

Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan
23 Oktober 2021, Hal. 1329-1334
e-ISSN: 2686-2964

Pelatihan *self-control* dalam penggunaan *gadget* dikalangan remaja

Siti Muyana¹, Dian Ari Widyastuti²

Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Banguntapan,
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta
Email: siti.muyana@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* (*smartphone*) menjadi efektif dan bermanfaat apabila remaja dapat menggunakan dengan cermat dan mempunyai kontrol yang kuat terhadap efek samping *gadget*. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk dapat meningkatkan *self-control* dalam penggunaan *gadget* melalui pelatihan *self-control* bagi remaja. *Self-control* memiliki beberapa aspek yang perlu dilatih dalam diri, antara lain *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Melalui *self-control* diharapkan remaja dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam penggunaan *gadget*. Pengabdian dalam masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan kegiatan penyuluhan mengenai penggunaan *gadget* pada remaja dan kegiatan pelatihan *self-control* dalam penggunaan *gadget*. Kegiatan pengabdian ini merupakan kegiatan yang diselenggarakan di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang merupakan mitra dalam kegiatan program pengabdian pada masyarakat ini. Kegiatan ini dilakukan secara luring pada tanggal 17 Juni 2021 dan tindak lanjut dilakukan langsung setelah pelaksanaan kegiatan secara luring. Kegiatan ini melibatkan sejumlah 14 siswa Sekolah Menengah Pertama Unggulan Aisyiyah. Hasil dari program pengabdian pada masyarakat ini yaitu siswa memperoleh pengetahuan mengenai penggunaan *gadget* secara efektif, siswa memiliki keterampilan dalam mengembangkan kemampuan *self-control*, dan terjadi peningkatan kemampuan *self-control* dalam penggunaan *gadget* pada diri siswa yang diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dampak yang dirasakan siswa setelah kegiatan ini berlangsung yakni bertambahnya kemampuan siswa mengontrol diri dalam penggunaan *gadget*.

Kata kunci: *Self-control*, *gadget*, *remaja*

ABSTRACT

The use of gadgets (smartphones) becomes effective and useful if teenagers can use them carefully and have strong control over the side effects of gadgets. The purpose of implementing this community service is an effort to increase self-control in the use of gadgets through self-control training for adolescents. Self-control has several aspects that need to be trained in oneself, including behavioral control, cognitive control, and decisional control. Through self-control, it is hoped that adolescents can control themselves well in using gadgets. This community service is carried out by conducting outreach activities regarding the use of gadgets in adolescents and self-control training activities in the use of gadgets. This service activity is an activity held at Aisyiyah Junior High School Bantul which is a partner in this community service program. This activity was carried out offline on June 17, 2021 and the follow-up was carried out immediately after the implementation of the offline activity. This activity involved

a total of 14 Aisyiyah Superior Junior High School students. The results of this community service program are that students gain knowledge about using gadgets effectively, students have skills in developing self-control abilities, and there is an increase in self-control abilities in using gadgets in students which is known from the results of the pretest and posttest. The impact felt by students after this activity took place was the increasing ability of students to control themselves in using gadgets.

Keywords : *Self-control, gadget, adolescent*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa manusia memasuki era globalisasi yang serba maju dan modern. Kemajuan teknologi yang terus berkembang dan kebutuhan yang semakin meningkat, menuntut manusia untuk mengikuti arus perkembangan teknologi yang dapat membantu manusia menuju ke arah kehidupan yang serba praktis, efektif, dan efisien. Salah satu alat hasil perkembangan teknologi yang dapat membantu kelancaran dan meringankan pekerjaan manusia, salah satunya adalah *gadget (smartphone)*. Kebutuhan akan gadget yang semakin besar memicu perusahaan-perusahaan elektronik untuk berinovasi menciptakan gadget baru yang lebih canggih. Seperti halnya *handphone*, dahulu fungsi utama *handphone* hanya digunakan untuk menelepon dan mengirim pesan singkat elektronik. Akan tetapi sekarang ini *handphone* sudah sangat canggih, berbagai macam fitur dan aplikasi terdapat di dalamnya, seperti kamera, musik dan *video player, radio, browsing, chatting, maps GPS, voice recorder*, kamus elektronik, *game*, dll sehingga disebut dengan *smartphone*. Berkembangnya media multifungsi *gadget (smartphone)* dapat digunakan dan memberi kemudahan bagi remaja dalam berkomunikasi dan mengakses berbagai informasi.

Penggunaan *gadget (smartphone)* dapat memberikan berbagai dampak positif dan negatif bagi remaja sendiri. Kemudahan dalam mengakses berbagai macam kebutuhan informasi ilmu pengetahuan, olahraga, kesehatan, perdagangan, hiburan, dan lain sebagainya merupakan dampak positif bagi remaja. Pendapat tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Nikmah (2016) bahwa beberapa fungsi *gadget (smartphone)* antara lain menambah pengetahuan, mempermudah komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, hiburan, mencari informasi, dan menyimpan data. Sedangkan dampak negatif dapat berupa ketidakmampuan mengatur waktu, tempat, dan situasi dalam menggunakan *gadget (smartphone)*. Ameliola dan Nugraha (Manupil, dkk, 2015) mengemukakan pengaruh penggunaan aplikasi gadget terhadap perkembangan psikologis anak membawa dampak kesenjangan sosial dalam bermasyarakat.

Gadget bukanlah barang murah yang hanya sekedar dijadikan media hiburan semata tapi gadget wajib digunakan bagi orang-orang yang memiliki kepentingan bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor. Widiawati dan Sugiman (Manupil, dkk, 2015) mengemukakan fenomena dilapangan, gadget tak hanya digunakan oleh orang dewasa (22 tahun keatas), remaja (12-21 tahun), tapi pada anak-anak (7-11 tahun), dan lebih ironisnya *gadget* digunakan untuk anak usia (3-6 tahun), yang seharusnya belum layak untuk menggunakan gadget. Hasil penelitian yang temukan oleh Casey (2012) sebesar 13,5 % remaja dalam sampel bisa diklasifikasikan sebagai pecandu ponsel cerdas. Menurut Laursen, & Collins (2009) hubungan interpersonal dalam kehidupan seseorang bergeser selama periode remaja. Masa remaja banyak menghabiskan waktu relatif sedikit dengan orang tua dan keluarga dan lebih banyak waktu dengan teman sebaya. Hal ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengambil keputusan tentang penggunaan *gadget* yang seringkali tanpa pengaruh orang tua, baik pengawasan dan/atau peraturan yang diberlakukan. Sehingga hal tersebut tentu mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengontrol diri.

Mampu mengatur dan mengendalikan diri merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Penggunaan *gadget (smartphone)* menjadi efektif dan bermanfaat apabila remaja dapat menggunakan dengan cermat dan mempunyai kontrol yang kuat terhadap efek samping

gadget (*smartphone*). Namun dewasa ini, penggunaan gadget (*smartphone*) sudah menjadi kebutuhan yang sulit untuk ditinggalkan dan dikontrol sehingga dikhawatirkan dapat mengganggu aspek lain dalam kehidupan, seperti kemampuan bersosialisasi, komunikasi verbal, dan lain sebagainya. *Self-control* memiliki beberapa aspek menurut Hagger, dkk. (2010) antara lain *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*, *informational control*, dan *retropective control*. Melalui *self-control* diharapkan remaja dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam penggunaan gadget.

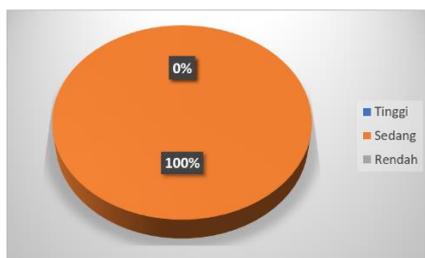
Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2021 pada Guru BK SMP unggulan Aisyiyah diperoleh keterangan bahwa di sekolah telah terdeteksi beberapa siswa yang sulit lepas dari gadget yang dimiliki. Oleh karena itu, data tersebut menjadi salah satu alasan untuk dilaksanakannya pengabdian pada masyarakat ini yang nantinya lebih difokuskan pada remaja SMP. Masa remaja ini menurut Santrock (2011) merupakan masa yang banyak mengalami perubahan, antara lain yaitu: perubahan fisik, perubahan fungsi biologis, perubahan psikis, dan perubahan sosial. Berbagai macam perubahan yang ada menyebabkan ketidakstabilan hormon dan sering menyebabkan remaja menjadi labil secara psikis. Kondisi demikian tentunya tidak dapat dibiarkan, namun perlu pelatihan, pendampingan, dan pengembangan diri agar remaja mampu menguasai dan mengontrol diri dengan segala kemampuan yang dimiliki. Melalui pengembangan diri inilah kemampuan yang dimiliki remaja dapat diberdayakan dan bermanfaat untuk dirinya dalam hal kemampuan mengontrol diri terhadap penggunaan gadget. Pelatihan *self-control* ini bertujuan agar remaja dapat memperoleh pengalaman yang dibutuhkan agar terhindar dari bahaya penggunaan gadget berlebihan.

METODE

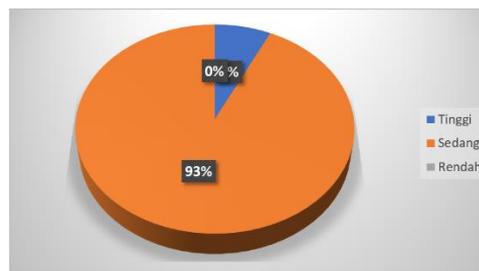
Metode pelaksanaan dalam pelatihan *self-control* dalam penggunaan gadget dikalangan remaja yaitu melalui penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pendampingan. Tahap persiapan diawali dengan melakukan asesment kebutuhan dengan bentuk aktivitas berupa *Focus Group Discussion* (FGD) dengan konselor/guru BK dan kepala sekolah mengenai pelatihan *self-control* dalam penggunaan gadget yang dilakukan secara *online* pada tanggal 10 Juni 2021. Kegiatan FGD membahas tentang karakteristik siswa-siswa di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul, dengan tujuan untuk menciptakan model pelatihan yang sesuai dengan karakteristik para siswa. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan, tahap ini dilaksanakan secara *offline*/luar jaringan dengan cara memberikan pengetahuan yang diperlukan siswa sebagai bekal untuk mengembangkan potensi diri. Kegiatan ini dilaksanakan secara *offline* pada tanggal 17 Juni 2021. Tahap selanjutnya yaitu melakukan evaluasi pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan; dan tahap terakhir yaitu pendampingan bagi siswa untuk dapat mempraktekkan keterampilan *self-control* siswa dalam penggunaan gadget yang dilakukan secara *online*. Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Unggulan A'isyiyah yang menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Siswa yang terlibat sejumlah 14 orang, jumlah tersebut sangat terbatas disebabkan karena kondisi paandemi Covid-19.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan identifikasi awal terhadap kondisi *self-control* siswa dalam penggunaan gadget. Pada gambar 1 dapat diamati bahwa seluruh subyek memiliki *self-control* penggunaan gadget pada kategori sedang, kondisi ini terjadi sebelum subyek mendapat pengetahuan dan keterampilan yang akan dilatih pada kegiatan pengabdian ini.



Gambar 1. Hasil *Pretest Self-control* Siswa



Gambar 2. Hasil *Posttest Self-control* Siswa

Hasil *pretest-posttest* pada gambar 1 dan 2 dapat dipahami bahwa, terdapat perbedaan pada kedua gambar yakni terjadi peningkatan *self-control* siswa sebesar 7%. Besaran persentase 7% tersebut dimaknai bahwa dari sejumlah 14 siswa yang menjadi responden pada kegiatan pelatihan ini terdapat 1 orang siswa yang mengalami peningkatan kemampuan *self-control*. Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan hasil pelatihan yang dilakukan oleh ramadhani, iswinarti, dan zulfiana (2019) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pelatihan kontrol diri terhadap tingkat *internet gaming disorder* ($p = 0,04$ dimana nilai $p < 0,05$), dengan begitu, pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah. Hasil pelatihan lain dilakukan oleh Anggarini dan Emmanuel (2020) mengungkapkan bahwa tingkat ketercapaian kegiatan pelatihan teknik *self-control* ini 90%. Hal ini terlihat dari 24 peserta yang mengikuti pelatihan, sebanyak 20 peserta sudah mampu menyusun kegiatan monitoring harian untuk mengukur intensitas penggunaan *gadget* pada anak, mulai menyusun rancangan dalam mengatur lingkungan anak dengan menerapkan jadwal dalam penggunaan *gadget*, membuat tabel penggunaan *gadget* untuk mengukur ketercapaian target yaitu mengurangi penggunaan *gadget* pada anak, dan menyusun rencana pemberian *reward* dalam pencapaian target. Beberapa hasil kegiatan pelatihan dan pengabdian yang telah diuraikan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* dapat digunakan untuk mengurangi berbagai aktifitas yang berkaitan dengan *gadget*.

Kemampuan *self-control* pada dasarnya pasti dimiliki semua orang, namun keberfungsian dan keterampilan yang dimiliki oleh tiap individu yang membedakan. *Self-control* dalam diri individu berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, dalam Muyana & Widyastuti, 2021). Selanjutnya Rothbaum (Tangney et.al, 2004) mengemukakan bahwa *self-control* secara luas dianggap sebagai kemampuan untuk mengubah dan menyesuaikan diri sehingga menghasilkan sesuatu lebih baik secara optimal antara diri dan lingkungan. *Self-control* yang dimiliki individu berupa kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin seseorang, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan tersebut. Schmeichel dan Baumeister (McCullough dan Willoughby, 2009) mengemukakan bahwa *self-control* berfungsi untuk melawan atau mengesampingkan respon yang muncul (kecenderungan perilaku, emosi, atau motivasi) dengan mengacu pada sumber daya internal yang tersedia untuk menghambat, menimpa, atau mengubah tanggapan yang mungkin timbul sebagai akibat dari proses fisiologis, kebiasaan, pembelajaran, atau situasi. Berbagai pendapat tersebut dapat dipahami bahwa *self-control* adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan emosi untuk dapat menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan.

Kemampuan mengontrol diri individu dipengaruhi oleh beberapa aspek yang ditentukan oleh seberapa jauh aspek tersebut mendominasi dalam mengontrol diri. Beberapa aspek dalam *self-control* menurut Averill (Muyana & Widyastuti, 2021) antara lain:

1. *Behavior Control* (Mengontrol perilaku)

Merupakan kemampuan dalam mengendalikan tindakan langsung terhadap lingkungan yang terdiri dari 2 komponen, yaitu: mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Komponen pertama, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan untuk menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan dari dalam dan luar diri sendiri. Komponen kedua, yaitu kemampuan mengatur stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak dikehendaki datang.

2. *Cognitive Control* (Mengontrol Kognisi)

Merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari 2 komponen, yaitu: memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

3. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Kemampuan untuk memilih hasil yang diyakini individu, dengan tujuan mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, dimana individu dapat mengontrol dirinya.

Berbagai macam aspek *self-control* yang telah dijelaskan tersebut tidak serta merta dimiliki oleh setiap individu dengan porsi yang sama. Ada kecenderungan lebih unggul pada satu atau dua aspek, namun tidak menutup kemungkinan juga unggul dalam ketiga aspeknya. Hal tersebut bergantung pada latihan dan kebiasaan sehari-hari dalam menggunakan kemampuan *self-control*.

SIMPULAN

Program pengabdian pada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2021 secara luring dengan menghasilkan pengetahuan baru bagi siswa mengenai *self-control* dalam penggunaan gadget, hal tersebut diketahui berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa. Adanya pelatihan ini diharapkan kedepannya dapat digunakan oleh siswa untuk mengontrol diri dalam penggunaan *gadget*. Dengan hasil yang diperoleh setelah kegiatan ini berakhir, maka disimpulkan bahwa pelatihan *self-control* dalam penggunaan gadget menunjukkan hasil positif ada peningkatan kemampuan *self-control* pada remaja. Setelah kegiatan pelatihan *self-control* ini berakhir, diharapkan sekolah dapat membantu memonitoring kemampuan *self-control* siswa dalam penggunaan gadget sebagai upaya tindak lanjut agar kemampuan *self-control* siswa dapat berkembang secara optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada seluruh pihak yang telah berperan membantu keterlaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan berbagai masukan, arahan, materi, dan motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan pengabdian ini sampai pada *output* dan laporannya. Ucapan terimakasih saya berikan kepada:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan *support* materi, arahan dan motivasi.
2. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan fasilitas untuk dapat mempublikasi luaran dari pengabdian ini.
3. SMP Unggulan A'isyiyah Bantul Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi jalannya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, H., dan Emmanuel, S. (2020). Pelatihan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Penggunaan *Gadget* pada Anak Usia Dini. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia*, 5(2): 90-96.
- Casey, B.M.(2012). Linking Psychological Attributes to Smart Phone Addiction, Face-to-Face Communication, Present Absence and Social Capital. *Thesis* tidak diterbitkan, The Chinese University of Hong Kong.
- Hagger, dkk. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model. *Journal of International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3 (1) : 62-86.
- Laursen, B., dan Collins, W.A. (2009). Parent-child Relationships During Adolescence. In R.M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*, 2: 3-42. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Manupil, dkk. (2015). Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kep)*, 3 (2).
- McCullough, M.E., Willoughby, B.L.B. (2009). Religion, Self-Regulation, and Sel-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*. 135(1), 69-93.
- Muyana, S. & Widyastuti, D. A. (2021). Bimbingan Klasikal “Think Pair-Share” Upaya Meningkatkan *Self-Control* Remaja dalam Penggunaan *Gadget*. Yogyakarta: K.Media.
- Nikmah, A. (2016). Dampak Penggunaan Hand Phone Terhadap Prestasi Siswa. *E-Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya*, 5.
- Ramadhani, R.F., Iswinarti, Zulfiana, U. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan *Internet Gaming Disorder* pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1): 81-100.
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.