

Penggunaan Media *Smartphone* Ditinjau dari Kontrol Diri Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Tri Dewantari^{1*}, Arimbi Pamungkas¹

¹ PGPAUD, STKIP Al Islam Tunas Bangsa.

Jalan ZA Pagar Alam No. 41 Gedungmeneng, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail: tridewantari@stkipalib.ac.id

Abstrak

Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mengatur emosi, tindakan, merencanakan dan mengikuti norma yang berlaku. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa skala kontrol diri. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sejumlah 247 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menggambarkan bahwa kontrol diri siswa XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada kategori kategori rendah sebanyak 19 siswa (9,09%). Siswa kontrol diri sedang sebanyak 142 siswa (67,94%). Siswa dengan tingkat kontrol diri tinggi sebanyak 48 siswa (22,96%). Seyogyanya hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam upayanya meningkatkan kontrol diri siswa.

Kata Kunci: Covid-19, Kontrol Diri, *Smartphone*

Pendahuluan

Pendidikan dalam suatu bangsa merupakan upaya manusia untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang bermutu dan mampu bersaing dalam kehidupan bermasyarakat baik di tingkat lokal, nasional, maupun global (Yulfan A., dkk. 2022). Siswa sekolah menengah atas merupakan individu yang berada pada fase perkembangan remaja dimana perubahan dan perkembangan yang dialami menjadikannya berada pada masa yang banyak menarik perhatian. Masa remaja adalah masa transisi pada rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan yang dimulai sejak sekitar usia 10 hingga 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2014). Salah satu tugas perkembangan remaja yaitu remaja mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang telah dimiliki (Juntika & Yusuf, 2010). Pada sebagian remaja, bukan hal yang mudah untuk menjalankan perubahan tersebut, sehingga pada masa ini remaja harus memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu melewati dan menjalankan perubahan yang ada. Namun, tidak semua remaja memiliki keyakinan untuk melaksanakan perubahan-perubahan dalam mencapai sebuah tujuan. Dalam pendidikan, seorang pendidik mempengaruhi peserta didik untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sedangkan tujuan pendidikan adalah seperangkat hasil pendidikan yang dicapai peserta didik setelah mengadakan pendidikan (Qomario, dkk. 2022)

Salah satu perubahan yang berkembang pesat saat ini yaitu pada perkembangan teknologi informasi. Penggunaan teknologi informasi yang tidak bisa dipisahkan oleh kehidupan sehari-hari remaja pada saat ini yaitu penggunaan *smartphone*. *Smartphone* adalah salah satu alat elektronik yang tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi tetapi di dalamnya berisi inovasi gadget yang mutakhir (Mabruroh & Dihan, 2015). Penggunaan *smartphone* pada kalangan siswa sekolah menengah pertama sudah menjadi suatu

kebutuhan. Ramadhani, Fathurohman, & Fardani (2020) menyatakan bahwa penggunaan smartphone sudah merupakan suatu hal yang wajib dimiliki pada era milenial saat ini, karena semua kebutuhan individu dapat dipermudah dengan smartphone.

Penggunaan smartphone pada kehidupan sehari-hari siswa sekolah menengah pertama suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Penggunaan smartphone tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi aktivitas pembelajaran seperti mencari bahan pembelajaran, mencari informasi untuk menunjang pembelajaran pada siswa menengah pertama juga saat ini sudah menggunakan smartphone. Menurut Sherlyanita & Rakhmawati (2016) proses belajar mengajar menggunakan media internet merupakan suatu hal yang saat ini tidak dapat dipisahkan dari kehidupan pelajar.

Fenomena pandemi covid-19 pada saat ini membawa pengaruh besar bagi segala sektor baik sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Salah satu sektor yang berdampak yaitu pendidikan. Untuk menanggulangi menyebarnya covid-19 pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 yang menyatakan bahwa proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19 dilakukan di rumah dengan pola pembelajaran daring (Dewi, 2020). Pembelajaran daring yang dilakukan di sekolah menengah atas menggunakan berbagai macam media seperti google classroom, zoom, google meet, whatsapp group, telepon dan lain sebagainya. Pembelajaran tersebut merupakan suatu inovasi yang dapat dilakukan untuk menjawab tantangan proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19 saat ini. Untuk menunjang proses pembelajaran daring tersebut, maka penggunaan media smartphone merupakan sarana yang tidak dapat dipisahkan pada proses pembelajaran. Pemberian media pembelajaran yang menarik dapat memengaruhi keterampilan anak (Sulistianah, dan Tohir, 2020) Sehingga intensitas remaja dalam menggunakan smartphone semakin meningkat selama masa pandemi covid-19 saat ini. Hal ini diperkuat data penggunaan media sosial pada tahun 2020 mengalami peningkatan, penggunaan internet pada masyarakat Indonesia mencapai 4 jam 46 menit, dan ternyata 3 jam 46 menit hanya digunakan untuk bermedia sosial (Junawan & Laugu, 2020). Hal tersebut senada dengan data dari lembaga riset mobile App Annie yang menyatakan bahwa penggunaan aplikasi mobile pada tahun 2020 mengalami peningkatan sebesar 25% dari pada tahun sebelumnya, puncak peningkatan penggunaan aplikasi pada smartphone terjadi pada bulan April 2020 sebesar 40% dari bulan-bulan sebelumnya, hal tersebut karena di dorong oleh social distancing dan lockdown yang diberlakukan pada beberapa daerah (Wahyunanda Kusuma Pratiwi, 2020).

Berbagai fenomena di atas menjadi dasar pemikiran dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang penggunaan smartphone ditinjau dari kontrol diri pada remaja.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena memberikan penjelasan deskriptif yang lebih mendalam tentang penggunaan smartphone ditinjau dari kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 247 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 209 siswa di ambil dengan cara simple random sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik non tes dengan instrumen berupa skala kontrol diri dengan tiga kategori jawaban, yaitu, tinggi, sedang, rendah. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase, yaitu statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran mengenai tingkat kontrol diri yang dialami siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data kontrol diri siswa secara umum dikategorisasikan menjadi beberapa kategori. Adapun deskripsi kontrol diri siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Kontrol Diri

siswa	kategori	presentase
19	rendah	9,09%
142	sedang	67,94%
48	tinggi	22,96%

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari jumlah total 209 siswa, terdapat sejumlah siswa berada dalam kategori rendah sebanyak 19 siswa (9,09%). Siswa kontrol diri sedang sebanyak 142 siswa (67,94%). Siswa dengan tingkat kontrol diri tinggi sebanyak 48 siswa (22,96%). Jika dibandingkan dengan kategori lain, kategori sedang ini mendominasi kontrol diri siswa XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kontrol pada siswa merupakan masalah yang selalu ada di setiap sekolah, termasuk di XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Penggunaan *smartphone* yang terus meningkat pada masa pandemi covid-19 ini membutuhkan kontrol diri yang tepat bagi penggunanya, sehingga tidak dipergunakan secara berlebihan dan sesuai dengan kebutuhan penggunanya. Karuniawan dan Cahyanti (2013) menyatakan bahwa awal mula terjadinya kecanduan *smartphone* adalah disebabkan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone*, sehingga akan menjadikan individu menjadi *smartphone addiction*. Maka, dengan memiliki kontrol diri yang baik dapat berpengaruh terhadap penggunaan *smartphone* pada peserta didik sekolah menengah atas.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting bagi semua siswa. Gottfredson dan Hirschi (1990) mengemukakan hal mengenai cara merawat anak yang tepat meningkatkan kontrol diri dan pengendalian diri yang relatif kuat untuk mengurangi kemungkinan seseorang akan melakukan tindak kejahatan dan penyimpangan, langsung mendapat perilaku yang menguntungkan dalam waktu dekat. Sesuai dengan pendapat tersebut menurut Berk (Gunarsa, 2009: 251) Kontrol diri atau yang sering disebut pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Jadi, kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mengatur emosi, tindakan, merencanakan dan mengikuti norma yang berlaku.

Simpulan

Kesimpulan hasil penelitian menggambarkan bahwa kontrol diri siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta kategori sedang. Pernyataan tersebut dibuktikan dari hasil analisis data kontrol diri siswa. Sejumlah siswa berada dalam kategori kategori rendah sebanyak 19 siswa (9,09%). Siswa kontrol diri sedang sebanyak 142 siswa (67,94%). Siswa dengan tingkat kontrol diri tinggi sebanyak 48 siswa (22,96%). Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi guru bimbingan konseling sebagai acuan dalam upaya membantu dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

Daftar Pustaka

Aliveril et al. (2018) The Use of Self-Regulated Cognitive Strategies Across Students With Different Immigrant Backgrounds and Gender. *Journal of Psychoeducational Assessment*. Sage Journal 1-13. doi.org/10.1177/0734282918785072.

- Arief Yulfan Hidayat, Ahmad Tohir, & Rahayu Soraya. (2022). Pengaruh Media Strip Story Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 4(2), 85–91. <https://doi.org/10.52647/jep.v4i2.67>
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- D. Vohs Kathleen & F. Baumeister, (2011) *Handbook of Self-Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Feist, Jess dan Feist Gregory. (2013). *Teori Kepribadian*. Terjemahan Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Juntika, Nurihsan & Yusuf, Syamsu. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Meirida. A. T (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Agresivitas Pada Remaja Di Smk Negeri 3 Yogyakarta.
- Paramithasari. P. P, Dewi. E. K (2013) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Di Jejaring Sosial Pada Siswa Sma Kesatrian 1 Semarang. *Journal Undip*
- Qomario, dkk. (2022). Math poster with augment reality to increase learning outcome of students' high school. *International Journal of Trends in Mathematics Education Research Vol 5 (1) pp 66- 73*. DOI: 10.33122/ijtmer.v5i1.106.
- Santrock, J.W. (2014). *Adolescence fifteenth edition*. USA: McGraw-Hill Education.
- Sayekti. (2002). *Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Surakarta: Universitas Slamet Riyadi Surakarta press
- Sulistianah & Ahmad Tohir. (2020). *Pengaruh Metode Show and Tell Terhadap ketrampilan Berbicara Anak Usia 5-6 Tahun di Tk Xaverius 3 Bandar Lampung*. *Jurnal SeBasa Jurnal Pendidikan dan Sastra Bahasa Vol. 3 (1)*. <https://doi.org/10.29408/sbs.v3i1.2184>
- 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, April 2004. Hl., 271325. Blackwell Publishing
- Wolfe, S. E. & Higgins, G.E. (2008). Self-control and preceived behavioral control: An examination of college student drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4(1), 108-134 Unibersity of Louisville