
Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau

Alen Okta Iranda¹, Neviyarni²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: alenoktairanda2016@gmail.com

Abstract: *Self control smartphone usage is the ability of a person to arrange, guide, organize and direct their thoughts, behavior and decisions in doing something by considering the needs and consequences that will result. This study aims to reduce addiction to smartphone usage from higher to lower levels by students of SMAN 1 Sungai Limau by increasing self control using content mastery services. This research uses quantitative methods with the type of BK service action research. The research subjects were 24 students of Sungai Limau SMAN 1 class X IPS-1. The data collection tool used is the instrument scale. The data analysis technique was using Wilcoxon signed range test design data analysis. The results showed that content mastery services can improve self control in reducing smartphone addiction in students with 60% pretest results in the medium and posttest categories increasing to 76.02% in the high category. This study gives meaning that content mastery services have succeeded in increasing self control to reduce smartphone addiction for students.*

Keywords: *Self Control, Smartphone, Content Mastery Service*

How to Cite: Alen Okta Iranda, Neviyarni S. 2020. Peningkatan *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dengan Layanan Penguasaan Konten di Kalangan Siswa SMAN 1 Sungai Limau, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00252kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Perkembangan pengetahuan di bidang ilmu teknologi pada abad ke 21 ini semakin pesat. Ardi & Sukmawati (2017) menyebutkan perkembangan teknologi informasi adalah salah satu kemajuan yang dicapai manusia pada abad 21. Satu persatu teknologi canggih yang membantu pekerjaan manusia sehari-hari telah diciptakan. Ini membuktikan bahwa kreatifitas manusia pada zaman sekarang makin kreatif dan inovatif. Tentu saja semua teknologi canggih yang telah diciptakan tersebut tidak lepas dari ilmuan sebelumnya. Sebagai contoh yang sangat banyak berkembang pesat pada saat ini adalah penyempurnaan penemuan pesawat telepon oleh Alexsander Graham Bell. Istilah yang lebih dikenal sekarang yaitu *android* atau *smartphone*.

Menurut Putra, Ifdil, & Afdal, (2017) penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi proses interaksi yang bersifat tatap muka. Penggunaan *smartphone* secara *continue* akan berdampak buruk bagi pola perilaku siswa dalam kesehariannya. Siswa-siswa yang cenderung terus menerus menggunakan *smartphone* akan kecanduan dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan oleh siswa dalam aktifitas sehari-hari.

Menurut Ma'rifatul Laili & Nuryono (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017) kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Istilah kecanduan *smartphone* sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol rangsangan terhadap diri seseorang. Tidak dipungkiri saat ini siswa lebih sering bermain *smartphone* dari pada belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan

Menurut Sari, Ilyas, & Ifdil (2017) siswa seringkali bermasalah dan diproses karena ketahuan sedang menggunakan *smartphone* dan mengakses internet, seperti bermain *game online* dan *chatting* dalam

jam pelajaran di SMA Negeri 7 Padang. Tidak jarang guru-guru menegur dan memberikan sanksi kepada siswa yang bermasalah, namun hal tersebut tidaklah membuat siswa jera. Padahal dengan terganggunya konsentrasi belajar siswa karena kesenangan mengakses internet, membuat siswa mengalami banyak permasalahan dalam pembelajaran, salah satunya ialah kesulitan mengikuti pelajaran dan dapat berdampak pada rendahnya prestasi belajar siswa di sekolah.

Smartphone menyediakan beragam pengetahuan yang sangat luas. Siswa yang bisa memanfaatkannya secara positif ini sangat menguntungkan, karena dengan menggunakan *smartphone* siswa bisa memperoleh informasi mengenai materi pelajaran yang nantinya akan menunjang hasil belajarnya. Fitur-fitur yang ada pada *smartphone* mampu membuat siswa tertarik hingga kecanduan dalam menggunakannya. Fenomena yang terkait dengan penggunaan *smartphone* yang negatif oleh siswa yaitu masih ada siswa yang kedapatan asyik mendengarkan musik melalui *headset* saat guru sedang menyampaikan materi pelajaran, sehingga diduga siswa tidak dapat menyimak materi yang disampaikan dan tidak dapat merespon pertanyaan dari guru (Nasution, Neviyarni, & Alizamar, 2017).

Penggunaan *smartphone* yang positif, tidak hanya mengenai cara atau tindakan untuk memanfaatkan aplikasinya saja namun kesesuaian penggunaan berdasarkan waktu dan tempat juga perlu diperhatikan (Nasution et al., 2017). Waktu penggunaan *smartphone* oleh siswa dalam sehari beragam. Durasi penggunaan bergantung pada kuota internet. Rata-rata siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 7 jam dalam sehari. Pada saat kuota internet tidak ada durasi penggunaan *smartphone* lebih rendah yaitu hanya sekitar 2-4 jam dalam sehari dan itu pun digunakan untuk menelfon dan mendengarkan audio musik.

Kehadiran dan perkembangan *smartphone* harusnya menjadi hal positif bagi siswa. Penggunaan *smartphone* secara bijak oleh siswa harusnya dapat menunjang proses dan hasil belajar siswa. Saat menggunakan *smartphone* siswa harus mampu mengontrol diri agar tidak berlarut menggunakannya apalagi untuk hal-hal yang tidak positif. Menurut Putri, Daharnis, & Marjohan (2018) kecenderungan penggunaan internet individu dipengaruhi oleh kontrol dirinya. Jika siswa mengakses internet melalui *smartphone*, maka penggunaan *smartphone* siswa juga dipengaruhi kontrol dirinya.

Menurut remaja yang mempunyai akun instagram diharapkan dapat mengontrol dirinya agar perilaku sesuai dengan norma, serta terhindar dari perilaku impulsif Individu dengan *self control* yang rendah senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjangnya. Sedangkan individu dengan *self control* yang tinggi akan menyadari akibat dan efek jangka panjang dari perbuatan menyimpang. Menurut Putri, Daharnis, & Zikra (2017) hal-hal yang perlu dilakukan untuk meningkatkan *self control* siswa secara umum yaitu berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Menurut Sudrajat (Rambe, Mudjiran, & Marjohan, 2017) *self control* dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. *Self control* tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Selain itu, menurut Calhoun (Rambe et al., 2017) *self control* memiliki makna sebagai suatu kecakapan 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.

Terkait semua hal yang telah dijabarkan peneliti ingin meneliti *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* untuk mengurangi kecanduan dalam penggunaannya dengan layanan penguasaan konten. Penggunaan layanan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memiliki sesuatu yang berguna untuk memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya (Prayitno, 2012). Dilanjutkan Prayitno & Amti (2004) menyatakan tujuan layanan penguasaan konten terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuan dalam penelitian ini layanan penguasaan konten diharapkan siswa dapat menggunakan *smartphone* secara positif atau digunakan untuk menunjang proses pembelajaran agar mendapat hasil belajar yang baik.

Method

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan layanan BK. Penelitian ini di rancang khusus oleh guru BK untuk peningkatan kualitas layanan yang dilaksanakan di sekolah (Karneli & Budiono, 2018). Subjek penelitian adalah 24 orang siswa SMAN 1 Sungai Limau kelas X IPS-1. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala instrument. Teknik analisis data menggunakan analisis data *wilcoxon signed range test design*.

Results and Discussion

Deskripsi Peningkatan *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Siswa Pretest dan Postest dalam Dua Siklus Siswa di SMAN 1 Sungai Limau

1. Kondisi Awal *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Siswa

Deskripsi hasil pengolahan data tentang *self control* penggunaan *smartphone* siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Siswa

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥114	1	4
Tinggi	92-113	5	21
Sedang	70-91	6	25
Rendah	48-69	12	50
Sangat Rendah	≤47	0	0
Total		24	100

Dapat dilihat berdasarkan tabel 1 di atas bahwa tingkat *self control* dalam penggunaan *smartphone* siswa kelas X IPS-1 SMAN 1 Sungai yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori rendah 12 orang dengan persentase 50%, siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang 6 orang dengan persentase 25%, siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi 5 orang dengan persentase 21%, dan siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori sangat tinggi 1 orang dengan persentase 4% .

2. *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Siswa pada Siklus I

Deskripsi hasil pengolahan data tentang *self control* penggunaan *smartphone* siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Siswa pada Siklus I

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥114	2	8,3
Tinggi	92-113	5	20,8
Sedang	70-91	8	33,3
Rendah	48-69	9	37,5
Sangat Rendah	≤47	0	0
Total		24	100

Dapat dilihat berdasarkan tabel 2 di atas bahwa tingkat *self control* dalam penggunaan *smartphone* siswa kelas X IPS-1 SMAN 1 Sungai Limau yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori rendah 9 orang dengan persentase 37,5%, siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang 8 orang dengan persentase 33,3%, siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi 5 orang dengan persentase 20,8%, dan siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori sangat tinggi 2 orang dengan persentase 8,3%. Hasil pada table ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self control* dalam penggunaan *smartphone* siswa namun belum signifikan.

3. *Self Control* Penggunaan *Smartphone* Siswa pada Siklus II

Deskripsi hasil pengolahan data tentang *self control* penggunaan *smartphone* siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. *Self Control Penggunaan Smartphone Siswa pada Siklus II*

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥114	4	16.7
Tinggi	92-113	16	66.7
Sedang	70-91	4	16.7
Rendah	48-69	0	0
Sangat Rendah	≤47	0	0
Total		24	100

Dapat dilihat berdasarkan tabel 2 di atas bahwa tingkat *self control* dalam penggunaan *smartphone* siswa kelas X IPS-1 SMAN 1 Sungai Limau yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang 4 orang dengan persentase 16,7%, siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori tinggi 16 orang dengan persentase 66,7%, dan siswa yang memiliki skor tingkat *self control* siswa dalam penggunaan *smartphone* dengan kategori sangat tinggi 4 orang dengan persentase 16,7%. Pada hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya siswa telah memiliki peningkatan pada *self control* dalam penggunaan *smartphone*.

Implications

1. Implikasi Terhadap Teori Perilaku *Self Control Penggunaan Smartphone*

Penelitian yang dilakukan pada subjek penelitian dapat mengurangi perilaku pornografi pada siswa. Hal ini menjadi bukti bahwa setelah diberikan perlakuan berupa layanan penguasaan konten *self control* penggunaan *smartphone* menjadi meningkat sehingga dapat mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone*. Kegiatan layanan penguasaan konten dengan perencanaan yang baik dan terstruktur dapat membantu siswa menjadi lebih aktif berpendapat dan menyampaikan berbagai pengalaman yang dialami. Melalui kegiatan ini siswa memperoleh pengetahuan dan pemikiran baru terhadap cara meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone*.

Selanjutnya topik yang dibahas berdasarkan dengan kondisi siswa yang difokuskan kepada perilaku tidak adaptif terkait dengan cara meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone*, sehingga siswa dapat memunculkan pengalaman dan pemikiran masing-masing, serta saling merespon satu sama lain.

2. Implikasi Terhadap Praktik Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan layanan penguasaan konten *self control* penggunaan *smartphone* menjadi meningkat sehingga dapat mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, kegiatan layanan penguasaan konten hendaknya digunakan di dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling guna untuk mengentaskan perilaku tidak adaptif siswa dapat dilakukan dengan *setting* individual, kelompok ataupun klasikal.

Selanjutnya sekolah dapat menyusun program yang membantu siswa mengubah perilaku tidak adaptif yang mengganggu kehidupan sehari-hari melalui kerjasama dengan konselor/guru BK untuk melaksanakan kegiatan layanna penguasaan kelompok ataupun klasikal di sekolah.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pengolahan statistik maka dapat disimpulkan secara umum *self control* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone* siswa meningkat setelah diberikan layanan penguasaan konten. *Self control* penggunaan *smartphone* siswa X IPS-1 meningkat dari kategori sedang menjadi tinggi.

Upaya untuk meningkatkan *self control* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone* dengan layanan penguasaan konten dilakukan dalam 2 siklus. Pada masing-masing siklus melalui empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tindakan pengamatan dan refleksi. Peningkatan *self control* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *smartphone* dapat diketahui dari hasil analisis instrument.

Pada siklus I siswa mengikuti layanan penguasaan konten dengan topik pembahasan *self control* dalam penggunaan *smartphone*. Siswa mendengarkan, memahami, dan berdiskusi dengan pelaksana layanan terkait pembahasan *self control* dalam penggunaan *smartphone* serta menerapkan konten yang

pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengolahan data instrument *pretest* dan *posttest* I menunjukkan *self control* penggunaan *smartphone* siswa meningkat dari 53,77 % menjadi 62,77%.

Pada siklus II siswa mengikuti layanan penguasaan konten dengan topik pembahasan penerapan *self control* untuk kurangi kecanduan pada *smartphone*. Siswa mendengarkan, memahami, berpartisipasi aktif dan berdiskusi dengan pelaksana layanan terkait pembahasan penerapan *self control* untuk kurangi kecanduan pada *smartphone* serta menerapkan konten yang pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengolahan data instrument *pretest* dan *posttest* II menunjukkan *self control* penggunaan *smartphone* siswa meningkat dari 53,77 % menjadi 76,02%.

Layanan penguasaan konten dengan format klasikal berhasil meningkatkan *self control* penggunaan *smartphone* siswa X IPS-1 SMAN 1 Sungai Limau. Untuk itu, diharapkan kedepannya guru BK/konselor dapat menerapkan layanan penguasaan konten dalam meningkatkan sikap positif untuk mengurangi perilaku adaptif siswa.

References

- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and the Quality of Subjective Well-Being ; Counseling Perspective in Digital Era. *International Conseling and Education Seminar : The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era*, 28–35.
- Fachrurrozi, Firman & Indra Ibrahim. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling*.
- Karneli, Y., & Budiono, S. (2018). *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*. Bogor: Grha Cipta Media.
- Nasution, J. A., Neviyarni, N., & Alizamar, A. (2017). Motif Siswa Memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.29210/02017114>
- Nur Asiah, Taufik, & Firman. Hubungan Self Control dengan Kecenderungan Narsistik Siswa Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMP Negeri 2 Padang. *Jurnal Neo Konseling*.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi Tingkat Kecanduan Smartphone Berdasarkan Minat Sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16. Retrieved from <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aipitekin/index>
- Putri, M. S., Daharnis, D., & Zikra, Z. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Membolos Siswa. *Konselor*, 6(1), 1–5.
- Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-Control of Students in Using the Internet Kontrol Diri Siswa dalam Menggunakan Internet Pendahuluan. *Konselor*, 7(3), 101–108.
- Rambe, S. A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132. <https://doi.org/10.24036/02017648051-0-00>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 45. <https://doi.org/10.29210/02018190>