

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Dalam Penggunaan Gawai Pada Siswa SMK Negeri 8 Semarang

Dheva Widya Rahmawati, Eka Sari Setianingsih, Desi Maulia

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Berdasarkan latar belakang masalah siswa menggunakan waktu untuk bermain atau menggunakan *gawai* adalah lebih dari 6 jam per hari, dan hingga larut malam yang mengakibatkan terlambat hadir ke sekolah, siswa masih kesulitan mengatur jadwal antara belajar dan bermain gawai sehingga dapat mengganggu aktivitas yang di jalankan, dan masih banyak siswa yang belum bisa memanfaatkan gawai dengan maksimal dalam kegiatan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan penggunaan gawai pada siswa SMK Negeri 8 Semarang. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian *ex post facto*. Dalam penelitian ini sampel yang diambil yaitu 72 siswa jumlah dari keseluruhan kelas XI DKV SMK Negeri 8 Semarang, dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil. Peneliti ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh (sampling sensus). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Metode analisis yang digunakan adalah analisis korelasi *Spearman Rho*. Dari hasil analisis statistik menunjukkan korelasi sebesar -0,357 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif antara kecanduan penggunaan gawai dengan kontrol diri pada siswa SMK Negeri 8 Semarang. Saran yang dapat peneliti sampaikan hendaknya dapat memanfaatkan penggunaan *gawai* yang seperlunya serta tidak mengganggu aktivitas lain di luar penggunaan *gawai*.

Kata kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Penggunaan *Gawai*, Siswa

Abstract

Based on the background of the problem, students use the time to play or use gadgets for more than 6 hours per day, and late at night which results in being late for school, students still have difficulty arranging schedules between studying and playing gadgets so that it can interfere with activities that are carried out, and still many students have not been able to make maximum use of devices in their daily activities. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and addiction in using gadgets in students of SMK Negeri 8 Semarang. This research is included in the ex post facto research. In this study, the sample taken was 72 students from the entire class XI DKV SMK Negeri 8 Semarang, due to the relatively small population. This research was carried out using saturated sampling techniques (census sampling). Collecting data in this study using a questionnaire. The analytical method used is spearman rho correlation. The results of statistical analysis showed a correlation of -0,357 with a significance value of 0.000 ($p < 0,05$). This shows that there is a significant relationship with a negative direction between addiction in using gadgets and self-control in students of SMK Negeri 8 Semarang. Suggestions that can be conveyed by researchers should be able to take advantage of gawai use as needed and not interfere with other activities outside of gawai use.

Key: Self-Control, Addiction to Using Devices, Student

PENDAHULUAN

Berdasarkan Informasi dan Transaksi Elektronik (Undang Undang Republik Indonesia nomor 1 pasal 1 ayat 1 tahun 2008) menyatakan bahwa “informasi elektronik adalah satu atau sekumpulan data elektronik, termasuk tetapi tidak terbatas pada tulisan, suara gambar, peta, rancangan, foto, elektronik data interchange (EDI), surat elektronik (electronic mail), telegram, teleks, telecopy atau sejenisnya, huruf, tanda, angka, kode akses, simbol, atau perfosai yang telah diolah yang memiliki arti atau dapat dipahami oleh orang yang mampu memahaminya, dan Ayat 3 yang berbunyi “teknologi Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memproses, mengumumkan, menganalisis, dan/atau menyebarkan informasi”.

Gawai adalah ponsel pintar yang menjadi media komunikasi praktis dan mudah digunakan yang saat ini sudah banyak digunakan oleh semua kalangan baik dari anak-anak hingga orang dewasa agar selalu dapat mempermudah kehidupannya saat ini serta dapat menyesuaikan dengan orang-orang dan lingkungan sekitar yang semakin maju. Menurut Azizah (2018: 24) menyebutkan bahwa dalam sebuah riset menunjukkan pengguna gawai di Indonesia tahun 2018 sebanyak 83,18 juta orang, dimana jumlah tersebut berada di peringkat ketiga pengguna gawai terbesar di Asia Pasifik. Berdasarkan hasil survey Kementerian Komunikasi dan Informatika yang didukung oleh UNICEF pada tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja merupakan pengguna gawai paling banyak yaitu sekitar 80% dari pengguna gawai di Indonesia (Andriani, 2019: 108).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) penetrasi penggunaan internet tertinggi berdasarkan umur yaitu berada pada usia 15-19 tahun, yang berarti pengguna internet rata-rata adalah kalangan pelajar. Dari hasil survei dalam satu hari, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menggunakan gawai kurang lebih 8 jam ke atas, dan alasan menggunakan gawai yaitu untuk bersosial media. Tak hanya itu dalam hasil survei menjelaskan bahwa konten media sosial yang paling sering dikunjungi oleh pengguna internet adalah facebook dengan persentase 50,7%, instagram 17,8%, youtube 15,1 %, dan twitter 1,7%.

Dalam penggunaan gawai terdapat pengaruh dampak negatif dan positif, jika bermain secara berlebihan menurut Setianingsih (2019: 397) dampak negatif pada gadget bagi anak yaitu mempengaruhi pertumbuhan otak yang terlalu cepat, menghambat perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, dan radiasi. Selain dampak negatif terdapat pula dampak positif dalam penggunaan gawai yaitu meningkatkan motivasi dan minat belajar anak.

Di Inggris, umpamanya, seorang anak perempuan berusia 4 tahun dilaporkan mengalami kecanduan iPad dan harus dirawat oleh psikiater. Gadis cilik ini digambarkan telah terobsesi dengan iPad. Saat iPad-nya diambil, dia akan mengamuk, tidak dapat dihibur, dan tidak mampu mengontrol tingkah lakunya. (Kompas, 2015). Sedangkan kasus di Indonesia sendiri terjadi di Jawa Barat yang cukup memprihatinkan. Akhir Februari lalu, siswa SMP kelas 1 di Subang meninggal diduga penyebabnya karena kecanduan game. Tak hanya itu, jumlah pasien anak yang kecanduan gawai di RS Jiwa Cisarua Bandung Barat meningkat. Raden Tri Sakti (12), siswa SMP kelas 1 asal Desa Salam Jaya, Pabuaran, Subang meninggal dunia dengan diagnosa mengalami gangguan syaraf. Pihak keluarga menyebut penyakit yang dideritanya dikabarkan karena kecanduan bermain game online di telepon seluler (Detiknews, 2021).

Kontrol diri merupakan salah satu aspek dalam faktor internal yang dapat mengurangi resiko kecanduan gawai pada setiap individu. Individu diharapkan dapat memiliki kontrol diri yang baik, sehingga individu tersebut dapat mengatur intensitas penggunaan gawai agar nantinya tidak menimbulkan masalah bagi diri sendiri maupun orang lain di lingkungan sekitarnya. Kontrol diri yang baik dapat membuat individu mengurangi waktu penggunaan gawai (Agusta, 2016: 43).

Dalam penelitian Hidayah (2018) yang membahas mengenai perilaku phubbing sebagai karakter generasi Z menyebutkan bahwa remaja yang termasuk dalam generasi Z sebagai pengguna gawai akan merasa mendapat kesenangan dan kemudahan dari kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi tersebut. Kesenangan dan kemudahan dari gawai membuat remaja menjadi berkali-kali untuk selalu mengecek gawainya. Remaja tersebut ketika asik bermain gawai akan melakukan tindakan menyakiti lawan bicaranya dan mengabaikan lingkungan sekitarnya dengan bersikap acuh kepada lawan bicaranya.

Hal ini serupa dengan hasil penelitian S Kurnia (2020: 58) yaitu hubungan kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta dimana remaja lebih menyukai kesendirian dengan gawainya, fokus pada gawainya Ketika bersosialisasi, acuh terhadap lingkungan sekitar. Hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing. Berdasarkan hal tersebut, maka kemampuan kontrol diri dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mereduksi kecenderungan intensitas seseorang dalam menggunakan gawai.

Kemampuan dalam mengontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas seseorang dalam menggunakan gawai. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin mampu individu tersebut menghindari perilaku-perilaku yang membawanya pada kecenderungan intensitas penggunaan gawai yang berlebihan. Intensitas penggunaan gawai semakin meningkat dalam penggunaannya yang belum dapat dikendalikan oleh pengguna gawai terutama pada kalangan remaja, sehingga diperlukan kontrol diri untuk dapat mengendalikan intensitas penggunaan gawai.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2018:152) hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan smartphone pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan smartphone pada individu semakin tinggi.

Berdasarkan dari hasil analisis AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang telah di sebarakan ke 72 siswa kelas XI pada waktu magang 3 di SMK Negeri 8 Semarang pada tanggal 26 Agustus 2021, diketahui bahwa cukup banyak siswa yang mengalami masalah yang berkaitan dengan ketergantungan dalam penggunaan gawai yaitu saya merasa sulit mengendalikan ketergantungan pada gawai dengan persentase 4,26% (34 siswa) dalam kategori tinggi.

Diperkuat dari hasil wawancara dengan guru BK yang mengatakan bahwa siswa di SMK Negeri 8 Semarang belum bisa mengendalikan dirinya seperti melanggar peraturan sekolah salah satunya siswa terlambat di sekolah karena bangun kesiangan, dan beberapa kali sering di temukan siswa masih menyalah gunakan gawai pada saat jam pembelajaran di kelas berlangsung, serta yang saya amati tidak semua siswa mampu memanfaatkan gawai dengan baik.

Kemudian dari wawancara dengan tiga siswa kelas XI diperoleh bahwa waktu untuk bermain atau menggunakan *gawai* adalah lebih dari 6 jam per hari untuk mengakses media sosial, dan chatting. Ketika dalam penggunaan *gawai* untuk bisa sampai larut malam sekitar jam 2 atau 3 malam baru selesai bermain. Siswa menggunakan *gawai* dimanapun dan kapanpun berada seperti di dalam kelas, sedang makan, jam istirahat sekolah, sesudah dan sebelum tidur. Selanjutnya ketika sedang bermain jika diganggu terkadang marah dan siswa belum bisa mengatur jadwal belajar dan bermain *gawai*. Dari sini bisa diartikan bahwa siswa kelas XI SMK Negeri 8 Semarang tersebut memiliki intensitas penggunaan *gawai* yang tinggi, maka dari sini dibutuhkan adanya kontrol diri yang baik dan dapat mengurangi intensitas dalam penggunaan *gawai*.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan dalam Penggunaan *Gawai* pada Siswa SMK Negeri 8 Semarang”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif korelasional, karena bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dua variabel atau menyatakan besar kecilnya hubungan antara dua variabel penelitian, sedangkan analisis datanya dengan menggunakan data-data numerikal atau angka-angka yang diolah dengan metode statistik, setelah diperoleh hasilnya kemudian dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang diolah dengan metode statistik tersebut. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *ex post facto*. Jumlah siswa kelas XI DKV SMK Negeri 8 Semarang adalah 180 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang diambil yaitu 72 siswa jumlah dari keseluruhan kelas XI DKV SMK Negeri 8 Semarang, dikarenakan jumlah populasi yang relatif kecil. Peneliti ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh (sampling sensus) dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala

psikologis dalam bentuk skala terstruktur, yaitu jawaban pernyataan yang diberikan sudah disediakan. Berdasarkan hasil uji coba instrument atau tryout Skala Kecanduan Penggunaan Gawai yang telah dilakukan pada 36 siswa kelas XI DKV 1 terdapat 27 butir pernyataan yang valid dan sebanyak 12 pernyataan yang tidak valid sementara hasil uji coba instrument atau tryout Skala Kontrol Diri yang telah dilakukan pada 36 siswa kelas XI DKV 1 terdapat 25 butir pernyataan yang valid dan sebanyak 15 pernyataan yang tidak valid dan siap untuk dijadikan alat penelitian. Metode analisis data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengolah data dalam rangka pembuktian hipotesis. Adapun data yang dianalisis dalam tahap ini adalah kontrol diri dengan kecanduan dalam penggunaan *gawai* menggunakan nilai hasil penelitian adalah Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji Korelasi Spearman Rho.

HASIL

Dari hasil penelitian terhadap skala kecanduan dalam penggunaan *gawai* diperoleh hasil jumlah dari keseluruhan nilai adalah 4801, skor tertinggi 88, skor terendah 60, dan rata-rata 68,5 dengan siswa dalam kategori sangat tinggi 3 siswa dalam persentase 4%, kategori tinggi 38 siswa dengan persentase 54%, dan kategori rendah 29 siswa dengan persentase 41%. Rata-rata 68,5% mencapai yang termasuk kategori tinggi Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecanduan dalam penggunaan *gawai* tergolong tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat melihat grafik berikut:

Tabel 1. Grafik Skala Kecanduan Penggunaan Gawai



Dari hasil penelitian terhadap skala kontrol diri diperoleh hasil jumlah dari keseluruhan nilai adalah 3844 skor tertinggi 65, skor terendah 43, dan rata-rata 54,9% dengan 25 siswa dalam kategori tinggi dalam persentase 36% dan kategori rendah 40 siswa dengan persentase 64%, Untuk lebih jelasnya dapat melihat grafik berikut:

Tabel 2. Grafik Skala Kontrol Diri



Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel konsep diri dan komunikasi interpersonal memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. pengujian menggunakan uji *statistic One-Sample Kolomogrov Sminornov* (K-S).

Tabel 3. Output SPSS untuk uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.50205180
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.101
	Negative	-.129
Test Statistic		.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.006 ^c

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat diuraikan hasil pengujian normalitas terhadap data kontrol diri dan kecanduan dalam penggunaan *gawai* diperoleh $K-Z = 0,129$ dengan $Asymp. Sig (2-tailed) = 0,006$. Karena $Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data adalah tidak normal.

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari hasil penelitian mempunyai nilai varian yang sama atau tidak. dikatakan mempunyai varian yang sama/tidak berbeda (homogeny) apabila taraf signifikansi $\geq 0,05$ dan jika taraf signifikansinya yaitu $< 0,05$ maka data disimpulkan tidak mempunyai nilai varian yang sama/berbeda (tidak homogen).

Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Can du	Based on Mean	4.053	8	59	.001
	Based on Median	1.275	8	59	.274
	Based on Median and with adjusted df	1.275	8	42.151	.282
	Based on trimmed mean	3.641	8	59	.002

Perhitungan uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,001 karena nilai yang diperoleh dari uji homogenitas taraf signifikansinya $\geq 0,05$ maka data mempunyai nilai varian yang tidak homogen.

Pengujian hasil hipotesis korelasi Spearman Rho digunakan untuk mengetahui korelasi antara kontrol diri dengan penggunaan kecanduan *gawai*

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Keeratan Hubungan Variabel kontrol diri dan kecanduan dalam penggunaan *gawai* Correlations

		KD	Candu
Spearman's rho	KD	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
	N	70	70
	Candu	Correlation Coefficient	-.357**
Sig. (2-tailed)		.000	.
N		70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 5, menunjukkan bahwa hasil uji di peroleh nilai r hitung sebesar $-0,357$ selanjutnya dikonsultasikan ke tabel r dengan $N-2 = 70-2 = 68$ di peroleh nilai r tabel sebesar $0,201$. Hal ini berarti r hitung $-0,357 > r$ tabel $0,201$. Hasil r hitung sebesar $-0,357$ membuktikan bahwa kontrol diri dengan kecanduan dalam penggunaan *gawai* mempunyai hubungan yang negatif yang lemah dan signifikan.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil perhitungan uji normalitas *kolmogrov smirnov*. Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas *kolmogrov smirnov* adalah jika nilai signifikansi $>0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $<0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Dengan hasil $0,006 > 0,05$, maka data tersebut memiliki nilai residual berdistribusi tidak normal.

Hasil analisis korelasi membuktikan bahwa kontrol diri kecanduan dalam penggunaan *gawai* mempunyai hubungan yang signifikan, kemudian hasil uji korelasi diperoleh signifikan F change $0,00 < 0,05$ artinya memiliki nilai correlation coefficient dalam tahap korelasi negatif dalam kriteria keeratan hubungan korelasi $-0,357$ dalam kriteria lemah

Menurut Averill (dalam Ghufron dan Riswanita, 2014) kontrol diri memiliki tiga konsep, antara lain: Kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku dengan cara mengatur perilaku sesuai dengan situasi (behavioural control). Lalu, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan (cognitive control). Dan yang terakhir ialah, kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya (decisional control).

Pada hasil penelitian ini, sesuai dengan penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Asih dan Fauziah (2017) bahwa kontrol diri memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan smartphone agar tidak berlebihan. Jadi, mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengatur penggunaan smartphone agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Han (2017) juga berpendapat sama dengan penelitian sebelumnya, bahwa kontrol diri memiliki peran untuk mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan dikarenakan pengguna smartphone sudah merasa kecanduan dalam menggunakannya.

Jadi berdasarkan uraian di atas, kontrol diri berfungsi sebagai menekan tingkat kecanduan smartphone yang berlebihan. Kecanduan smartphone adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang memungkinkan menjadi masalah social seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon, 2013). Para pengguna smartphone memanfaatkan alat tersebut dengan berbagai tujuan positif, seperti daily life, mencari berbagai informasi maupun pengalihan life stress untuk berkomunikasi dan bermain game (Salehan & Neghaban, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh Boumosleh (2017) juga berpendapat sama dalam penelitian sebelumnya, bahwa gejala kecanduan smartphone, ada kaitannya dengan kesehatan fisik, mental dan sosial antara lain: terdapat faktor risiko kecanduan penggunaan smartphone yang berlebihan bisa berdampak pada kecemasan, kurangnya dukungan sosial, bahkan hingga berdampak pada gejala stress yang tinggi. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengalami gangguan tidur (insomnia) dikarenakan penggunaannya merasa nyaman saat menggunakan smartphone yang tidak terkendali.

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan gawai pada siswa SMK Negeri 8 Semarang. Artinya, kontrol diri bertujuan dapat menekan tingkat kecanduan gawai pada siswa. Akan tetapi, penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengakibatkan kegagalan dalam mengendalikan dirinya. Pada uji hipotesis ini menggunakan *spearman rho* yang menghasilkan nilai koefisien korelasi negatif sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan *gawai* pada siswa SMK Negeri X dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *gawai* pada siswa SMK Negeri 8 Semarang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kolmogrov smirnov. Kaidah yang digunakan dalam uji normalitas kolmogrov smirnov adalah jika nilai signifikansi $>0,05$, maka nilai residual berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Dengan hasil $0,006 < 0,05$, maka data tersebut memiliki nilai residual berdistribusi tidak normal.

Hasil analisis membuktikan bahwa kontrol diri dan kecanduan dalam penggunaan gawai mempunyai hubungan yang signifikan, kemudian hasil uji korelasi diperoleh signifikan F change $0,01 < 0,05$ artinya memiliki nilai correlation coefficient dalam tahap korelasi negatif dalam kriteria keeratan hubungan korelasi $-0,357$ dalam kriteria lemah. Artinya jika hasil hubungan yang negatif maka kecanduan penggunaan gawai tinggi maka kontrol diri rendah, atau sebaliknya jika kontrol diri yang tinggi maka penggunaan gawai juga rendah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti menentukan beberapa hal penting yang perlu di pertimbangkan, yaitu: 1) Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan wajib memberikan perhatian lebih sekaligus layanan yang mendukung perkembangan siswa, karena siswa tidak mendapatkan hal tersebut di rumahnya. 2) Pihak Sekolah, selaku penanggung jawab seluruh kegiatan pelayanan BK di sekolah secara menyeluruh, diharapkan untuk mengkoordinir, mengawasi dan membina segenap kegiatan BK yang diprogramkan dan berlangsung di sekolah, serta memfasilitasi pelaksanaan layanan BK yang diselenggarakan oleh guru BK, 3) Peneliti Selanjutnya untuk mengkaji ulang objek variabel penelitian kontrol diri dan kecanduan penggunaan *gawai*.

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).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS one*, 12(8), e0182239.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Han, L., Geng, J., Jou, M., Gao, F., & Yang, H. (2017). Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: Mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Computers in Human Behavior*, 76, 363-371
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.
- Kurnia, S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku phubbing pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in human behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Setianingsih, E. S. (2019, October). GADGET “PISAU BERMATA DUA” BAGI ANAK?. In *Seminar Pendidikan Nasional (SENDIKA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 397-405).