mempunyai rasa ingin tahu yang lebih besar (Maimunah, 2015).. Seseorang biasanya akan melakukan sesuatu hal disenangi tersebut apabila mereka mempunyai kesempatan untuk melakukan hal yang disenangi tersebut. *Gadget* didesain sedemikian rupa dan perbaharui agar dapat membuat hidup manusia menjadi lebih praktis dan mudah. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *gadget* (Diniati et al., 2017).

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek F ia menyatakan bahwa subjek banyak menghabiskan waktu bersama *gadget*, melepas *gadget* dilakukan ketika makan dan tidur. Subjek merasa cemas ketika tidak memegang *gadget*, karena merasa kesepian dan tidak mempunyai hiburan. Kegiatan yang subjek lakukan saat menggunakan *gadget* seperti, menonton youtube, menonton tik-tok, bermain *game* dan mengakses media sosial. Ketika

ingin belajar, subjek menggunakan waktu belajar tersebut dengan lebih banyak menonton tik-tok, daripada fokus untuk belajar.

Selain itu subjek R, menyatakan bahwa banyak waktu yang digunakan bersama *gadget*, yang membuat subjek menghabiskan waktu istirahat siang untuk menonton *youtube* dan mengakses media sosial, terkadang subjek bersama *gadget* dari siang hingga sore. Subjek tidak merasa cemas bila tidak bersama *gadget* ketika seharian penuh, tetapi lebih kepada bosan karena tidak memiliki hiburan. Ketika waktu yang digunakan untuk belajar subjek lebih banyak menggunakan waktu tersebut dengan menonton.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Ambarwaty (2018) mengenai pengaruh kontrol diri, kesepian, *sensation seeking* terhadap kecanduan *gadget* pada remaja menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari kontrol diri, kesepian dan *sensation seeking* terhadap kecanduan *gadget*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Cho, Kim dan Park (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan arah koefisien kontrol diri yang positif, karena skor yang tinggi pada skala kontrol diri menunjukkan kemampuan kontrol diri yang rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Bianchi & Phillips, 2005) mengungkapkan bahwa muncul dan meningkatnya kecanduan *smartphone* berasal dari kurangnya kontrol sosial atau kontrol diri dalam penggunaannya.

Landasan Teori

Kecanduan *gadget* merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol, maka dari itu perlu adanya kontrol diri dalam penggunaan *gadget*. Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Salah satu cara mengatasi kecanduan *gadget* adalah dengan kontrol diri yang baik dari setiap individu. Menurut (Shirinkam dkk, 2016) sebagian besar proses perilaku kecanduan disebabkan oleh kurangnya kontrol atas perilaku adiktif dan terhabituasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini

yaitu pengaruh pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental design*. Adapun desain dalam penelitian ini adalah *one group design pretest posttest design*. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel kontrol diri terhadap kecanduan *gadget* pada remaja. Penelitian ini menggunakan variabel *dependen* dan variabel *independen*. Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah kecanduan *gadget* sedangkan variabel *independen* dalam penelitian ini adalah kontrol diri.

Penelitian ini menggunakan alat ukur penelitian berupa skala kecanduan *gadget* yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan *gadget* dari Leung (dalam Yuwanto,2010) , yaitu : (1). *inability to control craving*, (2) *anxiety and feeling lost*, (3) *withdrawal and escape*, (4) *productivity loss*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Adapun subjek dalam penelitian ini mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Merupakan anak yang sedang dalam usia remaja
- b. Mengalami kecanduan terhadap *gadget*

Analisis data menggunakan Uji T (Test T) untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama,tidak terdapat perbedaan yang signifikan.Perhitungan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for windows*

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data dalam penelitian menunjukkan subjek pada pretest berjumlah 30 responden sedangkan subjek pada posttest berjumlah 30 responden. Data hasil penelitian diperoleh dari pengukuran awal (*pretest*) menggunakan kuesioner dan pengukuran akhir didapat dari hasil penyebaran kuesioner (*posttest*) setelah pelatihan diadakan.

Tabel 1 Deskripsi Statistik Penelitian

Pretest		Posttest	
Mean	SD	Mean	SD
56,7368	8s.83079	56,7632	983748

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan terjadi peningkatan dari hasil pretest ke posttest dilihat dari nilai mean pada pretest bernilai 56,7368 menjadi 56,7632. Sebelum melakukan uji hipotesis dengan menggunakan metode uji t paired sample test, terlebih dulu dilakukan meliputi uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogrove Test*

Hasil Uji Normalitas

Dapat disimpulkan bahwa data pada hasil pretest mempunyai taraf signifikansi yaitu 0,200 lebih besar dari 0,05 ($0,200 \geq 0,05$) maka dinyatakan data pretest berdistribusi normal. Sedangkan data hasil posttest mempunyai taraf signifikansi yaitu 0,221 lebih besar dari 0,005 ($0,221 \geq 0,05$) dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji dugaan sementara dalam penelitian. Data hasil penelitian ini diuji menggunakan uji *sample paired t test* dengan menggunakan program statistik SPSS. Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan *gadget*

Paired Samples Test						
	Paired Differences					
	Mean	td. Deviation	td. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	ig. (2-tailed)

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Standard Deviation	Standard Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
air retest - 1	posttest	.02632	.71620	.76507	1.57649	.52386	.034	7	.000

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada pre dan posttest mempunyai hasil yang sama yaitu sig 0,000 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan karena hasil signifikansi ($0,000 \leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

Hasil pelatihan kontrol diri terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Setelah dilakukan pengukuran awal (pre-test) tingkat kecanduan gadget, pemberian perlakuan, pengukuran akhir (post-test), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri. Hasil analisis statistik memberikan penjelasan empiris atas pemaparan teoritis bahwa pelatihan kontrol diri mampu mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pelatihan yang diberikan kepada siswa-siswi SMKS Yohanes XXIII Maumere. Penelitian dilakukan diawali dengan pengukuran awal atau pemberian pre-test dengan membagikan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner kecanduan *gadget* yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kecanduan *gadget*.

Pelatihan kontrol diri pada siswa-siswi ini menerapkan beberapa metode *experimental learning* yang diberikan pada siswa-siswi yaitu permainan, diskusi, tugas individu dan pemutaran film. Melalui permainan peserta mampu mengalami dan merasakan sendiri mengenai pentingnya mengontrol diri

dalam penggunaan gadget agar bisa mengatur dan menggunakan gadget sesuai kebutuhan. Metode tugas dalam pelatihan kontrol diri diterapkan dalam beberapa materi seperti materi kontrol kognitif, kontrol perilaku. Kegiatan pelatihan juga dilakukan dengan menggunakan media film dan tayangan pada peserta. Dengan adanya tayangan yang ditampilkan peserta diharapkan mampu mencotohi hal-hal yang baik terkhususnya lebih bisa mengontrol diri dalam penggunaan gadget.

Bentuk pengukuran yang paralel antara pre-test dan post-test yang dilakukan dengan skala yang sama, sehingga subjek masih mengingat tes soal dan jawaban yang diberikan pada saat pertama (Sadish, 2002). Sehingga berpengaruh terhadap perubahan nilai kontrol diri pada nilai post-test.

Pelatihan kontrol diri yang diberikan mempunyai pengaruh dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja, agar perilaku aktif terhadap gadget dapat diminimalisir dan diarahkan secara tepat. Pelatihan kontrol diri yang diberikan ini, peserta akan mempunyai kesadaran dan memahami pentingnya mengontrol diri dalam penggunaan gadget.

Kesimpulan

Pelatihan kontrol diri mampu mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja secara signifikan. Siswa yang diberi pelatihan memiliki tingkat kontrol diri lebih tinggi daripada yang tidak diberi pelatihan. Adapun materi yang diberikan sesuai dengan aspek kontrol diri yaitu, kontrol kognitif, kontrol behavior dan kontrol decisional. Efektivitas dari pelatihan ini dicermati dengan adanya penurunan kecanduan gadget pada siswa yang diberikan pelatihan.

Pada penelitian selanjutnya, sebaiknya mempertimbangkan kondisi siswa. Apabila pelatihan dilaksanakan setelah pulang sekolah, maka kondisi peserta kurang efektif dan optimal. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan setelah pulang sekolah menyebabkan motivasi peserta yang kurang saat mengikuti proses pelatihan. Penelitian ini akan lebih baik bila menggunakan subjek dengan kategori kecanduan gadget yang tinggi. Sehingga efektivitas dari pelatihan yang diberikan bisa berpengaruh kuat untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja.

Kepustakaan

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjusment human relationship*. New York: McGraw-Hill.
- Ambarwaty, U. D. (2018). *Pengaruh kontrol diri, kesepian dan sensation seeking terhadap kecanduan smartphone pada remaja*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46399>
- Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 148–157. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18529>
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Thang MPPUS. Mobile Phone Problem Use Scale.pdf. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 39–51.
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Damarjati, S. A. (2020). *Tingkat kontrol diri siswa dalam penggunaan negatif smartphone tingkat kontrol diri siswa dalam penggunaan negatif smartphone*.
- Diniati, A., Jarkawi., & Fariat. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecanduan anak yang menggunakan gadget di SMK Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 1–4.
- Dwi, M. R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.
- Kamil, M. F. (2016). *Pengaruh gadget berdampak kepada kurangnya komunikasi tatap muka dalam kehidupan sehari-hari- fakultas dakwah dan ilmu komunikasi Institut Agama Islam Negeri (Iain) Raden Intan Lampung Pengaruh Gadget Berdampak Kepada Kurangnya Komunikasi Tatap Muka Dalam Ke*. 1–104. <http://repository.radenintan.ac.id/437/1/SKRIPSI.pdf>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Maimunah, S. (2015). Pengaruh faktor keluarga terhadap perilaku seksual remaja. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 359–362.
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 25–30.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Komsuntif Terhadap Gedget Remaja SMAN 1 Tanah Grogot. *Psikoborneo*, 6(1), 211–223. <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp->

content/uploads/2018/08/JURNAL_DWI_NURHAINI_(08-27-18-01-58-25).pdf

- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan stres dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6, 52–66. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19988>
- Simatupang, M., Baihaqi, A., & Guritna, T. (2022). The meaning of work and work performance on autism therapist: The mediating role of employee engagement. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(8), 165-172.
- Simatupang, M. (2020). Budaya organisasi sebagai variable prediktor sebagai organizational citizenship behavior pada karyawan koperasi. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 8-19.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 384–394. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384>
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan. Bandung.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*.
- Wardhani, F. P. (2018). Student gadget addiction behavior in the perspective of respectful framework. *Konselor*, 7(3), 116–123. <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.