



Menurunkan kecanduan *gadget* dengan pelatihan kontrol diri remaja di SMPN 2 Jatisrono

Nuriah Halleyda^{a,1*}, Siti Shalma Fitriah^{b,2}, Ghea Aziza Motik^{c,3}, Lisnawati Ruhaena^{d,4}

^{a,b,c,d}Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

^aSMP Negeri 2 Jatisrono, Wonogiri, Wonogiri

^{*1}idabundanahdan@gmail.com; ²shalmaftt@gmail.com; ³gheaazizamotik@gmail.com;

⁴lisnawati.ruhaena@ums.ac.i

*Correspondent Author

Received: 22-07-2022

Revised: 12-09-2022

Accepted: 30-11-2022

KATAKUNCI

gadget;
kecanduan;
kontrol diri;
pelatihan

KEYWORDS

addiction;
gadget;
self-control;
training

ABSTRAK

Penggunaan *gadget* selama proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 menimbulkan masalah baru. Sesuai dengan studi awal menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* di kalangan siswa relatif cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah pelatihan kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen, yaitu *the one-group pretest-posttest design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala kecanduan *gadget*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Jatisrono yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan SPSS 23 menunjukkan adanya penurunan yang sangat signifikan dari perolehan skor kecanduan *gadget* dengan nilai $Z = -5.541$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Kesimpulan dalam penelitian ini menemukan bahwa pelatihan kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa dengan penurunan presentase tingkat kecanduan *gadget* sebesar 8,18%.

Reducing gadget addiction with self-control training

The use of gadgets during the learning process during the COVID-19 pandemic has created new problems. Conforming to the initial study, it shows that gadget addiction among students is relatively high. This study aims to determine whether self-control training can reduce gadget addiction in students. This study used a quantitative approach using a pre-experimental design, specifically the one-group pretest-posttest design. The data collection instrument uses a gadget addiction scale. This study population was students at SMP Negeri 2 Jatisrono who were taken by purposive sampling technique. The results of the Wilcoxon Signed Ranks Test using SPSS 23 showed a very significant decrease in gadget addiction scores with a value of $Z = -5.541$ and $p = 0.000$ ($p < 0.001$). The conclusion of this study found that self-control training can reduce gadget addiction in students by decreasing the level of gadget addiction by 8.18%.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Pemerintah Indonesia menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dalam usaha menekan penyebaran virus Covid-19. Hampir semua aktivitas dilakukan di rumah selama PPKM berlangsung, termasuk dalam bidang pendidikan di mana proses belajar dilaksanakan melalui pembelajaran jarak jauh (PJJ). Teknis pembelajaran jarak jauh menggunakan *gadget* dan internet sebagai medianya (Sya *et al.*, 2021). Selama masa pandemi Covid-19, remaja mengalami perubahan pola dan intensitas penggunaan *gadget*. Perubahan ini disebabkan oleh aktivitas belajar siswa dan guru. Remaja menjadi terbiasa melakukan pembelajaran *online* selama 3-4 jam sehari (Tji *et al.*, 2020). Penggunaan *gadget* pada remaja juga dilakukan untuk aktivitas lain seperti bermain *game*, *browsing*, dan aktivitas lainnya.

Meningkatnya penggunaan internet dimasa pandemi Covid-19 memiliki resiko terhadap kecanduan *gadget* pada remaja (Putri *et al.*, 2022). Resiko kecanduan *gadget* dapat disebabkan karena penggunaannya tanpa pengawasan dan pembatasan durasi waktu dari orang tua (Ramadhani, 2019). Selain dampak positif penggunaan *gadget*, beberapa penelitian menemukan dampak negatif penggunaan *gadget* secara berlebihan (Ramadani *et al.*, 2022). Kecanduan *gadget* memicu gangguan emosional dan perilaku negatif pada remaja (Simanjuntak & Wulandari, 2022). Berdasarkan temuan lapangan penggunaan *gadget* oleh remaja berdurasi kurang lebih 8 jam perhari selama pandemi Covid-19 (Tji *et al.*, 2020). Kecanduan *gadget* ialah aktifitas yang dilakukan berulang kali dalam waktu lebih dari satu jam dan berdampak ketergantungan terhadap alat canggih dengan berbagai fitur (Athfal *et al.*, 2022). Menurut Bisen dan Deshpande (2018) penggunaan internet bermasalah disebut kecanduan internet. Penggunaan internet menjadi masalah ketika seseorang gagal untuk menolak dorongan untuk menggunakannya.

Konsep kecanduan *game* digital menjadi isu penting yang perlu dipelajari, mengingat penggunaan internet meningkat pesat (Ciris *et al.*, 2022). Menghabiskan terlalu banyak waktu *online* terkait dengan hasil kesehatan mental yang buruk, dan sosialisasi *online* tidak benar - benar memuaskan kebutuhan sosial, yang mengarah pada hasil yang tidak adaptif (Shapka, 2019). Kecanduan *gadget* berdampak negatif, diantaranya terdapat 61% akan kesulitan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari, 12% mengalami gangguan tidur, serta 10,5% mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi (Sherkhane, 2018). Selanjutnya seseorang yang kurang beristirahat akan mengalami kelelahan tubuh dan kualitas beraktivitas yang menurun (Khan, dkk., 2022). Durak (2018) mengemukakan penggunaan smartphone secara terus menerus memberikan dampak berupa gejala fisik, perasaan baik dan buruk, kecanduan patologis, depresi, gejala seperti ketakutan-kecemasan, produktivitas dan prestasi akademik yang rendah.

Berdasarkan hasil survei lapangan yang sudah dilakukan peneliti pada bulan Februari 2022 kepada remaja di SMPN 2 Jatisrono sebanyak 433 responden, diperoleh tingkat kecanduan *gadget* remaja pada kategori sangat rendah sebanyak 5%, kategori rendah 25%, kategori sedang 46%, kategori tinggi 19% dan kategori sangat tinggi sebanyak 5%. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja di SMPN 2 Jatisrono memiliki rata-rata tingkat kecanduan *gadget* pada kategori sedang. Sementara penggunaan *gadget* yang berlebihan akan membuat remaja menjadi kecanduan sehingga mempengaruhi kemampuan mengontrol diri. Sesuai dengan yang disampaikan Mehroof dan Griffiths (2010) bahwa penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama memiliki efek buruk pada kontrol diri remaja.

Casey (2012) menjelaskan identifikasi gejala kecanduan *gadget* meliputi adanya pengabaian konsekuensi bahaya yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget*, merasa asik sendiri, adanya ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan, kurang produktif serta munculnya perasaan cemas. Berikutnya, tingkat pengendalian diri yang berbeda mempengaruhi perilaku bermasalah dalam derajat yang berbeda (Siste *et al.*, 2020).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri rendah cenderung menunjukkan karakteristik impulsif, pengambilan risiko, dan preferensi untuk stimulasi fisik dan mental yang baik, serta untuk tugas-tugas sederhana daripada tugas-tugas kompleks (Davis, 2009). Remaja dengan kontrol diri yang tinggi memiliki kemungkinan yang rendah untuk terlibat kedalam perilaku adiktif dibandingkan dengan remaja dengan kontrol diri rendah (Han et al., 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memainkan peran mediator yang signifikan antara lingkungan yang merugikan dan perilaku bermasalah remaja (Li et al., 2013). Pengendalian diri secara negatif memprediksi kecanduan internet, dengan tingkat pengendalian diri yang rendah mengintensifkan efek buruk dari hubungan sosial pada kecanduan internet, individu dengan kontrol diri yang tinggi menunjukkan kemungkinan penggunaan internet bermasalah yang lebih rendah (Park et al., 2014). Selanjutnya pengendalian diri merupakan faktor pelindung penting antara keterhubungan sekolah dan penggunaan internet yang bermasalah (Li et al., 2013). Hubungan mediasi orang tua pada kecenderungan perilaku dalam penggunaan internet secara berlebihan pada remaja dimediasi oleh kontrol diri (Hidayati & Afiatin, 2016).

Menurut Hurlock (1990) kontrol diri didefinisikan sebagai sebuah aktivitas pengendalian perilaku, seorang individu dapat menyusun, membimbing, mengatur, serta mengarahkan perilakunya ke arah konsekuensi positif. Mufidah (2018) berpendapat kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, emosi, keinginan atau dorongan yang muncul sehingga memberikan dampak yang positif dalam dirinya. Menurut Averill (1973) kontrol diri memiliki tiga aspek diantaranya adalah 1) *behavior control*, ialah kemampuan mengontrol perilaku, diartikan sebagai kemampuan memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. 2) *cognitive control*, cara individu menafsirkan, menilai dan menyatukan sebuah fenomena dalam satu kerangka kognitif dan 3) *decision control*, kemampuan seseorang dalam menentukan tujuan yang ingin mereka capai. Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengarahkan tingkah lakunya pada hal yang positif dan menentukan tujuan yang ingin dicapai.

Fenomena kecanduan *gadget* yang dialami siswa di SMPN 2 Jatisrono seperti yang telah dipaparkan sebelumnya perlu mendapatkan perhatian. Dibutuhkan sebuah tindakan nyata salah satunya dengan memberikan pelatihan yang bertujuan untuk mengembangkan pribadi remaja dalam mengontrol dirinya sendiri. Oleh karena itu, menyelenggarakan pelatihan kontrol diri sebagai upaya menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada siswa yang teridentifikasi kecanduan *gadget* di SMP Negeri 2 Jatisrono merupakan intervensi yang dirasa penting.

Pelatihan merupakan proses bersistem yang di dalamnya terdapat kegiatan yang bertujuan pengembangan serta perbaikan kinerja pada peserta sehingga mencapai tujuan yang diharapkan (Santoso, 2021). Sementara metode kontrol diri adalah metode yang meliputi kegiatan pencatatan diri, evaluasi diri dan penguhan diri. Pencatatan diri memiliki tujuan agar individu menyadari akan perilakunya. Evaluasi diri membantu membandingkan perilakunya pada hari yang lalu dengan perilakunya hari ini. Penguhan diri mengajarkan kemandirian dalam melakukan sesuatu kegiatan (Mufidah, 2018). Selanjutnya beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *internet gaming disorder* pada anak (Ramadhani, 2018). Sejalan dengan penelitian Ramopoly et al. (2015) terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku merokok sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kontrol diri. Hasil penelitian tersebut menunjukan perilaku merokok mengalami penurunan ketika sudah diberikan pelatihan kontrol diri.

Berdasarkan uraian fenomena dan kerangka konseptual yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran pelatihan kontrol diri dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja di SMP Negeri 2 Jatisrono. Pelatihan kontrol diri diharapkan mampu berkontribusi dalam usaha mengatasi kecanduan *gadget* yang

akhir-akhir ini dialami oleh mayoritas siswa. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono.

Metode

Pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen desaign* dengan bentuk rancangan *the one-group pretest-posttest design* diterapkan dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk membandingkan hasil pengukuran kecanduan *gadget* sebelum diberikan pelatihan kontrol diri dan setelah diberikan pelatihan kontrol diri. Rancangan satu kelompok digunakan karena pertimbangan keterbatasan waktu dan kesempatan untuk mengumpulkan siswa yang menjadi subjek penelitian.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Jatisrono. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Untuk menentukan sampel digunakan kriteria siswa yang memiliki skor kecanduan *gadget* yang tergolong sangat tinggi dan tinggi. Prosedur *screening* dilakukan dengan cara memberikan skala pengukuran kecanduan *gadget* kepada semua siswa SMP Negeri 2 Jatisrono, namun dari 512 siswa hanya 436 yang mengisi dan mengumpulkan skala tersebut. Hasil pengukuran skala kecanduan *gadget* menunjukkan 21 siswa tergolong sangat tinggi, dan 83 siswa tergolong tinggi. Selanjutnya dari 104 siswa tersebut diberikan *inform consent* sebagai pernyataan kesediaan untuk dilibatkan dalam penelitian, namun yang menyatakan kesediaan mengikuti pelatihan hanya 44 orang. Selanjutnya kegiatan pelatihan dilakukan secara langsung atau luring di dalam salah satu ruang kelas di SMP Negeri 2 Jatisrono.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode wawancara dan skala kecanduan *gadget*. Wawancara di awal dan di akhir pelatihan bertujuan untuk mengidentifikasi kecanduan *gadget* pada subjek sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Wawancara di akhir penelitian dilakukan sebagai tindak lanjut dengan tujuan mengetahui perkembangan dan kondisi sampel setelah diberikan perlakuan serta bagaimana subjek dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya skala kecanduan *gadget* (*smartphone*) menggunakan skala kecanduan *gadget* milik Bukhori (2019) yang terdiri dari 24 item dengan koefisien reliabilitas $\alpha=0,702$. Skala kecanduan *gadget* menyediakan pilihan jawaban yang terdiri dari: STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai). Skala kecanduan *gadget* diberikan sebelum kegiatan pelatihan berlangsung dan digunakan sebagai data *pre-test*. Sedangkan data *post tes* menggunakan skala yang sama berikan pasca atau setelah kegiatan belatihan berakhir. Analisis data dalam studi ini menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan SPSS 23.

Hasil

Intervensi pelatihan kontrol diri dilakukan untuk menurunkan kecanduan *gadget* yang dialami mayoritas siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui terdapat 1 siswa memperoleh skor *post-test* lebih tinggi dari *pre-tes*, dan 43 peserta yang mengalami penurunan skor kecanduan *gadget* setelah mengikuti pelatihan. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-tes* pada peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel 1, berikut ini:

Tabel 1.
Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No	Inisial	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	No	Inisial	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
1	ASPH	62	41	23	IFDK	55	47
2	ARS	54	42	24	IAS	61	53
3	ACMS	57	50	25	IAN	60	49
4	AINA	59	47	26	JDW	57	46
5	AYN	54	50	27	MHN	56	47
6	ARNM	57	51	28	M	56	50
7	AJS	54	45	29	MM	57	48
8	ATS	55	43	30	NRD	63	59
9	CWMS	54	45	31	NAW	55	46
10	CAE	57	43	32	NDRW	54	48
11	DDY	56	49	33	RRPC	56	50
12	DPR	55	47	34	RLS	54	40
13	DN	55	43	35	RDP	58	50
14	ESP	54	50	36	RAA	54	45
15	EMR	57	65	37	RMP	58	53
16	F	55	51	38	REPBD	57	45
17	F	66	50	39	SRA	54	50
18	FEEP	55	46	40	SAS	55	52
19	FEF	54	47	41	SRVS	59	55
20	HNK	54	53	42	SNA	57	51
21	HDDP	57	45	43	ST	58	42
22	IAAA	65	53	44	TDA	54	52

Hasil analisis skala kecanduan *gadget* menunjukkan bahwa rerata kecanduan *gadget* yang dialami peserta mengalami penurunan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Rerata kecanduan *gadget* sebelum pelatihan adalah 56,68 (kategori tinggi) dan mengalami penurunan menjadi 48,5 (kategori sedang) setelah pelatihan. Penurunan rerata kecanduan *gadget* pada peserta pelatihan dapat dilihat dari deskripsi data *pre-test* dan *post-test* pada tabel 2.

Tabel 2.
Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pre Kecanduan <i>gadget</i>	44	54	66	56.68	2.979
Post Kecanduan <i>gadget</i>	44	40	65	48.50	4.732
Valid N (listwise)	44				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat perolehan skor maksimum skala kecanduan *gadget* peserta pelatihan sebelum pelatihan adalah skor_{max}=66 dan setelah pelatihan turun menjadi skor_{max}=65. Sementara skor minum kecanduan *gadget* peserta pelatihan sebelum mendapatkan pelatihan adalah skor_{min}=54 dan setelah pelatihan turun menjadi skor_{min}=40. Analisis dilanjutkan dengan menggunakan SPSS 23 nilai *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan hasil perolehan nilai $Z=-5.541$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Artinya terdapat perbedaan bermakna antara skor kelompok *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa pelatihan kontrol diri sangat signifikan menurunkan kecanduan *gadget* pada peserta pelatihan.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri signifikan menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan *gadget* di SMP Negeri 2 Jatisrono. Rerata kecanduan *gadget* sebelum pelatihan adalah 56,68 (kategori tinggi) dan mengalami penurunan menjadi 48,5 (kategori sedang) setelah pelatihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari (Ramadhani *et al.*, 2019) yakni pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *kecanduan gadget* pada peserta pelatihan.

Meningkatnya penggunaan dan ketergantungan penggunaan *gadget* memicu terjadinya kecanduan *gadget* pada remaja saat ini. Pelatihan kontrol diri merupakan salah satu solusi dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada remaja. Pada sesi awal pelatihan peserta diajak untuk mendeteksi melalui kegiatan pencatatan diri terkait kebiasannya dalam bermain *gadget*, meliputi durasi waktu, hal apa saja yang mereka lakukan dengan *gadget*, menganalisa kegiatan yang terganggu atau tidak dikerjakan karena menggunakan *gadget* terlalu lama. Evaluasi diri adalah proses membandingkan perilaku yang terjadi pada hari yang lalu dengan perilaku yang terjadi pada hari ini (Mufidah, 2018).

Sesi dilanjutkan dengan kegiatan meminta peserta pelatihan untuk menyebutkan gejala yang dialami masing-masing dalam kelompok kecil. Perwakilan anggota kelompok mempresentasikan hasil diskusi dari setiap kelompoknya. Diskusi yang kedua dilanjutkan dengan curah pendapat tentang dampak atau akibat yang dirasakan masing-masing anggota kelompok tentang apa yang mereka alami terkait dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan. Mayoritas peserta menggunakan *gadget* rata-rata selama 8 jam per hari, dan hal tersebut berdampak pada produktivitas dan prestasi akademik yang menurun, sejalan dengan pendapat Durak (2018) menjelaskan penggunaan *smartphone* secara terus menerus memberikan dampak berupa gejala fisik, perasaan baik dan buruk, kecanduan patologis, depresi, gejala seperti ketakutan-kecemasan, produktivitas dan prestasi akademik yang rendah.

Setelah peserta menyebutkan bentuk-bentuk perilaku negatif terkait dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan bahkan telah mengarah pada kecanduan *gadget*, peserta dilatih untuk mengontrol keinginan ketika dorongan untuk menggunakan *gadget* muncul, dengan cara-cara yang dipilih dan diyakini peserta mampu untuk melakukannya, proses ini dinamakan pengendalian diri. Pengendalian diri sangat penting diajarkan pada remaja, karena pengendalian diri yang rendah berdampak pada kecanduan internet, individu dengan kontrol diri yang tinggi memiliki kemungkinan mengalami penggunaan internet bermasalah yang lebih rendah (Park *et al.*, 2014).

Pada sesi terakhir peserta diminta untuk membuat *goal setting*, *goal setting* bertujuan untuk melatih peserta dalam menentukan tujuan yang ingin mereka capai. Hal tersebut sejalan dengan salah satu tujuan dari diadakannya pelatihan yakni proses bersistem yang bertujuan mengembangkan dan memperbaiki kinerja pada peserta sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Santoso, 2021).

Pelatihan berlangsung lancar dan dinamis, fasilitator memandu peserta pelatihan untuk mendapatkan pencerahan tentang penggunaan *gadget* yang berlebihan yang merupakan bentuk perilaku negatif dan berlatih mengontrol dorongan negatif yang muncul dalam dirinya, kemudian mengarahkannya pada perilaku positif agar terwujud tujuan yang ingin ia capai. Melalui pelatihan kontrol diri peserta mendapatkan pengetahuan tentang kejadian yang menekan yakni penggunaan *gadget* yang berlebihan, mengapa dan apa saja konsekuensi akan dampak jika seseorang kecanduan *gadget*. Jika seseorang mampu melakukan kontrol diri pada perilaku maladaptif hal tersebut seseorang dapat mengurangi stres karena mampu meningkatkan kemampuannya untuk memprediksi dan mempersiapkan apa yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya

Kemampuan kontrol diri menjadi salah satu keterampilan adaptif yang dapat dipraktikkan oleh siswa yang kecanduan *gadget* atau mengalami gejala kecanduan yang lainnya. Kontrol diri harus dilatih dan dipraktikkan dalam kehidupan nyata, karena kontrol diri akan semakin kuat jika sering digunakan, dan akan melemah jika jarang dipergunakan (Perdana dkk, 2018). Oleh karena itu, penggunaan kontrol diri yang berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya (Friese *et al.*, 2017). Dampak dari suatu pelatihan akan lebih menonjol jika dilakukan secara berkelanjutan, perubahan perilaku yang diinginkan pada peserta pelatihan dapat berkembang dan dapat terlihat hasilnya.

Secara umum penelitian memiliki keterbatasan dikarenakan hanya terdapat satu kelompok eksperimen saja, sehingga tidak dapat diketahui secara pasti perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen akibat adanya perlakuan yang diberikan atau dikarenakan faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan kontrol diri mampu menurunkan kecanduan *gadget* pada siswa di SMP Negeri 2 Jatisrono. Pasca pelatihan kontrol diri terjadi penurunan tingkat kecanduan *gadget* pada peserta pelatihan sebanyak 8,18%. Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa pelatihan mampu mengontrol remaja melakukan penggunaan *gadget* dengan cara mengalihkannya pada aktivitas lain.

Daftar Pustaka

- Athfal, R., Masa, D. I., Pratiwi, W., & Pautina, A. R. (2022). Kecanduan penggunaan gadget pada anak Raudhatul Athfal di masa pandemi Covid-19. *ECIE Journal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 1–25
- Averill, J.F. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Beng, J. T., Tiatri, S., Lusiana, F., & Wangi, V. H. (2020). Intensity of gadgets usage for achieving prime social and cognitive health of adolescents during the covid-19 pandemic. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478(Ticash), 735–741. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.116>
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. M. (2018). Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, 23(3), 165–184. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-07-2017-0023>
- Bukhori, M. R. (2019). *Pengaruh kecanduan gadget (smartphone) terhadap empati mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Casey, B. M. (2012). Linking psychological attributes to smart phone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(2), 178
- Ciris, V., Baskonus, T., Kartal, T., & Tasdemir, A. (2022). A study on digital game addictions of adolescents in the Covid-19 pandemic. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 8(2), 168–186. <https://doi.org/10.55549/jeseh.01113707>
- Davis, J. D. (2009). *Thermal degradation of aqueous amines used for carbon dioxide capture* (Thesis). The University of Texas at Austin, 2, S165–S170
- Durak, H. Y. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey : Demographic variables and academic performance Investigation of nomophobia and smartphone addiction variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training

- improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 12(6), 1077-1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.036>
- Hidayati, I., & Afiatin, T. (2020). Peran kontrol diri dan mediasi orang tua terhadap perilaku penggunaan internet secara berlebihan. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(1), 43-55. <https://doi.org/10.22146/gamajop.52744>
- Hurlock, E. B. (1990). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Khan, M. R., Aiyuda, N., & Fadhli, M. (2022). Kebosanan akademik dan kecanduan gadget selama pandemi covid-19 pada remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 150-158. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2346>
- Li, D., Li, X., Wang, Y., Zhao, L., Bao, Z., & Wen, F. (2013). School connectedness and problematic internet use in adolescents: A moderated mediation model of deviant peer affiliation and self-control. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(8), 1231-1242. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9761-9>
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Mufidah, W. (2018). Pelatihan kontrol diri dan berpikir positif terhadap kepatuhan remaja pada peraturan sekolah dan pesantren. *National Conference Multidisciplinary*, 1(1), 218-228
- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.005>
- Perdana, Y. A., Kumara, A., Setiyawati, D., Psikologi, F., & Gadjah, U. (2018). *Pelatihan self-control for pupils (stop) untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMP*. 4(2), 175-184. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.46326>
- Putri, A. Y., Setiyawati, Y., Shieh, Y. T., & Lin S. H. (2022). *High-risk internet addiction in adolescents*. 10(1), 11-20. <https://doi.org/10.20473/jbe.v10i12022.11>
- Ramadhani, R. F., Zulfiana, U., Psikologi, F., Malang, U. M., Diri, P. K., & Sekolah, A. U. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan internet gaming disorder pada anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01), 81-100.
- Ramopoly, I. H., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2015). Latihan kontrol diri untuk penurunan perilaku merokok pada perokok ringan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 109-117. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.689>
- Santoso, I. 2021. Pendidikan pelatihan (diklat), iklim organisasi, dan motivasi berprestasi (pengaruhnya pada kinerja guru). Penerbit NEM. Pekalongan.
- Shapka JD. (2019). Adolescent technology engagement: It is more complicated than a lack of self-control. *Hum Behav & Emerg Tech*. 1(2), 103-110. <https://doi.org/10.1002/hbe2.144>
- Sherkhane, K. &. (2018). Assessment of gadgets addiction and its impact on health among undergraduates. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(8). <http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20183109>
- Simanjuntak, J., & Wulandari, I. S. M. (2022). Gangguan emosi dan perilaku remaja akibat kecanduan gadget. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(4), 1057-1065. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i4.6221>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B.

- J., & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in indonesia during covid-19 pandemic : A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry, 11*(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Sya'diyah, H., Kirana, S. A. C., Nurlela, L., Suhardiningsih, A. V. S., Sustrami, D., & Mutyah, D. (2021). Upaya mewujudkan sehat jiwa dalam penggunaan gadget selama pandemi covid-19 di SMA Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Abdidas, 2*(5), 1204–1211. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.397>