

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Teknologi dan informasi dunia saat ini berkembang pesat. Dengan perkembangan zaman yang semakin cepat, kecanggihan teknologi memang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan manusia. Inovasi-inovasi teknologi di realisasikan dan membantu manusia di kehidupan sehari-hari. Banyak teknologi canggih yang telah diciptakan, salah satunya yaitu *gadget*, seperti *smartphone, tablet, komputer dan laptop*.

Menurut dari KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) *Gadget* adalah sebuah perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi terutama untuk membantu dalam pekerjaan manusia. Diantaranya seperti *smartphone*, serta *notebook* (perpaduan antara *komputer* portabel seperti *notebook* dan *internet*).

KBBI menjelaskan bahwa kecanduan merupakan ketergantungan terhadap suatu kegemaran sehingga melupakan hal-hal yang lain. Seorang dapat dikatakan pecandu ketika memiliki ketergantungan terhadap suatu hal baik ketergantungan secara fisik maupun psikologis. Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *gadget* addiction atau kecanduan *gadget* adalah sebagai perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol

impuls terhadap diri seseorang. Karuniawan dan Cahyanti (2013) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa definisi *smartphone addiction* merupakan perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkandan mirip dengan judi patologis.

Pada dasarnya kecanduan *gadget* dapat dialami oleh siapa saja, terutama oleh remaja yang menurut Erikso (dalam Santrock 2012) masih melakukan pencarian identitas yang juga disertai oleh berlangsungnya moratorium psikososial yaitu kesenjangan antara keamanan kanak-kanak dan remaja bebas dari tanggung jawab dan bebas mencoba berbagi identitas sehingga memiliki emosi yang belum stabil. Remaja juga cenderung berkelompok pada teman seusianya dan pada masa remaja biasanya akan selalu mengikuti tren dan teknologi yang sedang berkembang pada masanya.

Perilaku kecanduan *gadget* menjadikan penggunaanya menciptakan gangguan sosial seperti *phubbing*, ketika sedang makan atau kumpul bersama dengan keluarga, pasangan, sahabat dan teman. Menurut Karadag,et al (2015) menyebutkan bahwa *phubbing* dapat dijelaskan sebagai individu yang melihat telepon genggamnya saat berbicara dengan orang lain, sibuk dengan *gadget* sehingga mengabaikan komunikasi interpersonalnya. *Phubbing* dianggap sebagai dampak negatif karena manusia cenderung menyepelekan lawan bicara dan tidak memberikan apresiasi, perilaku tersebut dianggap tidak sopan dan membuat lawan bicara terganggu apalagi jika hal tersebut dilakukan sepanjang percakapan berlangsung.

Kecanduan *gadget* memberikan dampak terhadap gangguan emosi pada remaja, seperti kasus yang terjadi kepada 2 siswa yang diliput oleh liputan6.com mereka mengalami kecanduan yang akut sehingga mereka bisa marah besar sampai membanting-banting benda atau menyakiti diri sendiri jika diminta melepaskan *gadget* dari tangannya. Mereka mengalami perubahan yang drastis mulai dari tidak mau sekolah, menjadi pemurung, mengurung diri dalam kamar, dan menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk memegang *gadget* (sihombing, 2018).

Young (Widiana, Retnowati, Hidayat, 2004) mengatakan bahwa seorang pecandu *gadget* tidak merasa dirinya mengalami kecanduan bahkan tidak mau disebut *pecandu* karena tidak menyadari bahwa perilakunya berlebihan. Pecandu *gadget* tidak dapat menghentikan keinginannya untuk menggunakan *gadgetnya*, sehingga kehilangan kontrol dari penggunaan *gadget* dan kehidupannya. Perilaku kecanduan *gadget* dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Para remaja yang sudah terlalu asyik menggunakan *gadget* miliknya akan lupa waktu dan tidak peka terhadap akan kondisi sekitar. Mereka tidak dapat mengandalikan atau mengontrol dirinya dengan baik, padahal mereka sadar bahwa apa yang mereka lakukan dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain. Bahkan ketika muncul notifikasi di *gadget*, mereka tidak dapat menahan diri untuk tidak melihat *gadget* dan membuka notifikasi tersebut.

Salah satu cara untuk mengatasi perilaku kecanduan *gadget* adalah dengan menggunakan teknik mengontrol diri. *Kontrol diri* didefinisikan

sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang positif. *Kontrol diri* mengandung arti mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki. Menurut Ghufron (2014) *kontrol diri* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung arti yang melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk melakukan tindakan.

Mengontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri tanpa kekuatan dari luar untuk mencoba bertindak dengan perilaku yang sesuai tanpa mencari kepuasan instan dan memikirkan masa depan (Koo dalam Lee & Cho 2015). Chaplin (2011) mendefinisikan *kontrol diri* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsive.

Dalam kamus psikologi disebutkan, definisi *kontrol diri* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. *Kontrol diri* merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan di sekitarnya, para ahli berpendapat bahwa *kontrol diri* dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stresor-stresor lingkungan. Intinya *kontrol diri* merupakan suatu kecakapan atau kemampuan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta

kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Kontrol diri memainkan peran yang penting dalam *kecanduan gadget* dan pencegahannya. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin rendah *kontrol diri*, semakin tinggi ketergantungan *gadget* (Lee & Moon dalam Lee & Cho, 2015) Dengan kata lain mereka yang memiliki *kontrol diri* yang tinggi, cenderung memiliki kecanduan yang rendah. Lee dan Park (dalam Lee & Cho, 2015) juga menunjukkan bahwa kemampuan *kontrol diri* yang rendah meningkatkan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja.

Menurut para ahli *Gadget* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, *gadget* disebut “acang”. Manumpil, dkk (2015), *gadget* adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu *smartphone*, *i phone*, dan *blackberry*. Widiawati dan Sugiman (2014), *gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Jati dan Herawati (2014), *gadget* adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern dan semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia. *Gadget* yang saat ini banyak digemari masyarakat khususnya kalangan remaja, mempunyai beberapa jenis-jenis gadget yang sering digunakan (Irawan, 2013).

Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada tahun 2018 jumlah pengguna aktif *gadget* di Indonesia mencapai angka lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah yang sebesar itu, Indonesia menjadi negara dengan pengguna aktif *gadget* terbesar keempat di dunia setelah negara Cina, India dan Amerika. Ironisnya, menurut data *wearesocial* per Januari 2018 mengatakan bahwa orang Indonesia bisa menatap layar *gadget* kurang lebih 9 jam sehari dan Indonesia urutan ke 5 dunia dalam hal media sosial (Devega, 2017).

Dari data statistik kepemilikan *gadget* di Indonesia bahwa yang menjadi peringkat pertama pengguna *gadget* sebanyak 79,20% pada usia 16 sampai 25 tahun (Kominfo, 2018). Menurut Santrock (2011) seseorang yang berusia 13-22 tahun termasuk kedalam periode perkembangan masa remaja. Selanjutnya Populasi pengguna *gadget* di Indonesia mayoritas berasal dari usia muda yaitu sebanyak 80% dari usia 15 sampai 17 tahun sementara 75% dari usia 18 sampai 24 tahun dan 79% dari usia 25 sampai 34 tahun (Cahyo, 2017). Data tersebut menunjukkan bahwa remaja di Indonesia rata-rata sudah menggunakan *gadget* untuk kegiatan sehari-hari seperti belajar, bermain atau berkomunikasi. Sehingga remaja sekarang sudah bisa mengakses atau mendapatkan banyak informasi dengan mudah dari belahan dunia manapun bisa diakses hanya melalui *gadget* yang mereka miliki.

Penggunaan *gadget* bagi remaja dapat membawa dampak positif maupun negatif seperti membantu dalam proses belajar mereka, memudahkan dalam berkomunikasi dengan teman atau keluarganya, serta membantu mereka dalam

mendapatkan semua informasi yang diinginkan dan mereka dapat belajar dengan tidak terpaku hanya pada buku yang dimiliki saja. Dari beberapa dampak positif tersebut, terdapat pula dampak negatif dari penggunaan *gadget* untuk remaja jika keseringan bermain dengan *gadget*, seperti mereka yang berlebihan dalam penggunaan *gadget* akan mempengaruhi proses belajar siswa seperti malas belajar dan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan bermain *gadget* dibandingkan belajar (Dewanti, Widada & Triyono, 2016). Saat pelajar tidak mampu mengontrol dirinya dalam penggunaan *gadget*, pengguna akan mengalami ketergantungan atau dengan kata lain mengalami kecenderungan perilaku kecanduan.

Pada dasarnya *gadget* memang sangat membantu dan menguntungkan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi dapat menimbulkan dampak negative yang merugikan jika digunakan secara berlebihan baik bagi fisik maupun psikis. Sebuah studi mengungkapkan bahwa orang yang menggunakan *gadget* secara berlebihan cenderung mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, insomnia, dan masalah pendengaran (Darcin et.al, 2016). Radiasi dari gelombang elektromagnetik *gadget* juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan bagi penggunanya.

Dapat disimpulkan bahwa *gadget* yang semestinya dapat memberikan banyak manfaat dan dampak positif terhadap pelajar, ternyata juga dapat memberikan dampak yang negatif. Oleh sebab itu perlu diketahui hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi kecanduan *gadget* pada remaja agar dapat dilakukan langkah preventif terhadap perilaku kecanduan *gadget* pada remaja.

Survey awal penggunaan *gadget* oleh remaja di Bangkinang Kota yang dilakukan pada tanggal 9 April 2020, dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 remaja di Bangkinang Kota, 8 dari 10 responden mengungkapkan tidak dapat lepas dari *gadget* karena dapat mempermudah komunikasi melalui media social, menunjang kegiatan sekolah dalam mempermudah mencari informasi untuk mengejerkan tugas sekolah, mengatur jadwal, bermain game. akan tetapi responden mengungkapkan ketika menggunakan *gadget* terlalu sering responden mengalami atau merasakan sakit kepala serta mengalami ketidak teraturan waktu dalam pola makan dan pola tidur. Dan bagi para pelajar penggunaan *gadget* mengganggu proses belajar mengajar. Responden mengaku bahwa mereka menggunakan *gadget* sebagai penghilang kebosanan saat proses belajar mengajar sedang berlangsung, aktifitas tersebut dilakukan terus menerus dan menjadi kebiasaan sehingga remaja tidak dapat lepas dan dapat menggunakan gadget lebih dari 12 jam/hari,

Awalnya *gadget* hanya digunakan untuk berkomunikasi, mencari informasi baru, tetap malah menjerumuskan remaja menjadi kecanduan untuk menggunakan *gadget*, apabila hal tersebut terjadi maka remaja akan menjadi semakin susah untuk terlepas dari *gadget* dan akan memikirkan *gadget* sepanjang waktu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penting bagi peneliti untuk meneliti mengenai hubungan *kontrol diri* dengan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan yaitu apakah ada hubungan *kontrol diri* dengan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

- a. Distribusi kontrol diri pada remaja di kelurahan Bangkinang Kota
- b. Distribusi kecanduan *gadget* pada remaja di kelurahan Bangkinang Kota
- c. Hubungan kontrol diri dengan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja di kelurahan Bangkinang Kota

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial yang berkaitan dengan hubungan *kontrol diri* dengan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada remaja agar lebih mampu membatasi waktu penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari efek negatif *kecanduan gadget*.

b. Bagi Peneiliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya agar bisa mencari menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. *Gadget*

a. Definisi *Gadget*

Secara istilah *gadget* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, *gadget* disebut “acang”. Manumpil, dkk (2015), *gadget* adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu *smartphone*, *i phone*, dan *blackberry*. Widiawati dan Sugiman (2014), *gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Jati dan Herawati (2014), *gadget* adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern dan semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia.

Gadget yang saat ini banyak digemari masyarakat khususnya kalangan remaja, mempunyai beberapa jenis-jenis *gadget* yang sering digunakan (Irawan, 2013). Jenis-jenis *gadget* diantaranya:

1) *Iphone*

Merupakan sebuah telepon yang memiliki koneksi internet. Selain itu memiliki aplikasi multimedia yang dapat digunakan untuk mengirim pesan gambar (Irawan, 2013)

2) *Ipad*

Merupakan sebuah *gadget* yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsi-fungsi tambahan yang ada pada sistem operasi (Irawan, 2013).

3) *Blackberry*

Merupakan sebuah perangkat genggam nirkabel dengan berbagai kemampuan. Alat ini dapat digunakan untuk SMS, faksimili internet, dan juga telepon seluler (Irawan, 2013).

4) *Netbook*

Merupakan sebuah alat perpaduan antara komputer portabel. Alat ini seperti halnya dengan *notebook* dan *internet* (Irawan, 2013).

5) *Handphone*

Merupakan sebuah alat atau perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel. Sehingga alat ini dapat dibawa kemanamana dan memiliki kemampuan dasar yang sama halnya dengan telepon konvensional saluran tetap (Irawan, 2013)

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam penggunaan *gadget*. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1) Iklan Yang Merajalela Di Dunia Pertelevision Dan Di Media Social

Iklan seringkali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat remaja semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru (Fadilah, 2015).

2) *Gadget* Menampilkan Fitur-Fitur Yang Menarik

Fitur-fitur yang ada didalam *gadget* membuat ketertarikan pada remaja. Sehingga hal itu membuat remaja penasaran untuk mengoperasikan *gadget* (Fadilah, 2015).

3) Kecanggihan Dari *Gadget*

Kecanggihan dari *gadget* dapat memudahkan semua kebutuhan remaja. Kebutuhan remaja dapat terpenuhi dalam bermain game, sosial media bahkan sampai berbelanja online (Fadilah, 2015).

4) Keterjangkauan Harga *Gadget*

Keterjangkauan harga disebabkan karena banyaknya persaingan teknologi. Sehingga dapat menyebabkan harga dari *gadget* semakin terjangkau. Dahulu hanyalah golongan orang menengah atas yang mampu membeli *gadget*, akan tetapi pada kenyataan sekarang orang tua berpenghasilan pas-pasan mampu membelikan *gadget* untuk anaknya (Fadilah, 2015)

5) Lingkungan

Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan *gadget*, maka masyarakat lainnya menjadi enggan meninggalkan

gadget. Selain itu sekarang hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan *gadget* (Fadilah, 2015).

6) Faktor Budaya

Faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja. Sehingga banyak remaja mengikuti trend yang ada didalam budaya lingkungan mereka, yang mengakibatkan keharusan untuk memiliki gadget (Kotler, 2007).

7) Faktor Social

Faktor sosial yang mempengaruhinya seperti kelompok acuan, keluarga serta status sosial. Peran keluarga sangat penting dalam faktor sosial, karena keluarga sebagai acuan utama dalam perilaku remaja (Kotler, 2007).

8) Faktor Pribadi

Faktor pribadi yang memberikan kontribusi terhadap perilaku remaja seperti usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan dan lingkungan ekonomi, gaya hidup, dan konsep diri. Kepribadian remaja yang selalu ingin terlihat lebih dari teman- temannya, biasanya cenderung mengikuti trend sesuai perkembangan teknologi (Kotler, 2007).

c. Dampak Positif Dan Negatif *Gadget*

Penggunaan *gadget* dikalangan remaja tentunya akan menimbulkan dampak bagi remaja. Dampak yang terjadi berupa dampak positif dan negatif.

1) Dampak Positif

- a) Memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat *media sosial*. Sehingga memudahkan untuk saling berkomunikasi dengan orang baru dan memperbanyak teman (Harfiyanto, dkk, 2015).
- b) Mempersingkat jarak dan waktu. Karena dalam era perkembangan *gadget* yang canggih didalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini (Harfiyanto, dkk, 2015).
- c) Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan. Hal ini dikarenakan kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *gadget* (Harfiyanto, dkk, 2015).
- d) Mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran (Harfiyanto, dkk, 2015).

2) Dampak Negatif

- a) Remaja menggunakan *media sosial* didalam *gadget* mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain *gadget*. Hal ini biasanya digunakan remaja untuk berkomunikasi *dimedia sosial* dibandingkan dengan belajar (Harfiyanto, dkk, 2015).
- b) Aplikasi yang ada didalam *gadget* membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri. Seringkali remaja mengabaikan orang

disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol (Harfiyanto, dkk, 2015).

- c) Remaja menjadi kecanduan dalam bermain *gadget*. Awalnya remaja menggunakan *gadget* hanya untuk bermain game. Akan tetapi remaja lama-kelamaan menemukan kesenangan dengan *gadget* sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan (Winoto, 2013).
- d) *Gadget* memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses remaja adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan (Winoto, 2013)
- e) *Media sosial* yang ada didalam *gadget* sering menimbulkan berbagai kasus. Dimana kasus tersebut seperti penculikan, pemerkosaan. Hal ini biasanya diawali dengan perkenalan di media sosial (Winoto, 2013).
- f) Remaja seringkali tidak dapat mengontrol kata-katanya. Mereka menggunakan kata-kata kasar, mengejek, serta seringkali remaja mencemooh dengan sesama teman sebaya di *media sosial* yang ada didalam *gadget* (Winoto, 2013).
- g) Bagi remaja *gadget* tidak menguntungkan. Hal ini dalam upaya untuk membangun kemampuan dan keterampilan sosialnya (Sumantri, 2012).

h) *Gadget* membuat remaja menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Biasanya remaja dalam keseharian penuh untuk bermain gadget (Ameliola dan Nugraha, 2013).

2. Kontrol Diri

a. Definisi Kontrol Diri

Menurut Chaplin (2005) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku implusif. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan. Kontrol diri adalah individu-individu sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan sehingga agar tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan orang lain, individu harus mengontrol perilakunya sehingga masyarakat menghargai kemampuannya, kebaikan yang dimiliki individu sehingga dapat diterima masyarakat lainnya (Calhoun & Acocella, dalam Utami & Sumaryono, 2008).

Averil (Jannah & Rahayu, 2007) mengatakan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki. Hal ini berarti kontrol diri untuk memahami keseluruhan pengungkapan diri

baik yang positif maupun yang negatif sehingga individu menyadari apa yang dapat membangkitkan ekspresi-ekspresi positif maupun negatif di dalam dirinya. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi pada lingkungan maupun pada diri sendiri.

Baumeister (2002) menyatakan bahwa kontrol diri adalah suatu kapasitas untuk memberikan alternatif kondisi dan respon tertentu. Kontrol diri merupakan pola respon yang baru dimulai untuk menggantikan sesuatu dengan yang lain misalnya respon yang berkaitan dengan mengalihkan perhatian dari sesuatu yang diinginkan, mengubah emosi, menahan dorongan tertentu dengan memperbaiki kinerja.

Kontrol diri di definisikan sebagai kemampuan individu untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika di hadapkan dengan godaangodaan (keadaan dimana remaja mampu berkata iya tetapi ia menahan diri sehingga mengatakan tidak) (Baumeister, Forster, & Vohs, 2012). *Kontrol diri* mempengaruhi banyak aspek kehidupan, diantaranya adalah kesehatan dan penggunaan teknologi. Dari segi kesehatan,

Baumeister dan Exline (2000) mengatakan bahwa individu akan gagal melakukan diet ketika *kontrol diri* mereka rendah. Mereka cenderung mengkonsumsi makanan ringan ketika mereka sedang melakukan browsing. Diet memerlukan komitmen. Ketika individu tidak

menyampingkan keinginan impulsivenya (memberikan respon kepada stimulus tanpa pemikiran yang matang) untuk makan makanan yang menggempukkan maka mereka gagal mengendalikan *kontrol diri*-nya.

Individu dapat mengendalikan keinginan *impulsive*-nya dengan menolak godaan dan menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan seperti dorongan untuk makan dan minum yang berlebihan, dan menggunakan narkoba (Baumeister dan Exline, 2000). Untuk tujuan jangka panjang, *kontrol diri* memberikan kontribusi yang lebih baik kepada kesehatan dengan melakukan pola hidup sehat tanpa merokok. Sebaliknya, *kontrol diri* yang rendah hanya akan memberikan kesenangan sesaat (Fujita, 2006) dan efek negatif terhadap kesehatan untuk jangka panjang (Hollander, 2012).

Di lihat dari penggunaan teknologi, *kontrol diri* juga mempunyai peran yang cukup penting seperti mampu menahan diri untuk tidak membuka youtube ketika sedang mencari bahan untuk menyelesaikan pendidikan di internet, bersosialisasi melalui media sosial dan banyak hal. Walaupun banyak sisi positifnya, ada juga sisi negatif yang ditimbulkan penggunaan teknologi yang berlebihan seperti studi yang dilakukan Young, Pismer, dan O'Mara (2000) dimana salah satu individu yang berlebihan dalam menjalin hubungan di media sosial dapat menimbulkan masalah dalam perkawinan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur serta mengarahkan

perilaku yang akan dilakukan, emosi maupun dorongan-dorongan dari dalam diri individu untuk melakukan sesuatu yang berguna baik untuk diri sendiri maupun orang lain di lingkungan sekitar.

b. Dimensi Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Gufhron 2014) terdapat tiga jenis mengontrol diri :

1) *Behavior Control*.

Berkaitan dengan kemampuan untuk mengambil tindakan yang konkret untuk mengurangi dampak stressor, mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Regulated administration merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya. Sedangkan *stimulus modifiability* merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang dikehendaki dihadapi

2) *Cognitive Control*

Merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan stratefi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh stressor. Aspek ini terdiri dari atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan

informasi yang dimiliki mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) *Decisional Control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Terbagi menjadi dua aspek yaitu kemampuan mengantisipasi peristiwa dan kemampuan individu dalam membuat pertimbangan dan menilai situasi terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan.

c. Alat Ukur Self Kontrol Diri

Terdapat beberapa alat ukur *kontrol diri* diantaranya, yaitu:

- 1) Averill (dalam Gufron 2014) skala pengukuran terkait kontrol diri yang terdiri atas tiga aspek didalamnya, antara lain *behavioral control* (adanya kontrol perilaku), *cognitive control* (adanya kontrol kognitif / proses berfikir), *decisional control* (adanya kontrol keputusan).
- 2) *The Kontrol diri Behavior Inventory*, yaitu daftar periksa untuk penilaian perilaku secara observasional melalui perilaku yang memiliki beberapa keunggulan dibandingkan tindakan *self-report*. Akan tetapi, ini jauh lebih sulit untuk digunakan karena membutuhkan waktu

pengamat yang terlatih dan sampel perilaku yang representatif untuk observasi (Tangney et.al, 2004)

- 3) Rosenbaum (1980) *The Kontrol diri Schedule*, yaitu ditujukan secara khusus dan digunakan pada sampel klinis yang berfokus kepada penggunaan strategi seperti adanya *self-distraction* dan *reframing kognitif* dalam memecahkan masalah perilaku tertentu (Tangney et.al 2004)

Berdasarkan penjelasan beberapa alat ukur diatas, sesuai yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya terkait dengan *kontrol diri*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang dikembangkan dari teori *kontrol diri* Averill (dalam Ghufon 2014) yang memiliki dimensi *Behavior control*, *Cognitive control*, *Decisional control*.

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti *to grow maturity* (Jahja, 2011). Istilah *adolescence* mengarah pada kematangan psikologis individu, sedangkan pubertas mengarah pada saat dimana telah ada kemampuan reproduksi (Potter dan Perry, 2009).

Potter dan Perry (2009), masa remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi perpindahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini biasanya antara usia 13 dan 20 tahun. Remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa., yang

ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Jahja, 2011).

Yang dimaksud dengan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan. Perubahan ini dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat badan, dan kualitatif misalnya perubahan cara berpikir secara konkret menjadi abstrak (Jahja, 2011).

b. Batasan Usia Remaja

Ada tiga fase dalam usia remaja. Fase tersebut dibagi menjadi masa remaja awal, pertengahan, dan akhir (Potter dan perry 2009)

- 1) Masa remaja awal (11 sampai 14 tahun)
- 2) Masa remaja pertengahan (15 sampai 17 tahun)
- 3) Masa remaja akhir (18 sampai 20 tahun)

c. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tersendiri (Al-Mighwar, 2006). Ciri-ciri tersebut dijelaskan dalam masa remaja awal dan akhir sebagai berikut :

- 1) Masa remaja awal memiliki ciri khas yang tidak dimiliki pada masa-masa yang lain. Masa tersebut diantaranya: emosi tidakstabil, lebih menonjolkan sikap dan moral, kemampuan mental dan kecerdasan mulai sempurna, status yang membingungkan, banyak masalah yang dihadapi, dan masa kebimbangan remaja dalam menghadapi dan

memecahkan atau menghindari suatu masalah menjadi indikasinya (Al-Mighwar, 2006).

- 2) Masa remaja akhir memiliki ciri khas yang membedakannya dengan masa remaja awal. Masa tersebut diantaranya: emosi mulai stabil, lebih realistis, lebih matang dalam menghadapi masalah, dan lebih tenang perasaannya (Al-Mighwar, 2006).

d. Aspek-Aspek Perkembangan Pada Masa Remaja

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik terjadi perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai berubah dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang mempunyai ciri ialah kematangan. Perubahan fisik struktur otak semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif (Yusuf, 2011).

2) Perkembangan Kognitif

Salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja adalah kecenderungan cara berfikir egosentrisme. Egosentrisme adalah ketidakmampuan melihat suatu hal dari sudut pandang oranglain. Cara berfikir egosentrisme dikenal dengan istilah personal fable adalah keyakinan remaja bahwa diri mereka unik dan tidak terpengaruh oleh hukum alam (Papalia Olds dalam Yusuf, 2011).

3) Perkembangan Kepribadian Dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orangtua (Yusuf, 2011).

e. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan adalah suatu petunjuk yang memungkinkan seseorang mengerti dan memahami apa yang diharapkan atau dituntut oleh masyarakat dan lingkungan lain terhadap seseorang dalam usia remaja (Nurjanah, 2012). Pada masa remaja semua tugas perkembangan dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan persiapan untuk menghadapi masa dewasa (Hurlock, 1980)

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Tugas

Perkembangan

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan yang berasal dari dalam dirinya (Desmita, 2010).

Faktor internal, meliputi:

a) Bakat atau Pembawaan

Apabila seorang anak memiliki bakat dalam bermain musik, maka minatnya terhadap dunia musik akan lebih besar. Sehingga anak tersebut akan lebih mudah mempelajari musik (Desmita, 2010).

b) Hereditas

Hereditas merupakan faktor pertama yang menjadi karakteristik individu. Faktor ini diwariskan orang tua kepada anak melalui gen. Sehingga dapat mempengaruhi perkembangan individu. Kata hereditas diartikan sebagai “totalitas” (Yusuf, 2011).

c) Dorongan dan Insting

Dorongan merupakan kodrat hidup yang membuat manusia melakukan sesuatu. Sedangkan insting merupakan kesanggupan yang sebenarnya dimiliki manusia untuk memenuhi atau melaksanakan dorongan yang ada pada dirinya (Desmita, 2010).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia yang berasal dari luar dirinya (Desmita, 2010). Faktor eksternal, meliputi:

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan faktor yang penting dalam perkembangan remaja. Faktor penting ini disebabkan karena lingkungan yang pertama kali dikenal oleh remaja adalah lingkungan keluarga (Desmita, 2010; Yusuf, 2011)

b) Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa. Hal ini karena agar siswa mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, emosional maupun sosial (Desmita, 2010; Yusuf, 2011).

c) Kelompok Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya merupakan suatu kelompok yang terdiri dari orang-orang yang usianya hampir sama antara satu dengan yang lainnya. Interaksi sosial dalam kelompok teman sebaya tersebut yang dapat mempengaruhi perkembangan individu. Hal ini biasanya terdapat penekanan dari teman sebaya yang mengharuskan remaja untuk mengikuti gaya teman-temannya (Desmita, 2010; Yusuf, 2011).

d) Faktor Masyarakat

Faktor masyarakat yang mempengaruhi pencapaian tugas perkembangan remaja. Faktor tersebut seperti kepedulian masyarakat akan pentingnya kegiatan belajar bagi anak-anak sekolah, partisipasi masyarakat dalam menciptakan iklim yang kondusif untuk kegiatan belajar anak-anak, dan kualitas fasilitas umum bagi kebutuhan perkembangan anak sekolah (Desmita, 2010).

4. Kecanduan *Gadget*

a. Definisi Kecanduan *Gadget*

Istilah kecanduan pernah terbatas pada obat-obatan atau zat, tetapi kini juga diterapkan untuk perjudian, internet, gaming, penggunaan *gadget*, dan kecanduan perilaku lainnya (Kim, dalam kwon et.al, 2013)

Kecanduan *gadget* adalah keterkaitan terhadap *gadget* disertai dengan berkurangnya kontrol diri dan memiliki dampak negatif bagi individu (Leung, 2007). Hampir sama dengan gangguan obsesif kompulsif dan gangguan kecanduan lainnya, kecanduan *gadget* meliputi stressor dari luar, menghabiskan waktu dengan sia-sia, dan adanya perubahan signifikan di rutinitas seseorang, seperti perubahan prestasi, aktivitas, social atau bahkan suatu ikatan atau hubungan dengan orang lain (Lin, 2014)

Selain itu, penggunaan *gadget* berlebihan dapat menyebabkan masalah mental atau perilaku. Hal ini dapat menyebabkan kelainan perilaku maladaptif, mengganggu kinerja disekolah atau dipekerjaan, mengurangi interaksi sosial dikehidupan nyata, pengabaian kehidupan pribadi, gangguan mental, perubahan mood dan juga menyebabkan gangguan hubungan dengan orang lain.

Kecanduan *gadget* sebagai pola maladiptif penggunaan perangkat yang mengakibatkan gangguan psikologis (Bianchi dan Philips, 2005). Gejala kecanduan *gadget* meliputi ketidak mampuan untuk mengendalikan keinginan, kehilangan produktivitas, merasa cemas, dan

melarikan diri. Terlalu sering menggunakan *gadget* tidak hanya menimbulkan masalah afektif dan sosial pengguna, tetapi juga menyebabkan masalah klinis, seperti tekanan psikologis.

Perilaku ketertarikan atau kecanduan terhadap *gadget* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon et.al 2013)

Dari beberapa definisi yang disebutkan kecanduan *gadget* adalah perilaku ketertarikan atau kecanduan terhadap *gadget* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Definisi dipilih karena lebih menggambarkan komponen yang akan digunakan untuk mengukur kecanduan *gadget* pada remaja dalam penelitian ini.

b. Dimensi Kecanduan Gadget

Kwon et.al (2013) telah mencantumkan enam dimensi untuk menentukan apakah individu sudah digolongkan kecanduan gadget. Dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) *Dayli-life disturbance*. Pengguna gadget mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pekerjaan mereka karena mereka tidak bisa mengeluarkan gadget dari pikiran mereka. Selanjutnya, mereka menghabiskan begitu banyak waktu dengan menggunakan gadget mereka sehingga mereka merasakan sakit kepala ringan, penglihatan

- menjadi kabur, nyeri dipergelangan tangan atau dibelakang leher, dan sebagainya
- 2) *Positive anticipation*. Digambarkan sebagai perasaan bersemangat untuk menyingkirkan stress dengan penggunaan *gadget*, dan merasa hampa tanpa *gadget*.
 - 3) *Withdrawal*. Menggambarkan perasaan tidak sabar, resah dan tak tertahankan saat tidak ada *gadget*. Terus-menerus memikirkan *gadget* meskipun sedang tidak menggunakannya. Tidak pernah berhenti menggunakan *gadget*, dan menjadi jengkel saat terganggu ketika menggunakan *gadget*.
 - 4) *Cyberspace-oriented relentioship*. Perasaan bahwa hubungan dengan teman yang didapatnya melalui *gadget* lebih intim daripada dengan teman kehidupannya yang nyata atau sebenarnya, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak dapat menggunakan *gadget*, dan akibatnya terus-menerus memeriksa *gadget* miliknya.
 - 5) *Overuse*. Mengacu pada penggunaan *gadget* yang tidak terkendali, lebih memilih untuk melakukan pencarian menggunakan *gadget* daripada meminta bantuan dari orang lain, selalu menyiapkan pengisian daya, dan merasakan dorongan untuk menggunakan *gadget* lagi tepat setelah berhenti menggunakannya.
 - 6) *Tolerance*. Selalu berusaha untuk mengendalikan penggunaan *gadget* namun selalu gagal melakukannya.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan *Gadget*

Berikut adalah factor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *gadget* :

1) *Kontrol diri*

Kontrol diri memainkan peran penting dalam kecanduan *gadget* dan pencegahannya (Jang & Park dalam Lee & Cho, 2015). Tidak bisa mengatur waktu dan menahan diri dalam menggunakan gadget dapat menjadi penyebab individu mengalami kecanduan *gadget*. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi ketergantungan *gadget* (Jang & Park dalam Lee & Cho, 2015).

2) *Sensation Seeking*

Tingkat *sensation seeking* yang tinggi. Pada dasarnya sikap ini terbentuk karena adanya aktifitas rutin yang menyebabkan kebosanan serta kebutuhan untuk mencari perhatian orang lain atau membuat suasana menjadi gampar.

3) *Faktor Situasional*

Faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *gadget* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman (Yuwanto dalam Iqbal & Nurdiani, 2016). Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* dapat menjadi penyebab kecanduan *gadget*.

4) Leisure Boredom

Penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Chiang pada tahun 2010 mengidentifikasi leisure boredom (kebosanan ketika tidak adanya kegiatan saat waktu luang) sebagai atribut psikologis yang signifikan secara positif dalam memengaruhi gejala kecanduan *gadget* pada remaja. Ketika remaja merasakan waktu luang yang melimpah untuk melakukan sosialisasi, mereka cenderung merasakan tingkat kebosanan yang lebih tinggi, sehingga faktor resiko untuk kecanduan lebih berat.

5) *Gadget Usage*

Penelitian yang dilakukan Bian dan Leung (2014) mengungkapkan *gadget usage* merupakan prediktor kuat dalam kecanduan *gadget*. Secara khusus, penggunaan *gadget* secara berlebihan untuk mencari pencarian informasi, kegunaan (*utility*), dan *Fun seeking* merupakan prediksi gejala seperti keasyikan dan ketidakmampuan untuk mengendalikan hasrat. Ini menunjukkan bahwa fungsi yang sering digunakan ini kemungkinan besar menjadi penyebab disibukkan dan perasaan tidak pernah menghabiskan cukup waktu di *gadget*.

6) Faktor Sosial

Faktor penyebab kecanduan *gadget* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas

mandatory behavior dan *connected presence* yang tinggi (Yuwanto,2010).

d. Alat Ukur Kecanduan *Gadget*

Dari beberapa kajian literatur yang sudah ada telah ditemukan beberapa instrument untuk mengukur kecanduan gadger diantaranya, yaitu:

- 1) *Mobile Phone Addiction Index* (MPAI) yang diadaptasi oleh Leung (2008) yang terdiri dari 17 yang memiliki empat dimensi, yaitu *inability to control craving, feeling anxious and lost, withdrawal/escape, dan productivity loss*. Setelah satu item di drop karena muatan faktor loading di bawah 0,70, konstruk keseluruhan *Cronbach's alpha* (0,93) menunjukkan konsistensi internal yang kuat.
- 2) *MPAS (Mobile Phone Addiction Scale)* disusun oleh Hong et.al (2012). Skala ini terdiri dari 11 item dengan tiga faktor dimasukkan untuk menilai secara wajar tiga sifat psikologis berikut mengenai kecanduan gadget, yaitu *time management and relent problems (5 item), academic problems and subsequent influenc (3 item), substitute satisfaction (3 item)*, skala likert (6 poin). *Cronbach a* dari semua item adalah 0,94
- 3) *Smartphone Addiction Scale* yang dikembangkan oleh kwon et.al pada 2013 yang memiliki dimensi *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relantionship, overuse,*

and tolerance, yang terdiri dari 48 item dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,97

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah SAS (*Smartphone Addiction Scale*) yang dikembangkan oleh Kwon et.al pada 2013 yang memiliki dimensi *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, and tolerance*,

B. Kerangka Teori

Gadget memiliki banyak manfaat dan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Akan tetapi penggunaan yang berlebihan akan menyebabkan perilaku kecanduan gadget. Dalam penelitian ini faktor yang diduga mempengaruhi kecanduan *gadget* adalah *kontrol diri*.

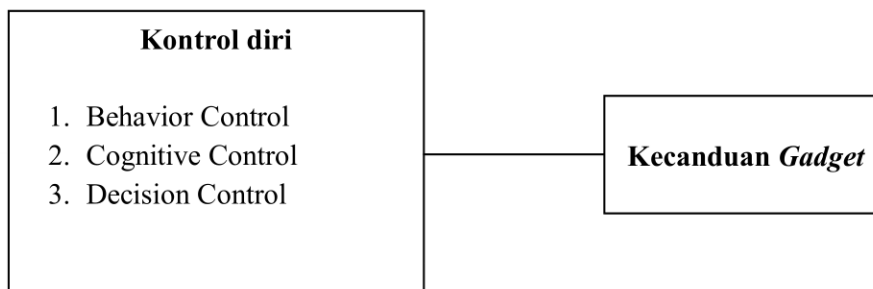
Dalam menggunakan *gadget*, individu harus bisa mengontrol dirinya agar tidak berlebihan. Berdasarkan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi ketergantungan gadget (Lee & Moon dalam Lee & Cho, 2015).

Lee dan Park (Dalam Lee & Cho, 2015) juga mengungkapkan bahwa kemampuan *kontrol diri* yang rendah meningkatkan kemungkinan kecanduan gadget pada remaja. Setiap individu memiliki mekanisme yang dapat mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu *kontrol diri*. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan dari dalam diri untuk berperilaku sesuai dengan ketentuan yang dapat membawa individu ke arah yang lebih positif. Kontrol diri ini meliputi *Behavior control, Cognitive control, dan Decisional control*.

Kontrol diri pada setiap individu tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi ada juga individu yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Behavior control berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya dan mengendalikan situasi atau keadaan ketika sedang menggunakan gadget. *Cognitive control* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menilai dan menafsirkan penggunaan smartphone dengan cara mempertimbangkan segi positif secara subjektif. *Decisional control* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada apa yang diyakininya.

B. Skema Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori

C. Hipotesa

1. Hipotesa Mayor

Ada pengaruh yang signifikan *kontrol diri (behavior control, cognitive control, dan decision control)*

2. Hipotesa Minor

Ha1: Ada pengaruh *behavior control* pada *kontrol diri* terhadap kecanduan *gadget* pada remaja.

Ha2: Ada pengaruh *cognitive control* pada *kontrol diri* terhadap kecanduan *gadget* pada remaja.

Ha3: Ada pengaruh *decisional control* pada *kontrol diri* terhadap kecanduan *gadget* pada remaja.

BAB III

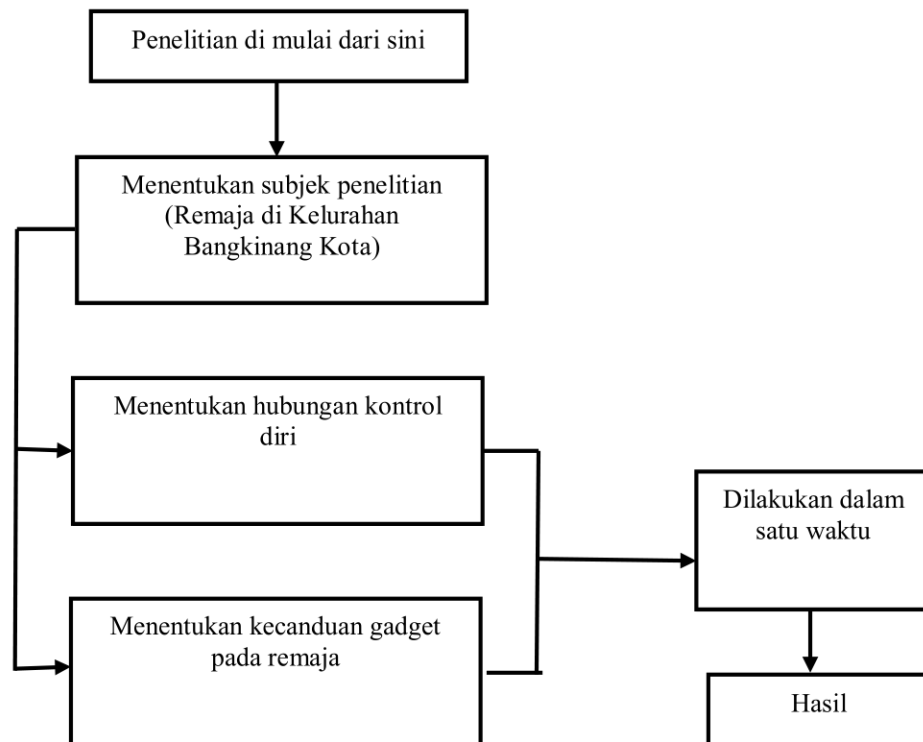
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek dengan cara pendekatan, pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2010). Adapaun rancangan penelitian dapat dilihat pada skema 3.1 berikut ini :

1. Rancangan Penelitian

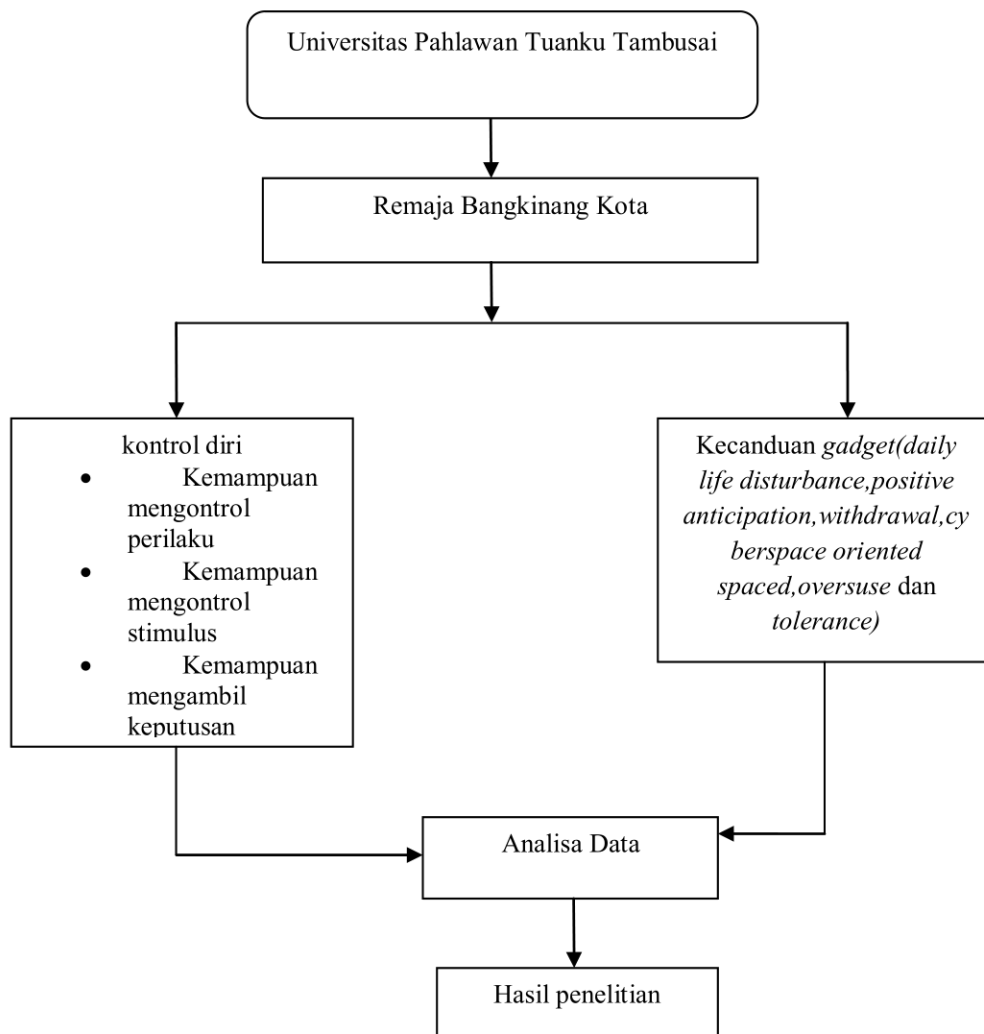
Skema 3.1 Rancangan Penelitian



2. Alur Penelitian

Penelitian ini dapat dibuat dengan alur penelitian sebagai berikut.

Skema 3.2 Alur Penelitian



3. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini akan mengumpulkan data dengan melalui prosedur berikut:

- a. Mengajukan surat permohonan izin kepada institut Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk penelitian atau observasi awal

ke remaja di kelurahan Bangkinang Kota untuk mengetahui remaja yang mengalami kecanduan *gadget*

- b. Setelah mendapatkan surat izin, peneliti memohon izin ke prodi untuk melakukan observasi awal penelitian.
- c. Melakukan seminar proposal.
- d. Melakukan penelitian.
- e. Pengolahan data.
- f. Melakukan seminar hasil.

4. Variabel penelitian

Variabel-variabel yang akan diteliti ini adalah:

- a. Variabel bebas (Independen).

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam,2011). Variabel independen dalam penelitian ini adalah *kontrol diri*.

- b. Variabel terikat (Dependen).

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam,2011). Variabel dependen pada penelitian ini adalah kecanduan *gadget*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Bangkinang Kota

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kumpulan individu atau obyek penelitian yang memiliki kualitas serta ciri-ciri yang ditetapkan. Berdasarkan kualitas dan ciri tersebut, populasi dapat dipahami sebagai sekelompok individu atau obyek pegamatan yang minimal memiliki satu persamaan karakteristik (Cooper, Emory, 1999:221). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-20 yang menggunakan *gadget* di Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar Riau yaitu sebanyak 229 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014). Dalam pengambilan sampel telah ditetapkan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria sampel

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Hidayat, 2011). Adapun kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu:

- a) Remaja umur 13-20 yang menggunakan *gadget*
- b) Bersedia menjadi responden.

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel (Hidayat, 2011). Adapun kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu :

- a) Remaja yang tidak menggunakan *gadget* dikehidupan sehari-harinya
- b) Subjek menolak untuk menjadi responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Menurut sugiyono (2009:85), *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Sampel pada penelitian ini yaitu 70 orang. Jumlah Sampel dihitung dengan menggunakan rumus dari Slovin untuk tingkat kesalahan 10% (Notoatmodjo,2010) dengan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{229}{1 + 229 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{229}{1 + 22,9}$$

$$n = 69,60 \longrightarrow 70$$

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 70 orang.

Keterangan :

n : besar sampel

N : besar populasi

d : kesalahan yang dapat ditoleransi

D. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus dipertimbangkan. Masalah etika penelitian harus dipertimbangkan antara lain sebagai berikut :

1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya.

Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

2. Tanpa Nama (*Anonimity*)

Untuk menjaga kerahasiaan responden maka peneliti tidak akan mencantumkan namanya pada lembaran pengumpulan data, cukup dengan memberi nomor kode pada lembar pengumpulan data.

3. Kerahasiaan (*Confidentially*)

Kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti (Hidayat, 2007).

E. Alat Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2008 dalam Kurniawan, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel independen dan variabel dependen. Kuesioner di berikan kepada responden menggunakan sistem *online*. Peneliti memodifikasi skala baku agar sesuai dengan tujuan dari peneliti ini.

1. Alat Ukur Kontrol diri

Variabel independen yaitu *Kontrol diri*, alat ukur yang kontrol diri yang diterjemahkan dari Averil (dalam ghufon 2014) yaitu *behavior control, cognitive control dan decisional control*.

Kontrol diri diteliti dengan menggunakan alat kuesioner yang terdiri dari 28 pernyataan yang dibuat oleh Mutiah(2018). Kuesioner bersifat tertutup dengan jawabannya sudah ditentukan, dengan begitu responden tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan jawaban lain. Pernyataan kuesioner dalam bentuk skala Likert dengan 4 jawaban alternatif, yaitu selalu,sering,jarang,tidak pernah. Kriteria penilaian hasil pengukuran kontrol diri :

- 1) Rendah jika nilai \geq mean/ median.
- 2) Tinggi nilai $<$ mean/ median.

2. Alat Ukur Kecanduan *Gadget*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Smartphone Addiction Scale (SAS) yang dikembangkan oleh Kwon et.al (2013) yang mengacu pada dimensi *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, and tolerance*

Variabel dependen yaitu Kecanduan *gadget* diteliti dengan menggunakan alat kuesioner yang terdiri dari 1 pertanyaan yang dibuat oleh Mutiah Lailan Nur (2018). diteliti dengan menggunakan alat kuesioner yang terdiri dari 46 pernyataan yang dibuat oleh Mutiah(2018). Kuesioner bersifat tertutup dengan jawabannya sudah ditentukan, dengan begitu responden tidak mempunyai kesempatan untuk memberikan jawaban lain. Pernyataan kuesioner dalam bentuk skala Likert dengan 4 jawaban alternatif, yaitu selalu, sering, kadang-

kadang, dan tidak pernah. Kriteria penilaian hasil pengukuran kecanduan gadget :

- 1) Iya jika nilai \geq mean atau median
- 2) Tidak jika nilai $<$ mean atau median

F. Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul, pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Setelah keusioner disebar dan dikembalikan pada peneliti, kemudian dilakukan pemeriksaan apakah kuesioner telah diisi dengan benar dan semua item angket sudah dijawab oleh responden.

2. Pemberian kode (*Coding*)

Mengklarifikasi data dan memberi kode pada semua variabel dengan menggunakan computer.

3. Memasukkan Data (*Entry*)

Memasukkan data ke dalam table di sesuaikan dengan teknik analisis yang digunakan

4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Setelah memasukkan data, jika terdapat kesalahan dapat di perbaiki sehingga analisa yang dilakukan sesuai dengan sebenarnya.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007). Adapun Definisi Operasional dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut ini :

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Independen Kontrol Diri Remaja	Kontrol diri pada remaja yaitu dapat mengontrol perilaku (behavioral control), mengontrol kognitif (cognitive control), mengontrol keputusan (decision control)	Kuesioner terdiri dari 28 pertanyaan	Ordinal	1 rendah : jika nilai < mean (85) 2 tinggi : jika nilai \geq mean (85)
2	Dependen Kecanduan Gadget	Smartphone Addiction Scale (SAS) (daily life disturbance, overuse, tolerance)	Kuesioner terdiri dari 46 pertanyaan	Ordinal	1 Tidak : jika nilai < median (140) 2 Ya : jika nilai \geq median (140)

H. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan program komputer dimana akan dilakukan 2 macam analisis data, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Presentase

f = Frekuensi

N = Jumlah seluruh observasi

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat akan menggunakan uji Chi-Square, Uji *chi-square* merupakan uji komparatif yang digunakan dalam data di penelitian ini. Uji signifikan antara data yang diobservasi dengan data yang diharapkan dilakukan dengan batas kemaknaan ($< 0,05$) yang artinya apabila diperoleh ($< 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen dan apabila nilai ($> 0,05$), berarti tidak ada

hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen (Notoadmojo, 2010 dalam Pertiwi, 2019).

- a. Jika Probabilitas $(p) \leq \alpha (0,05)$ H_a diterima dan H_o ditolak
- b. Jika Probabilitas $(p) > \alpha (0,05)$ H_a tidak terbukti dan H_o gagal ditolak.

Dasar pengambilan keputusan yaitu melihat hasil analisa pada *P value*. Jika *P value* $\leq 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan antara Kontrol diri dengan kecanduan gadget. Dan sebaliknya, jika *P value* $\geq 0,05$ maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan kontrol diri dengan kecanduan gadget.