Jurnal Excellent Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026 Halaman 209-216
EXCELLENT HEALTH JOURNAL
Research & Learning in Health Science
https://excellent-health.id/index.php/excellent/

Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecanduan Gadget Pada Remaja

Nia Aprilla[1], Muhammad Rinaldi Yuri[2]
Program Studi Sarjana Keperawatan Univeritas Pahlawan Tuanku Tambusai
niaaprilla.ariqa@gmail.com[1], rinaldi_yuri@gmail.com[2]

Abstrak
Penggunaan gadget bagi remaja dapat membawa dampak positif maupun negative. Dampak negatif dari penggunaan gadget yang terlalu lama dan sering pada remaja akan memengaruhi proses belajar siswa seperti malas belajar dan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan bermain gadget dibandingkan belajar. Tujuan penelitian ini ialah mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku kecanduan gadget pada remaja. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Bangkinang Kota dan dilaksanakan dari tanggal 10-20 Juni 2020. Adapun metode penelitian yang dipakai ialah kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional* dengan pengambilan sampel *accidental sampling* dengan jumlah populasi ini sebanyak 229 remaja di Kelurahan Bangkinang Kota dengan jumlah sampel 70. Hasil penelitian yaitu sebagian besar responden memiliki kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 77,1%, sebagian besar responden kecanduan gadget yaitu sebanyak 82,9%. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gadget pada remaja di Bangkinang Kota dengan p *value* 0,000 ≤ 0,05. Diharapkan para remaja untuk meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaan gadget.

Kata Kunci: pengetahuan, status sosial ekonomi, lama hari rawat, kecemasan

Abstract
The use of gadgets for teenagers can have both positive and negative impacts. The negative impact of using gadgets that are too long and often in adolescents will affect the learning process of students such as lazy to learn and tend to spend more of their time playing gadgets than studying. The purpose of this study is to determine the relationship of self-control with gadget addiction behavior in adolescents. This research was conducted in Bangkinang Kota village and carried out from 10-20 June 2020. The research method used is quantitative analytical with cross sectional design with accidental sampling with a total population of 229 teenagers in Bangkinang Urban Village with a total sample of 70. The results of the study are that most respondents have high self-control is as much as 77.1%, most respondents are addicted to gadgets is as much as 82.9%. There is a relationship between self-control with gadget addiction in adolescents in Bangkinang City with a p value of 0.000 ° 0.05. Teenagers are expected to increase self-control over the use of gadgets.

Keywords: *knowledge, socioeconomic status, length of stay, anxiety*

Corresponding author :
Address : Bangkinang, Riau
Telp : 085271713592

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Teknologi dan informasi dunia saat ini berkembang pesat. Dengan perkembangan zaman yang semakin cepat, kecangihan 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 seharihari atau sebagai gangguan kontrol impuls tehadap 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 penggunanya menciptakan gangguan sosial seperti *phubbing,* ketika sedang makan atau kumpul bersama dengan keluarga, pasangan, sahabat dan teman. Menurut Karadag,et al (2015) menyebutkkan 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 invidu 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 remeja 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 meraka 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 memperngaruhi 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 bahwsa orang yang menggunakan *gadget* secara berlebihan cenderung mengalami masalah kesehatan seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan kosentrasi, 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* meganggu 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 akaan 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.

METODE

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). Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Bangkinang Kota pada tanggal 10-20 Juni 2020. 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. Sampel adalah sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Hidayat, 2014). Dalam pengambilan sampel telah ditetapkan kriteria inklusi : remaja umur 13-20 yang menggunakan *gadget* ersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria ekslusi yaitu remaja yang tidak menggunakan *gadget* dikehidupan sehari- harinya, 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).

Alat ukur penelitian menggunakan kuesionerkKontrol 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 : rendah jika nilai ≥ mean/ median dan tinggi nilai <mean/ median.

Alat ukur yang digunakan dalam untuk kecanduan gadget menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh Kwon et.al (2013) yang mengacu pada dimensi *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relantionship, overuse, and tolerance* 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 : ya jika nilai ≥ mean atau median dan idak jika nilai < mean atau median.

HASIL

Analisa Univariat

Karakteristik Responden :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Di Kelurahan Bangkinang Kota.

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
1	16	8	11,1
2	17	13	18,6
3	**18**	**21**	**30,0**
4	**19**	**21**	**30,0**
5	20	7	10.0
	Jumlah	**70**	**100**

Sumber : kuesioner

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 70 remaja di kelurahan Bangkinang Kota terbanyak usia 18 dan 19 tahun sebanyak 21 orang (30,0%).

Kontrol Diri

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Kontrol Diri.

No	Kontrol diri	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	16	22,9
2	**Tinggi**	**54**	**77,1**
	Jumlah	**70**	**100**

Sumber: Kuesioner

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 54 orang (77,1%).

Kecanduan *Gadget*

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Kecenduan Gadget Pada Remaja di Bangkinang Kota.

No	Kecanduan gadget	Frekuensi	Persentase (%)
1	**Tidak**	**58**	**82,9**
2	Ya	12	17,1
	Jumlah	**70**	**100**

Sumber: Kuesioner

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kecanduan *gadget* yaitu sebanyak 58 orang (82,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan Kontrol Diri Dengan Prilaku Kecanduan *Gadget* Pada Remaja Di Bangkinang Kota.

NO	Kontrol diri	Kecanduan *Gadget* Pada Remaja				Total		P value	OR
		Tidak		Iya					
		N	%	N	%	N	%		
1	Rendah	10	17,2	6	50,0	16	100		
2	Tinggi	48	82,0	6	50,0	54	100	0,000	0.037
	Total	**58**	**77,1**	**12**	**22,9**	**70**	**100**		

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 54 responden yang kontrol diri tinggi, terdapat 6 responden (50,0%) yang kecanduan *gadget*, sedangkan dari 16 responden yang kontrol diri rendah, terdapat 10 (17,2%) tidak kecanduan *gadget*. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 ($p \leq 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku kecanduan gadget pada remaja di Bangkinang Kota. Dari hasil penelitian diketahui nilai OR = 0,037 , hal ini berarti remaja yang memiliki kontrol diri rendah berpeluang 0,03 7 kali untuk memiliki kecanduan gadget

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan kontrol diri dengan perilaku kecanduan *gadget* pada remaja di Bangkinang Kota (p-value = 0,000 ≤ 0,05) . Dari dari 54 responden yang kontrol diri tinggi, terdapat 6 responden (50,0%) yang kecanduan *gadget* kontrol dirinya rendah, sedangkan dari 16 responden yang kontrol diri rendah, terdapat 10 (50,0%) tidak kecanduan *gadget.*

Menurut asumsi peneliti dari 54 responden yang kontrol diri tinggi terdapat 6 responden yang kecanduan *gadget* karena 6 responden tidak memiliki 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. Dari 16 responden yang kontrol diri rendah terdapat 10 responden yang tidak kecanduan *gadget* karena 10 responden yang tidak kecanduan gadget tidak merasa tertarik untuk menggunakan gadget terlalu lama karena responden memiliki responden mengalami sakit mata jika terlalu lama menatap layar, mengalami sakit kepala jika menggunakan gadget dalam waktu yang lama dan tidak dapat kosenstrasi dalam proses belajar karena meganggu kosentrasi dalam proses belajar.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan karnadi, dkk (2019) terhadap 115 remaja yang berusia 17 hingga 18 tahun (masih duduk di bangku SMA kelas IX) dan mengalami kecanduan kecanduan *gadget*. yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. Sehingga hipotesis yang diajukan, bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang terbukti dan dapat diterima.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Widiana (2004) pengguna *gadget* yang memiliki kontrol diri tinggi mampu untuk mengatur perilaku. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mempertimbangkan konsekuensi sehingga mampu memilih tindakan yang dilakukan. Selain itu individu mampu mengatur dalam menggunakan internet sehingga tidak larut dalam internet dan menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, mampu menyeimbangkan aktivitas online dengan aktivitas lain dalam kehidupan. Individu yang memiliki kontrol diri tidak menjadikan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengendalikan dirinya, mengarahkan dan mengatur perilaku dalam penggunaan *gadget.*

Hal di atas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Brian (2005) dalam Anggita Apriliyani (2020) anak yang kecanduan permainan *online* memiliki kondisi psikologis yang berpengaruh terhadap mental seperti banyaknya adegan pada *gadget* yang menampilkan tindakan kriminal dan kekerasan seperti perkelahian, pengerusakan, pemerkosaan, pembunuhan, dan lain sebagainya yang secara tidak langsung akan mempengaruhi alam bawah sadar seseorang bahwa kehidupan nyata sama seperti di dalam permainan tersebut. Ciri-ciri seseorang yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *gadget* adalah emosional, mudah marah, mudah mengucapkan kata kotor, memaki, mencuri, dan menghambat proses pendewasaan diri.

Agar terciptanya kontrol diri yang baik maka penting untuk memberikan pemahaman yang benar tentang pemanfaatan teknologi khususnya *gadget* sebagai sarana hiburan. Meningkat dan meratanya kontrol diri akan memudahkan subjek dalam mengenali dan memahami dirinya sediri dan orang lain, lebih berempati serta lebih pintar dalam membina hubungan dengan orang lain. Peningkatan kontrol diri dapat dilakukan dengan peningkatan rasa percaya diri, serius dalam menjalin komunikasi, mengembangkan minat juga mengembangkan aset fisik dan psikologis. Semakin baik pengetahuan kontrol diri yang diterima remaja maka akan baik pula dalam mengontrol dirinya (Ulfi Kholidiyah,2013).

SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 77,1%, sebagian besar responden kecanduan gadget yaitu sebanyak 82,9%. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gadget pada remaja di Bangkinang Kota dengan p *value* 0,000 ≤ 0,05. Diharapkan para remaja untuk meningkatkan kontrol diri terhadap penggunaan gadget.

DAFTAR PUSTAKA

Acocella, J.R., & Calhoun, J.F. (1991). Psychology of adjustment human relationship (3th ed). New York : MmcGraw-Hill.

Al-Mighwar. (2006). Psikologi Remaja : Petunjuk bagi Guru dan Orangtua. Bandung : Pustaka Setia.

Ameliola, S, Nugraha. 2013. Perkembangan Media Informasi dan Teknologi TerhadapAnak dalam Era Globalisasi. Malang : Universitas Brawijaya. http://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-0229.pdf.

Averill. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress.*Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.

Baumeister, R.F., Muraven, M., & Tice, D.M. (2000). Ego Depletion A resource model of vlo50it, i on, self regulation, and controlled processing, Social Cognition, 18(2), 130- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2004). Understanding self-regulation: Introduction. In R.

Baumeister & K. Vohs (Eds), Handbook of self-Regulation: research, theory, and Aplications. New York, NY : The Guilford Press Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. Social and personality Psychology compass 1(1), 115- 128 .

Baumeister, R.F. (2012). Need-to_belong Theory. In Van Lange P.M et al.(ed) 2012. Handbook of the theories of social psychology (pp121-140). London : sage.

Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. doi:10.1177/0894439314528779.

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. CyberPsychology & Behavior,* 8(1), 39-51.

Cahyo, D. (2017). Penggunaan smartphone di Indonesia tahun 2017. http://dewina-journal.foutasp.com/ 18 April 2017.

Chaplin, J.P. (2011). Kamus lengkap psikologi. *Dictionary of psychology*. Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Chaplin, J.P. (2005). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Press.

Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Devega, E. (2017). Teknologi masyarakat Indonesia: malas baca tapi cerewet di medsos. https://kominfo.go.id/content/detail/ 10 Oktober 2017.

Dewanti, T.C., Widada., & Triyono. (2016). Hubungan keterampilan sosial dan penggunaan gadget smartphone dengan prestasi belajar siswa Sma Negeri 9 Malang. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling. 1(3), 126-131, ISSN: 2503-3417.

Fadilah, R.(2015).Perilaku Konsumtif Mahasiswa UGM dalam Penggunaan Gadget.Yogyakarta: UGM.

Harfiyanto, Doni, dkk.(2015). Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA Negeri 1 Semarang. Semarang: Universitas Negeri Semarang. http://journal.Unnes.ac.id/sju/index.php/jess. Diakses 16 Desember 2016.

Hidayat, A.A.. (2014). Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta : Salemba Medika.

Hurlock, Elizabeth B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.

Irawan,J.(2013).Pengaruh Kegunaan Gadget terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja.Fakultas Psikologi.Universitas Islam Riau.Diakses tanggal 4 Januari 2017 dari jurnal.uir.ac.id/index.php/JAN/article/download/422/359.

Isaacson, R. M. & Fujita, F. (2006). Metacognitive knowledge monitoring and self-regulated Learning : academic Success and Reflections on Learning. Journal of the Scholarchip of teaching and learning, 6(1), hlm. 39-55.

Jahja, Yudrik. (2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Prenada Media.

Jannah, Miftahul & Rahayu, Sri (2007). Perilaku menunda pemuasan ditinjau dari kontrol diri, intelegensi dan pada anak usia sekolah [Online] http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/8107814.pdf .

Jati dan Herawati.(2014).Segmentasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UAJY dalam Menggunakan Gadget.Diakses tanggal 1 Juni 2016 darihttp://e-journal.UAJY.ac.id>jurnal.

Kotler, Philip dan Keller, (2007), Manajemen Pemasaran, Jilid I, Edisi Kedua belas, PT. Indeks, Jakarta.

Leung, L. (2007). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use. In E. Korini, S. Utz, M. Tanis, & S. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication*. New York: Routledge.

Manumpil. M.Dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA NEGERI 9 Manado. Ejoural Keperawatan, (Online), Vol. 3, No. 2, dalam http://ejournal.unsrat.ac.id diakses 20 Januari 2017).\

Karadag, E., Tosuntas, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Babadağ,

B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. doi:10.1556/2006.4.2015.005.

KBBI, (2017). Kamus besar bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kecanduan.

Kominfo. (2018). Kepemilikan telpon genggam oleh individu menurut umur dan jenis telpon genggam. https://statistik.kominfo.go.id/.

Kurniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. Junal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 1(1), 16-21.

Kwon M, Lee J-Y, Won W-Y, Park J-W, Min J-A, et al. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE* 8(2): e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936.

Lee, J., & Cho, B. (2015). Effects of Self-Control and School Adjustment on Smartphone Addiction among Elementary School Students. *International Journal of Contents,* 11(3). doi.org/10.5392/IJoC.2015.11.3.001.

Leung, L. (2007). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use. In E. Korini, S. Utz, M. Tanis, & S. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication*. New York: Routledge.

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE, 9*(6), e98312. doi:10.1371/journal.pone.0098312

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Nurjanah,dkk.(2012). Manajemen Bencana. Bandung: ALFABETA.

Papalia, D., Olds, W. S., & Feldman, R. D. (2009). human development. jakarta: salemba humanika.

Potter & Perry. (2009). Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika

Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup. Edisi Ke-13*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, John W. (2003). Adolescence Perkembangan Remaja (Edisi Keenam). Jakarta: Erlangga.

Sihombing, R. A. (2018). Kecanduan Smartphone, 2 Pelajar di Bondowoso Alami Gangguan Jiwa *liputan6.com.* diakses tanggal 26 Oktober 2018 dari https://www.liputan6.com/news/read/3230086.

Sumantri, Rita Fahdila. 2012. Kompetensi Pengelolaan Pembelajaran, Kecerdasan Interpersonal, Komitmen, dan Kepuasan Kerja Guru SMK. Jurnal Ilmu Pendidikan. 18(1): 30-35.

Sugiyono. 2004. Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Suprapto, Haddy. 2017. Metodologi Penelitian Untuk Karya Ilmiah. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Tangney, J.P., Baumiester, R.F., & Boone, A. L. (2004). High Self-control predicts good adjusment, less pathology, better grades and interpersonal succes. Journal of personality, 72, 271 – doi: 10.1111/j. 0022-3506.2004.00263.x

Widiana, H.S, Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. Humanitas: Indonesian Psychological Journal. 1(1), 6-16.

Widiawati, I, Sugiman, H & Edy. (2014). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak. Jakarta: Universitas Budi Luhur. E-journal Keperawatan, 6, 1-6.

Winoto, H.(2013).Dampak Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi Gadget pada Anak dan Remaja.Diakses tanggal 26 Mei 2016 dari http://komunikasi.us/index.php/cours