

Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Penggunaan Smartphone Pada Remaja

EINANI WIDYA TANTRI & FITRI ANDRIANI*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Awalnya, smartphone hanya digunakan oleh orang-orang dengan minat khusus, seperti berbisnis, untuk mempermudah pekerjaannya. Namun dalam perkembangannya, smartphone sudah dimiliki oleh semua orang, termasuk pelajar. Smartphone dapat bermanfaat bagi siswa ketika digunakan untuk belajar. Namun penggunaan smartphone dapat menyebabkan siswa menjadi kecanduan menggunakan fitur smartphone untuk browsing, bermain game online dan media sosial. Kecanduan smartphone dapat menyebabkan masalah sosial seperti penarikan dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan impulsif smartphone, yang melibatkan kurangnya kontrol dan efek negatif pada individu. Individu atau pengguna smartphone mengalami dampak buruk seperti berkurangnya interaksi sosial langsung dengan teman, sering ragu-ragu dalam bekerja dan berprestasi lebih buruk secara akademis. Kata kunci: pengendalian diri, kecanduan smartphone, penggunaan gadget.

Kata kunci: *pengendalian diri, kecanduan smartphone, penggunaan gadget.*

ABSTRACT

Initially, smartphones were only used by people with special interests, such as doing business, to make their work easier. But in its development, everyone has a smartphone, including students. Smartphones can be useful for students when used for learning. However, the use of smartphones can cause students to become addicted to using smartphone features for browsing, playing online games and social media. Smartphone addiction can lead to social problems such as withdrawal and difficulty in carrying out daily activities, or smartphone-impulsive disorder, which involves a lack of control and negative effects on the individual. Individuals or smartphone users experience adverse effects such as reduced direct social interaction with friends, are often hesitant at work and perform worse academically.

Keywords: *self-control, smartphone addiction, use of gadgets.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang terus mengikuti trend globalisasi mengakibatkan penggunaan smartphone semakin meningkat. Dulu, smartphone hanya digunakan untuk menelpon dan mengirim pesan, tapi sekarang sudah ada fiturnya banyak dan memiliki kemampuan seperti komputer (Backer, 2010). Pada zaman saat ini, smartphone dimiliki hampir oleh semua orang. Awalnya, smartphone hanya digunakan oleh orang-orang dengan minat khusus, seperti berbisnis, untuk mempermudah pekerjaannya. Namun dalam perkembangannya, smartphone sudah dimiliki oleh semua orang, termasuk pelajar.

Maraknya penggunaan smartphone menjadikan Indonesia sebagai negara ketiga terbesar pengguna smartphone. Ada sekitar 65,2 juta pengguna di kawasan Asia-Pasifik (eMarketer, 2016). Sekitar 80 persen anak-anak dan remaja berusia 10 hingga 19 tahun menggunakan Internet, dengan sebagian menggunakan Internet, menurut penelitian Kementerian Komunikasi dan Informatika yang didukung

oleh UNICEF Indonesia. Kebanyakan orang menggunakan smartphone untuk mengakses internet (52%) (UNICEF INDONESIA, 2014). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh baik positif maupun negatif (Hanifah, 2013). Smartphone dapat bermanfaat bagi siswa ketika digunakan untuk belajar (Lestari & Sulian, 2020). Namun penggunaan smartphone dapat menyebabkan siswa menjadi kecanduan menggunakan fitur smartphone untuk browsing, bermain game online dan media sosial (Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter) (Samfriati et al., 2019). Siswa menggunakan smartphone sebagai obat untuk menghilangkan kebosanan. Stres belajar dapat menyebabkan penggunaan smartphone yang berlebihan dan tidak terkendali. Siswa yang menghabiskan waktunya untuk belajar Menggunakan gadget atau smartphone dapat menimbulkan rasa malas melakukan tugas Hal ini menyebabkan siswa menunda-nunda tugas yang seharusnya diselesaikan (Samfriati et al., 2019).

Efek dari penggunaan smartphone yang berlebihan menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, penurunan kesehatan, akademik dan kinerja fisik (Thomee, Harenstam & Hagberg, 2011). Dikatakan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan disebabkan oleh penggunaan yang terus menerus dan jarang yang dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan smartphone dapat menyebabkan masalah sosial seperti penarikan dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan impulsif smartphone, yang melibatkan kurangnya kontrol dan efek negatif pada individu. Individu atau pengguna smartphone mengalami dampak buruk seperti berkurangnya interaksi sosial langsung dengan teman karena lebih banyak bermain dengan smartphone saat berkumpul, sering ragu-ragu dalam bekerja dan berprestasi lebih buruk secara akademis (Hidayanto et al., 2021).

Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengarahkan dan untuk mengatur perilakunya, mereka tidak mudah tertarik dengan perubahan yang terjadi dan dapat menghindari perilaku yang menyimpang. Sama seperti saat di kelas, dia bisa fokus di kelas tanpa menggunakan gawai seperti teman lainnya. Salmi, Hariko & Afdal (2018) Pengendalian diri mengacu pada kapasitas emosional seseorang. yang mempengaruhi seseorang dalam manajemen diri. Akibatnya, pengendalian diri juga membantu individu menghindari tindakan yang memiliki konsekuensi negatif jangka panjang (Marcus & Schuler, 2004). Pengendalian diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat menentukan pilihan dan bertindak secara efektif untuk mencapai sesuatu yang diinginkannya dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkannya (Sudrajat, 2011). Pengendalian diri tidak hanya terbatas pada pengendalian perilaku, tetapi juga mencakup pengendalian emosi, pengendalian kognitif atau cara berpikir, dan pengendalian pengambilan keputusan. Penggunaan smartphone yang berlebihan dan tidak tepat dapat berdampak negatif pada perilaku. Pilihan penggunaan ponsel cerdas yang tidak berdasarkan kebutuhan, bermain game saat kuliah, ngobrol larut malam dan kuota internet berlebih. (Langoday & Putrianti, 2015) menjelaskan dampak lain dari rendahnya kontrol diri terhadap kecerdasan penggunaan smartphone yaitu mahasiswi cenderung menggunakannya untuk pembelian online, yang sebenarnya tidak diperlukan. Mulyati & Nrh (2019) menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan kecanduan smartphone lebih tinggi sebesar 82,25% dibandingkan pria sebesar 77,92%. Melihat dampak negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan adalah karena lemahnya pengendalian diri, yang harus diperbaiki dengan memberikan orientasi dan nasehat agar penggunaan smartphone tepat guna.

METODE

Metodologi penelitian dilakukan melalui literature review atau narrative review. Narrative review merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Metode Narrative review adalah suatu penelusuran dan penelitian terhadap sebuah topik atau isu tertentu dengan cara mengumpulkan data dari membaca berbagai buku, jurnal dan terbitan lainnya yang nantinya akan dikumpulkan untuk dibuat sebuah tulisan ilmiah baru oleh peneliti (Marzali, 2017). Pada penelitian ini seluruh sumber kepustakaan yang digunakan berasal dari research article nasional dan internasional yang dapat diakses pada search engine secara bebas. Sumber didapat dari beberapa jurnal nasional maupun internasional, yang mengkaji hubungan antara self-control (pengendalian diri) remaja dengan intensitas penggunaan smartphone. Pencarian literatur dalam artikel ini menggunakan bantuan situs Google Scholar (scholar.google.com), Sage (journals.sagepub.com), dan beberapa web yang terkait pada topik yang dibahas. Literatur dicari dengan memasukkan kata kunci pada web tersebut, kata kunci yang digunakan yaitu self-control, kecanduan smartphone, adiksi remaja pada internet, use of gadgets.

HASIL PENELITIAN

Self-Control

Widiana, Retnowati dan Hidayat (2004) menunjukkan bahwa orang yang tingkat pengendalian diri yang tinggi saat menggunakan Internet mengetahui salah satu fungsi smartphone secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya. Dalam hal itu, mereka memiliki inisiatif untuk mencari dan menghubungkan informasi yang tepat dengan mengetahui cara menggunakan informasi ini untuk membuat penilaian negatif atau positif terhadap penggunaan ponsel dan memilih cara untuk mencegah penggunaan ponsel secara berlebihan.

Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja

Anak muda atau remaja dengan kontrol diri sedang saat menggunakan smartphone, berarti bahwa remaja berada dalam batas kemampuan untuk mempertahankan tingkat disiplin diri yang tinggi untuk pengendalian diri yang buruk. Itu menunjukkan mereka melakukannya yang sebaiknya dilakukan kontrol impuls mereka ketika mereka bermain di smartphone untuk menyeimbangkannya dengan aktivitas lain, tetapi mereka tidak selalu mengontrolnya ketika mereka memiliki kesempatan untuk bermain smartphone. Mayoritas remaja memiliki regulated administration yang sedang. Dengan ini artinya, bahwa mereka hanya memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri di dalam mencegah penggunaan smartphone agar tidak berlebihan. Didapatkan pula sebagian besar memiliki stimulus modification yang sedang terhadap penggunaan smartphone. Artinya, bahwa para remaja ini memiliki keraguan di dalam mencegah penggunaan smartphone agar tidak berlebihan.

Hubungan antara Self Control dengan Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja

Ketika remaja menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan mereka atau melawan tujuan jangka panjang, pengendalian diri berhasil berdasarkan aspek penyusunnya. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki kontrol kognitif sedang. Berkaitan dengan hal tersebut, ada dua sub aspek yang membantu siswa mengembangkan kontrol kognitif, yaitu pengolahan informasi dan evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada level menengah. Sub-aspek pertama adalah pengendalian diri menerima informasi (Hanafitri, 2016). Terakhir, ketidakakuratan dan ketidaklengkapan informasi yang mereka miliki seringkali menimbulkan keraguan atau ketidakpastian di kalangan remaja tentang penggunaan smartphone dan cara pencegahan penggunaan smartphone agar tidak dilakukan secara berlebihan. Sebaiknya dilakukan suatu cara meningkatkan aspek information gain, yaitu dengan cara memberikan informasi dan pendidikan yang tepat mengenai penggunaan smartphone, dampak negatif yang akan ditimbulkan dari penggunaan smartphone yang berlebihan, dan cara-cara yang tepat untuk mencegah atau mengurangi penggunaan smartphone agar tidak berlebihan. Dengan memiliki pengetahuan dan informasi yang tepat maka siswa akan dapat memasuki proses selanjutnya pada aspek appraisal atau memberikan penilaian dan penafsiran terhadap objek atau stimulus yang dimaksud, dimana siswa dapat berpikir kritis untuk mempertimbangkan dampak negatif jangka panjang yang akan muncul apabila menggunakan smartphone yang berlebihan.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang dikumpulkan dari sumber-sumber yang dibaca oleh penulis, mayoritas remaja memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang sedang. Artinya mereka mempertanyakan keputusan untuk mencegah penggunaan smartphone secara berlebihan atau memilih cara untuk mencegah penggunaan smartphone secara berlebihan karena mereka lebih peka terhadap pendapat dunia di sekitar mereka. Berdasarkan data hasil, disimpulkan bahwa mayoritas remaja ini memiliki kontrol perilaku sedang. Mayoritas siswa memiliki administrasi yang cukup teratur. Artinya siswa

hanya dapat mengontrol dirinya untuk mencegah penggunaan smartphone secara berlebihan. Terlihat juga bahwa mayoritas remaja memiliki motivasi sedang untuk beralih menggunakan smartphone. Artinya mereka enggan untuk melarang penggunaan smartphone agar tidak berlebihan. Pada penelitian yang telah dibaca juga didapatkan data bahwa mayoritas remaja dengan kontrol diri yang tinggi, dan sedang memainkan smartphone dengan durasi lebih dari 3-5 jam/hari. Namun pada remaja yang memiliki kontrol diri rendah memainkan smartphone dengan durasi ≥ 6 jam/hari. Dengan ini durasi memainkan smartphone memiliki kaitannya dengan kontrol diri, semakin lama durasi memainkan smartphone, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki terhadap penggunaan smartphone. Didukung oleh hasil penelitian Young (1998) yang menyatakan bahwa durasi adalah salah satu cara yang menunjukkan seberapa terikatnya seseorang dengan smartphone.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian ini yaitu masih ditemukannya self-control pada remaja dalam penggunaan smartphone yang rendah. Hal ini disebabkan karena sulitnya membatasi untuk tidak bersosial media dalam waktu lama, mereka menganggap dengan bermain smartphone dapat menghilangkan stres apabila sedang menghadapi suatu permasalahan dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas perkuliahan demi berlama-lama dalam menggunakan sosial media. Selain itu, dapat diketahui bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan smartphone pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan smartphone pada individu semakin tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah ini tepat pada waktunya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan mendukung dalam menyelesaikan naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (2), 15-20.
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 86-96.
- Backer, Elisa. (2010). Using Smartphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience". *E-Journal*. Australia: University of Ballarat
- Emarketer. (2016). Pengguna Smartphone Tertinggi di Asia-Pasifik 2016. Retrieved October 26, 2017.
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pinter (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Luthfi, A. (2021). Keberfungsian Keluarga Dan Aspek-Aspek Yang Berkontribusi Terhadap Perilaku Kecanduan Smartphone Remaja Di Jakarta. *Journal of Psychology: Humanlight*, 2(1).

- Samfriati, S., Lilis, N., & N.G, M. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.
- UNICEF Indonesia. (2014). Studi Terakhir: Kebanyakan Anak Indonesia sudah online, namun masih banyak yang tidak menyadari potensi resikonya. Jakarta.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayar, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1 (1), 6-16.