

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 29, 2024

Revised: July, 25, 2024

Available online: July, 29, 2024

at : <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Self control penggunaan *smartphone* pada siswa-siswi kelas X

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

Abstract

Background: Adolescents are one of the groups with a high level of *smartphone* use. Excessive use can cause various impacts, both physical and mental. One of the factors that can influence *smartphone* use is self-control because it can make teenagers have control over themselves to maintain good behavior in everyday life, including when using *smartphones*.

Purpose: To determine self-control of *smartphone* use in students grade X

Method: Descriptive research design with a quantitative approach to self-control of *smartphone* use in grade X students of state senior high school 2 Majalaya totaling 210 students. The instrument used in this study was a questionnaire sheet containing 20 items and has been tested for validity and reliability. The data analysis used was univariate analysis presented in the form of a frequency distribution.

Results: A total of 155 respondents (73.2%) had high self-control over *smartphone* use and 55 respondents (26.8%) had low self-control. This shows that the majority of respondents have good awareness of *smartphone* use and are able to manage it wisely.

Conclusion: Respondents' self-control over *smartphone* use tends to be good because most respondents have awareness and are able to manage it wisely.

Suggestion: It is hoped that teenagers can set time limits for daily *smartphone* use by determining certain times for online activities and avoiding excessive use beyond the specified time limit.

Keywords: Adolescents; Self Control; *Smartphone*; Students.

Pendahuluan: Remaja menjadi salah satu kelompok dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak, baik fisik maupun mental. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi penggunaan *smartphone* adalah *self control* karena dapat membuat remaja tersebut memiliki kontrol terhadap diri sendiri untuk tetap berperilaku baik pada kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *smartphone*.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi *self control* penggunaan *smartphone* pada siswa-siswi kelas X.

Metode: Rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif *self control* penggunaan *smartphone* pada siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Majalaya yang berjumlah 210 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang berisi 20 item dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil: Sebanyak 155 responden (73.2%) memiliki *self control* yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* dan sebanyak 55 responden (26.8%) memiliki *self control* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran yang baik akan penggunaan *smartphone* dan mampu mengelolanya secara bijaksana.

Simpulan: Sebagian besar responden menunjukkan kemampuan *self control* dalam kategori tinggi terhadap penggunaan *smartphone*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung menggunakan *smartphone* secara sehat serta dapat mengendalikan diri untuk mencegah penggunaan yang berlebihan.

Saran: Bagi remaja diharapkan dapat membuat batasan waktu harian untuk penggunaan *smartphone*. Bagi pihak sekolah dapat mengawasi aktivitas siswa terkait penggunaan *smartphone* di sekolah dan memastikan aturan penggunaan *smartphone* ditegakkan secara konsisten.

Kata Kunci: Remaja; *Self Control*; *Smartphone*; Pelajar.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang terjadi saat ini sangat cepat dan pesat. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan jumlah penggunaan *smartphone* yang secara global mencapai 3.5 miliar pada tahun 2020. Angka tersebut meningkat 9.3% dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Osailan, 2021). Indonesia merupakan negara yang berada di urutan keempat setelah China, India, dan Amerika Serikat sebagai pengguna *smartphone* terbanyak di tahun 2022, jumlah pengguna mencapai 192.15 juta (Sadya, 2023).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa pada tahun 2022, terdapat 67.88% penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun telah memiliki *smartphone*. Data tersebut menunjukkan bahwa kehadiran benda ini telah digunakan oleh hampir seluruh kalangan usia, sedangkan pengguna terbanyak berada di rentang usia 15-24 tahun yang memiliki persentase 91.82% (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Kementerian Komunikasi dan Informatika terdapat 80% dari 43.5 juta anak dan remaja berusia 10-19 tahun menggunakan internet dan sebanyak 52% menggunakan *smartphone* miliknya untuk mengakses internet (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2014). Kemudian berdasarkan wilayah provinsi, sebanyak 70.37% penduduk di Jawa Barat menggunakan *smartphone* dan menjadi pengguna internet terbesar ketiga di Indonesia dengan persentase sebesar 81.26% (Badan Pusat Statistik, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SMP dan SMA, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (64.6%) menggunakan *smartphone* lebih dari empat jam per hari dengan kategori penggunaan berlebih (Buabbas, Hasan, & Buabbas, 2021). Penggunaan yang tinggi pada remaja dapat menimbulkan beberapa masalah, dalam penelitian yang dilakukan pada 219 remaja berusia 12-18 tahun

didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja (> 50%) merasa tidak mampu mengontrol penggunaan *smartphone* hingga dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya (Lathiifah, Qodariah, & Abidin, 2023). Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan hasil sebanyak 171 remaja yang menjadi responden mengalami kecanduan terhadap *smartphone* (Xiang, Lin, Wang, Li, Xu, & Hu, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebanyak 42.9% dari 132 siswa SMP di Kabupaten Bandung, mengalami homophobia tingkat berat (Riyanti, Muryati, Desmaniarti, & Muttaqin, 2021).

Di samping dampak psikologis, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berdampak pada kondisi fisik, tegang pada otot mata, sakit kepala, gangguan tidur, dan mungkin yang lebih parah lagi yaitu tumor (Pavithra, Madhukumar, & Murthy, 2015). Selain itu, penggunaan *smartphone* pada siswa yang kurang baik, maka akan berdampak pada hasil belajar yang menjadi rendah (Sari & Jalius, 2021).

Self control atau kontrol diri merupakan salah satu faktor internal yang dapat sangat berpengaruh terhadap permasalahan penggunaan *smartphone*. Remaja yang mempunyai kontrol diri rendah dalam menggunakan *smartphone* kesulitan mengatur dirinya baik dalam interaksi sosial maupun dalam belajar, serta cenderung lebih menikmati bermain dan berselancar di media sosial (Nurningtyas & Ayriza, 2021). *Self control* sangat dibutuhkan oleh individu karena dapat membuat individu tersebut mengontrol diri untuk tetap terkontrol dengan baik dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *smartphone* (Wahyuningsih, Putri, & Sari, 2022).

Seseorang dengan kemampuan pengendalian diri yang tinggi mempunyai inisiatif untuk menyebarkan informasi relevan tentang penggunaan *smartphone*, sehingga individu dapat menggunakan informasi

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

untuk membuat penilaian negatif atau positif terhadap penggunaan *smartphone*, serta memilih cara untuk mencegah penggunaan secara berlebihan (Larasati & Lestari, 2021). Individu yang memiliki *self control* rendah, lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan individu yang memiliki *self control* tinggi (Jeong, Kim, Yum, & Hwang, 2016).

Penelitian yang dilakukan di salah satu kecamatan Kabupaten Bandung menunjukkan penggunaan *smartphone* pada remaja memberikan dampak, seperti remaja dapat dengan mudah mengakses video pornografi, dapat menimbulkan konflik sosial, tidak terlalu mengkhawatirkan teman-teman di sekitarnya, menggunakan internet tanpa kendali yang mengakibatkan pemborosan, membahayakan kesehatan, berkurangnya waktu belajar, meluasnya penyebaran data pribadi di dunia maya, dan menyebabkan kecanduan (Zeva, Rizqiana, Novitasari, & Radita, 2023).

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara pada 7 siswa-siswi SMA di Majalaya, menunjukkan beberapa siswa secara diam-diam menggunakan *smartphone* ketika guru sedang mengajar. Meskipun para siswa yang menggunakan *smartphone* sudah ditegur hingga dilakukan penyitaan oleh guru, tetapi mereka tetap saja mengulangi hal tersebut. Sebagian besar siswa yang diam-diam menggunakan *smartphone* adalah untuk bermain game dan membuka media sosial. Menurut guru bidang Bimbingan dan Konseling (BK) kasus atau masalah yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* banyak dialami oleh siswa yang berada di kelas X. Hal ini disebabkan karena pada jenjang sebelumnya, terdapat beberapa sekolah yang tidak membebaskan siswa untuk membawa *smartphone* ke sekolah, sehingga ketika berada di SMA mereka merasa lebih memiliki kebebasan untuk menggunakan *smartphone* pada saat sekolah.

Siswa kelas X merupakan tahap peralihan dari lingkungan SMP ke lingkungan SMA yang dituntut

dapat segera menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun hubungan interpersonal dengan temannya (Simangunsong & Sawitri, 2018). Penggunaan *smartphone* dapat memudahkan siswa untuk menghadapi tuntutan yang dialami. Akan tetapi, dengan kurangnya kontrol diri yang dimiliki siswa, dapat menyebabkan permasalahan lainnya (Agusta, 2016).

METODE

Rancangan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional terhadap *self control* penggunaan *smartphone* pada siswa-siswi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Majalaya, Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling* menggunakan rumus Slovin, sehingga didapatkan jumlah minimal sampel yang harus didapatkan adalah sebanyak 210 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dalam bentuk *google form* yang berisi 20 item dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Instrumen sudah dinyatakan valid dengan nilai ($R= 0.647$), nilai ambang batas ($r =0.319$), dan sudah dinyatakan reliabel dengan nilai koefisien alpha sebesar 0.678. *Self-control* dibagi menjadi tiga aspek yaitu, kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku (Dirgantoro, 2020). Tingkat *self control* dikategorikan menjadi dua yaitu, rendah jika nilai kuesioner yang didapat 20-59 dan tinggi jika nilai kisaran 60-100.

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan *google form* kepada siswa yang bersedia menjadi responden dan melakukan pengisian, selanjutnya hasil responden dianalisis. Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Universitas 'Aisyiyah dengan nomor: 711/KEP.01/UNISA-BANDUNG/1/2024.

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=210)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(15.147±1.391)(14-16)
14	9/4.3
15	116/55.2
16	85/40.5
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	141/67.1
Perempuan	69/32.9
Durasi Penggunaan Smartphone (n/%)	
≤4 jam 17 menit	57/27.1
>4 jam 17 menit	153/72.9
Jenis Penggunaan Smartphone (n/%)	
Media sosial	172/81.9
Game	29/13.8
Pendidikan	9/4.3
Pengawasan Orangtua (n/%)	
Selalu	29/13.8
Sering	56/26.7
Kadang-kadang	72/34.3
Jarang	39/18.6
Tidak pernah	14/6.7
Penjelasan Penggunaan Smartphone dari Guru (n/%)	
Selalu	10/4.8
Sering	42/20.0
Kadang-kadang	93/44.3
Jarang	55/26.2
Tidak pernah	10/4.8
Tingkat Self control (n/%)	
Rendah	55/26.8
Tinggi	155/73.2

Berdasarkan Tabel 1. rata-rata usia responden 15 tahun 116 (55.2%) dan kebanyakan adalah murid laki-laki sebanyak 141 (67.1%) responden. Durasi penggunaan *smartphone*, sebagian besar 153 responden (72.9%) menghabiskan waktunya lebih dari 4 jam 17 menit per hari. Berdasarkan jenis penggunaan *smartphone*, menunjukkan hampir seluruh responden menggunakannya untuk media sosial sebanyak 172 (81.9%). Pengawasan orangtua menunjukkan hampir dari setengah responden hanya kadang-kadang saja diawasi sebanyak 72 (34.3%). Begitu pula dengan pemberian penjelasan penggunaan *smartphone* oleh guru, hampir setengah dari responden kadang-kadang mendapatkan penjelasan sebanyak 93 (44.3%). Tingkat self control responden sebagian besar dalam kategori tinggi sebanyak 155 (73.2%)

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

Tabel 2. Crosstab Karakteristik Responden dengan *Self Control* Penggunaan *Smartphone* (N=210)

Variabel	<i>Self Control</i>	
	Rendah (n=55)	Tinggi (n=155)
Usia (n/%)		
14 tahun	3/5.5	6/3.9
15 tahun	33/60.0	83/53.5
16 tahun	19/34.5	66/42.6
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	15/27.3	54/34.8
Perempuan	40/72.7	101/65.2
Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> (n/%)		
≤ 4 jam 17 menit	10/18.2	47/30.3
> 4 jam 17 menit	45/81.8	108/69.7
Jenis Penggunaan <i>Smartphone</i> (n/%)		
Media sosial	46/83.7	126/81.3
Game	8/14.5	21/13.5
Pendidikan	1/1.8	8/5.2
Pengawasan Orangtua (n/%)		
Selalu		
Sering	5/9.1	24/15.5
Kadang-kadang	8/14.5	48/31.0
Jarang	24/43.6	48/31.0
Tidak pernah	9/16.4	30/19.3
	9/16.4	5/3.2
Penjelasan Penggunaan <i>Smartphone</i> dari Guru (n/%)		
Selalu	1/1.8	9/5.8
Sering	7/12.7	35/22.6
Kadang-kadang	27/49.1	66/42.6
Jarang	18/32.	37/23.9
Tidak pernah	2/3.6	8/5.1

Pada Tabel 2. diketahui bahwa, responden yang berusia 16 tahun memiliki persentase *self control* tinggi lebih banyak 66 (42.6%) dan perempuan memiliki persentase *self control* tinggi lebih banyak 101 (65.2%). Berdasarkan durasi penggunaan *smartphone*, responden menggunakan kurang dari 4 jam 17 menit memiliki persentase *self control* rendah lebih banyak yaitu 45 (81.8%). Jenis penggunaan *smartphone* lebih dominan untuk media sosial memiliki persentase *self control* tinggi 125 (81.3%). Berdasarkan pengawasan orang tua, responden yang

sering atau kadang-kadang mendapatkan pengawasan dengan persentase 31.0%, sedangkan penjelasan penggunaan *smartphone* dari guru, responden kadang-kadang mendapatkan pemahaman dari guru memiliki *self control* rendah 27 (49.1%) dan tinggi 66 (42.6%).

PEMBAHASAN

Self control diartikan sebagai kemampuan dalam mengelola, mengarahkan, mengorganisir, dan melatih berbagai bentuk perilaku yang dapat

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

menimbulkan akibat positif. Selain itu, *self control* merupakan kekuatan yang dapat ditingkatkan setiap orang untuk mengatasi kesulitan selama proses kehidupan yang mencakup berbagai situasi di lingkungan (Marsela & Supriatna, 2019). Kemampuan ini diperlukan untuk membantu manusia mengatasi keterbatasan dan berbagai fenomena merugikan yang mungkin terjadi dari luar. Adapun aspek-aspek yang membentuk *self control* adalah kontrol kognitif, keputusan, dan perilaku (Ghufron & Risnawita, 2016).

Self control sangat dibutuhkan pada setiap individu karena dapat membuat individu tersebut mengontrol diri untuk berperilaku baik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *smartphone* (Wahyuningsih et al., 2023). Remaja dengan *self control* yang tinggi akan cenderung mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan, sehingga penggunaannya dapat memberikan dampak yang positif (Sari, Ildil, Sano, & Yendi, 2020).

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki *self control* yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* dengan persentase sebesar (73.2%). Siswa yang memiliki *self control* tinggi terhadap penggunaan *smartphone* akan menggunakan internet dengan cara yang sehat dan sesuai kebutuhan. Siswa memiliki keinginan untuk mencari dan mengomunikasikan informasi mengenai penggunaan *smartphone*, sehingga mampu mengevaluasi dampak positif atau negatif dan memilih strategi untuk mengurangi penggunaan secara berlebihan. Selain itu, mampu mengendalikan rangsangan kenikmatan bermain *smartphone* dari dalam dirinya (Andriani, Sriati, & Yamin, 2019).

Hal ini juga memperlihatkan bahwa remaja dapat melakukan pertimbangan dalam berperilaku saat menggunakan *smartphone*, sehingga tidak menimbulkan perilaku agresif dalam dirinya akibat penggunaan yang berlebihan, serta mampu mengendalikan diri dan menolak berbagai hal yang berdampak buruk bagi dirinya, meskipun memberikan rasa yang menyenangkan (Sari et al., 2020).

Terdapat sebanyak 26.8% responden yang memiliki *self control* rendah terhadap penggunaan *smartphone*. *Self control* rendah dapat memunculkan perilaku yang menyimpang. Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang rendah tidak mampu mengendalikan dan mengatur perilaku dasarnya, kesulitan dalam menafsirkan stimulus sebagai

respons dasar, dan gagal dalam memilih tindakan yang tepat untuk mencegah perilaku agresif (Marsela & Supriatna, 2019). Responden dalam penelitian memiliki pemahaman yang luas tentang penggunaan *smartphone*, dampak yang ditimbulkannya, dan pencegahannya. Mereka mampu mengaitkan informasi yang dimiliki dan memberikan penilaian yang bijaksana terhadap penggunaan *smartphone* mereka. Melalui kontrol informasi dan pengambilan keputusan, remaja dapat mengendalikan penggunaan agar tidak berlebihan. Proses ini kemudian mengarah pada kontrol perilaku, remaja mampu mengatur diri sendiri dan lingkungan untuk mencegah penggunaan yang berlebihan. Remaja yang telah mengalami proses ini memiliki kemampuan untuk mengelola penggunaan *smartphone* dengan bijaksana dan menghindari dampak negatifnya (Nurhanifa, Widiarti, & Yamin, 2020).

Berdasarkan jenis kelamin, siswa perempuan memiliki persentase *self control* tinggi yang lebih banyak terhadap penggunaan *smartphone*. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung memiliki *self control* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Namun, dalam penelitian ini baik laki-laki maupun perempuan sebagian besar memiliki *self control* tinggi, sehingga tidak terdapat masalah dari penggunaan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin. Remaja yang berusia 15-16 tahun memiliki persentase *self control* tinggi, sementara remaja yang berusia 14 tahun memiliki persentase lebih rendah. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa semakin tua usia seseorang, semakin baik pula kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya (Ghufron & Risnawita, 2016).

Dilihat dari durasi penggunaan *smartphone* remaja yang menggunakan kurang dari 4 jam 17 menit memiliki persentase *self control* tinggi lebih banyak, sementara remaja yang penggunaannya lebih dari 4 jam 17 menit memiliki *self control* rendah lebih. Durasi ideal aktivitas *online* dalam satu hari adalah sekitar 4 jam 17 menit atau 257 menit. Meski begitu, seseorang yang belum menguasai teknologi akan tetap bisa bersosialisasi dengan baik (Hudaya, 2018). Berdasarkan jenis penggunaan *smartphone*, remaja yang menggunakan *smartphone* untuk media sosial memiliki persentase *self control* rendah lebih banyak. Melihat besarnya peran penggunaan media sosial pada masyarakat, maka tentunya semakin

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

populer media sosial akan memengaruhi peningkatan jumlah penggunaannya (Nurhanifa et al., 2020). Siswa yang sering menggunakan *smartphone* untuk pendidikan memiliki motivasi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan mereka, sehingga cenderung dapat mengatur waktu begitupun sebaliknya (Sulaiman, 2020).

Berdasarkan faktor eksternal yang memengaruhi *self control*, orang tua dan lingkungan merupakan faktor eksternal yang dalam penelitian ini berpengaruh dan dapat menjadi alasan *self control* pada remaja sebagian besar pada kategori tinggi. Remaja yang sering mendapatkan pengawasan dari orang tua dalam penggunaan *smartphone* memiliki persentase *self control* tinggi lebih banyak, sementara remaja yang tidak pernah mendapatkan pengawasan orang tua memiliki persentase *self control* lebih banyak tingkat rendah. Peran orang tua dalam membentuk *self control* anak sangat signifikan karena mereka menginginkan anak-anak mampu mengendalikan perilaku untuk berperilaku yang baik. Metode yang digunakan orang tua untuk mengatur perilaku anaknya adalah melalui penerapan disiplin karena sikap disiplin dapat membentuk sikap yang baik dan mengontrol tingkah laku seseorang. Mengawasi anak dalam menggunakan *smartphone* merupakan salah satu bentuk kedisiplinan yang dapat membantu meningkatkan kontrol diri, sehingga individu dapat bertanggung jawab atas perilaku penggunaan *smartphone* mereka dengan baik (Marsela & Supriatna, 2019).

Berdasarkan pemahaman dari guru, remaja yang sering mendapatkan penjelasan penggunaan *smartphone* dari guru memiliki *self control* tinggi lebih banyak, sementara remaja yang jarang mendapatkan pemahaman dari guru memiliki *self control* lebih banyak tingkat rendah. Terlihat bahwa peran guru dapat menjadi faktor yang memengaruhi *self control* pada remaja. Peran guru yang sering memberikan pendidikan dan membimbing siswa tentang penggunaan *smartphone* yang sehat dan bertanggung jawab dapat membuat siswa memiliki *self control* yang baik.

SIMPULAN

Sebagian besar responden menunjukkan kemampuan *self control* dalam kategori tinggi terhadap penggunaan *smartphone*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung menggunakan *smartphone* secara sehat serta dapat

mengendalikan diri untuk mencegah penggunaan yang berlebihan.

SARAN

Bagi remaja diharapkan dapat membuat batasan waktu harian untuk penggunaan *smartphone*. Misalnya, dengan menentukan waktu khusus untuk aktivitas online dan hindari penggunaan yang berlebihan diluar batas waktu yang telah ditetapkan. Bagi pihak sekolah dapat memberikan pendidikan dan kesadaran kepada siswa tentang dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Selain itu, pihak sekolah dapat mengawasi aktivitas siswa terkait penggunaan *smartphone* di sekolah dan memastikan aturan penggunaan *smartphone* ditegakkan secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101-117.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2017 (Persen), 2017-2021*. Diakses dari: <https://bandungkab.bps.go.id/indicator/12/30/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-2017.html>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah, 2021-2022*. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk1lz1=/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
- Buabbas, A. J., Hasan, H., & Buabbas, M. A. (2021). The associations between smart device use and psychological distress among secondary and high

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

- school students in Kuwait. *PLoS one*, 16(6), e0251479.
- Dirgantoro, P. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Harga Diri Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas XI SMAN 58 Jakarta*. Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2).
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in human behavior*, 54, 10-17.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2014). *Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. Diakses dari: https://www.kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Intern%20et+d+i+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker
- Larasati, L., & Lestari, P. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Penggunaan Smartphone pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Puluhan Tengah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 1-11.
- Lathiifah, D. A., Qodariah, L., & Abidin, F. A. (2023). Problematic Smartphone Use in Adolescents: Parental Structure and Parental Psychological Control as Predictors. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(1), 50-60.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Nurhanifa, A., Widiarti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527-540.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14-20.
- Osailan, A. (2021). The relationship between smartphone usage duration (using smartphone's ability to monitor screen time) with hand-grip and pinch-grip strength among young people: an observational study. *BMC musculoskeletal disorders*, 22, 1-8.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murthy, M.T.S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.
- Riyanti, V., Muryati, M., Desmanianti, Z., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249-254.
- Sadya, S. (2023). *Pengguna Smartphone Indonesia Terbesar Keempat Dunia pada 2022*. DataIndonesia.id. Diakses dari: <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesar-keempat-dunia-pada-2022>
- Sari, I. P., Ildil, I., Sano, A., & Yendi, F. M. (2020). Self-control of adolescent in using smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101-109.
- Sari, W. D., & Jalius, J. (2021). The Relationship between The Use of Smartphone and Student Achievement in Class VIII. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(4), 601-612.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan stres dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52-66.
- Sulaiman, J. M. (2020). Pengaruh Media Belajar Smartphone Terhadap Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid-19:(The Influence of Smartphone Learning Media on Student Learning in The Era Pandemi Covid-19). *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal*, 2(2), 94-106.
- Wahyuningsih, J., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Self Control Siswa Nomophobia di SMK Negeri 7 Palembang. *Jurnal Wahana Konseling*, 5(2), 150-156.

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>

Self control penggunaan *smartphone* pada siswa-siswi kelas X

Xiang, M. Q., Lin, L., Wang, Z. R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2020). Sedentary behavior and problematic smartphone use in Chinese adolescents: the moderating role of self-control. *Frontiers in Psychology, 10*, 3032.

Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan, 1* (02), 1-6.

Syafiah Ihsan Utami, Neti Juniarti*, Ryan Hara Permana

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Korespondensi penulis: Neti Juniarti. *Email: neti.juniarti@unpad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.238>