

Kontrol Diri dengan KecanduanGawai pada Orang Tua yang telah Memiliki Anak

by Harlina Mia P 1511505280

Submission date: 18-Jan-2022 09:59AM (UTC+0700)

Submission ID: 1743286562

File name: Pratikto,_MS.,Psikolog,_Suhadianto,_S.Psi,_M.Psi,_Psikolog.docx (214.02K)

Word count: 1949

Character count: 12965

Kontrol Diri dengan Kecanduan Gawai pada Orang Tua yang telah Memiliki Anak

Harlina Mia Pratiwi 1

Fakultas Psikologi , Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Herlan Pratikto 2

Fakultas Psikologi , Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Suhadianto 3

Fakultas Psikologi , Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

E-mail: harlinamia@gmail.com

Abstract

1 This research to determine the relationship between self control with gadget addiction in parents who already have children. This study involved 111 people as participants which was carried out at the Posyandu Ds. Puhjarak Kec. Plemahan Kab. Kediri was selected using a purpose sampling technique. The variables in this study were measured using a self-control scale, gadget addiction. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient $r_{xy} = -0.740$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This means that there is an effect of self-control with gadget addiction. The results of this study revealed that there is a significant negative relationship between self-control and gadget addiction in parents who have had children.

Keywords: Self Control, Gadget Addiction

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak. Penelitian ini melibatkan 111 orang sebagai partisipan yang di lakukan di Posyandu Ds.Puhjarak Kec.Plemahan Kab. Kediri yang dipilih dengan menggunakan teknik purpose sampling. Variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kontrol diri, kecanduan gawai. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,740$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, **2** terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak

Kata kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Gawai

Pendahuluan

Menurut survey Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa angka pertumbuhan pengguna gawai di Indonesia hingga akhir tahun 2021 mencapai 196,7 juta orang dari total 256,2 juta penduduk Indonesia. Penggunaan internet sebagian besar perangkat yang paling sering digunakan untuk mengakses internet ialah gawai sebanyak 47,6%, mengakses internet menggunakan komputer 1,7% dan 50,7% menggunakan perangkat gawai dan komputer.

Fenomena yang ada di Indonesia di lansir Merdeka.com (2021) bahwa 315 Istri di Aceh Besar gugat cerai suami, *game online* salah satu sebabnya yaitu terlalu seringnya bermain gawai. Intensitas penggunaan gawai yang terlalu sering membuat keharmonisan keluarga terganggu karena terlalu asik dengan dunianya dan tidak memperdulikan kehidupan sosialnya.

Dikutip Solopos.com (2021), Asik bermain gawai, Ayah di Jakarta tak tahu anaknya hanyut di sungai. Peristiwa kelalaian orang tua ketika mengasuh anak yang berdampak pada nasib nahas yang dialami balita. Dilansir KompasTV.com , (16/09/2021) seorang bapak di Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur tega menganiaya anaknya yang masih balita hingga memar. Ironisnya, penganiayaan itu dipicu rasa kesal akibat kalah main game online.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 15 Desember 2021 dengan pengurus Posyandu Ibu Lis (Kamituwo) menyatakan bahwa pertemuan posyandu rutin dilakukan setiap tanggal 3 setiap bulannya, yang di hadiri oleh para ibu dan anak - anak. Selama pertemuan posyandu aktifitas yang dilakukan orang tua khususnya ibu-ibu pada saat mengantarkan anak untuk pertemuan posyandu selain mengontrolkan perkembangan anaknya aktifitas lain yang dilakukan para ibu – ibu yaitu berkomunikasi, bercengkrama satu sama lain dan tak jarang ada beberapa ibu – ibu yang sibuk dengan gawainya dan abai dengan orang lain.

Pernyataan tambahan Ibu Lis bahwa ibu yang sibuk dengan gawainya cenderung membiarkan anaknya bermain tanpa pengawasan yang ketat. Akibat yang di dapat pembiayaan orang tua yang aktif menggunakan gawai anak menurut pengamatan peneliti bahwa ada kejadian anak bertengkar satu sama lain karena berebut mainan dan orang tua acuh, menangis, dan terjatuh. Apabila mengetahui anaknya menangis dan terganggu orang tua tersebut baru menghentikan aktifitasnya dalam menggunakan gawai.

Penggunaan gawai memiliki sisi positif maupun sisi negatif, penggunaan gawai secara berlebihan dan tidak terkontrol dapat mendatangkan sisi negatif kepada penggunanya. Dampak positif dari adanya *smartphone* diantaranya meningkat kemampuan motorik dan kemampuan kognitif, sarana hiburan, sarana pembelajaran dan dapat meningkatkan kompetensi seseorang (Alrasheed & Apriati, 2018).

Kecanduan gawai juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Masalah psikologis dan sosial seperti:



penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline (Rini&Huriah, 2020).

Kebanyakan proses perilaku kecanduan penyebabnya yaitu kurangnya kontrol atas perilaku adiktif dan penyesuaian (Shirinkam dkk, 2016). Kontrol diri adalah mekanisme yang disengaja dan disengaja yang dapat mengubah perilaku, menahan godaan, mengubah suasana hati, dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan pribadi. (Akin dkk, 2015)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri dikaitkan dengan perilaku kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak. Penelitian ini ingin melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan gawai pada orang tua yang memiliki anak. Asumsinya semakin kuat kontrol diri individu maka kecanduan gawai semakin menurun, sebaliknya semakin lemah kontrol diri individu maka akan semakin tinggi kecanduan gawai oleh orang tua.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yaitu suami atau istri yang memiliki anak dan orang tua yang aktif dalam menggunakan gawai. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Ds.Puhjarak Kec.Plemahan Kab. Kediri yang berjumlah 154 orang. Teknik yang digunakan *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam menentukan partisipan yaitu orang tua yang memiliki anak dan orang tua yang aktif menggunakan gawai. Prosedur memperoleh partisipan tersebut yaitu : (1) peneliti meminta ijin penelitian kepada kepala desa Puhjarak; (2) peneliti memperoleh data penduduk Ds.Puhjarak yang berstatus kawin dan memiliki anak; (3) Peneliti mengirim skala alat ukur melalui Whatsapp Grup Posyandu Ds. Puhjarak dalam bentuk Google Form; (4) Peneliti menentukan partisipan melalui hasil Google Form dengan memilih kriteria yang terpenuhi yaitu memiliki anak dan aktif menggunakan gawai.

Hasil

Uji prasyarat ialah untuk mengetahui dalam suatu penelitian memenuhi syarat dalam melakukan uji analisis data. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan linieritas. Hasil uji normalitas sebaran menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan program *Statistical Productand Servis Solution (SPSS)* versi 23.00 diperoleh signifikansi $p = 0,112 > 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal. Uji linieritas diperoleh nilai (F) hitung sebesar 1.411 dengan nilai signifikan $p = 0.102 > 0,05$ maka variabel Kontrol Diri dan Kecanduan Gawai memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan kaidah dan tabel hasil uji korelasi di atas, diperoleh $r_{xy} = -0,740$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga dari hasil tersebut didapatkan skor koefisien - 0,740 disertai

signifikansi 0,000 dengan keterangan skor signifikansi kurang dari 0,01 maka hasil analisa penelitian ini menunjukkan adanya bentuk hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai. Asumsinya semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan gawai semakin menurun, sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tingginya kontrol diri. Dilihat dalam pedoman derajat hubungan memiliki hubungan korelasi yang kuat. Maka hipotesis penelitian yang menyebutkan bahwa ada korelasi yang signifikan negatif antara variabel kontrol diri dengan kecanduan gawai, diterima.

Analisa data menggunakan teknik korelasi produk moment untuk mengetahui hubungan antara variabel kontrol diri dan kecanduan gawai pada orang tua yang memiliki anak.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variable		Kontrol Diri	Kecanduan Gawai
1. Kontrol Diri	Pearson's r	—	-0,749
	p-value	—	0.000
2. Kecanduan Gawai	Pearson's r	-0.749	—
	p-value	0 .000	—

Sumber: Output JASP

Pembahasan

Berdasarkan hasil nilai signifikansi antara kedua variabel penelitian yang menunjukkan skor lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan gawai. Hasil korelasi kedua variabel diatas bersifat negatif, artinya apabila variabel bebas meningkat, maka terjadi penurunan terhadap variabel terikat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika kontrol diri meningkat, maka kecanduan gawai akan menurun, begitu juga sebaliknya jika kecanduan gawai tinggi, maka kontrol diri akan menurun.

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Memiliki ciri-ciri yaitu kemampuan mengontrol perilaku impulsive, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengambil keputusan.

Hal ini serupa dengan hasil penelitian Nurlianawati, L dkk (2021) yaitu hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan. Menjelaskan bahwa yang diperoleh dari penelitian ini bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan. Hal ini pula sejalan dengan penelitian Safitri, dkk (2020) 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 penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku phubbing.

Kemampuan dalam mengontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang memiliki kecenderungan kecanduan gawai maupun tidak. Kecanduan gawai merupakan perilaku penggunaan media yang maladaptif dalam waktu yang berlebihan menyebabkan ketidaknyamanan dan terganggunya aktivitas sehari-hari (Mumbaasithoh, dkk, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, maka kemampuan kontrol diri dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mereduksi kecenderungan kecanduan gawai. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka semakin mampu individu tersebut menghindari perilaku-perilaku yang membawanya pada kecenderungan kecanduan bermain gawai.

Kesimpulan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan control diri dengan kecanduan gawai orang tua yang telah memiliki anak. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode *product moment*. Hasil analisis tersebut menunjukkan $r_{xy} = -0,749$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga signifikan. Artinya variable control diri berkorelasi secara signifikan dengan variabel kecanduan gawai. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar variabel kontrol diri melainkan faktor yang dapat menyebabkan kecanduan gawai dan memperluas populasi. Bagi universitas diharapkan sebagai perluasan ilmu pengetahuan yang di hasilkan dari penelitian.

Referensi

- Alrasheed, K. B., & Apriati, M. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa SMP di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). Jurnal Sains Psikologi,
- Akin, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., Sahranç, U. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. International Online Journal of Educational Sciences, 2015
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2021). Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survei 2021. Jakarta: APJII
- Diunduh dari <https://www.merdeka.com/trending/miris-gara-gara-ibu-asyik-main-handphone-balita-mungil-ini-telan-kecoa-hidup-hidup.html> tanggal 11 Oktober 2021
- Diunduh dari <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3635969/gara-gara-ibu-asyik-main-ponsel-anak-nyaris-tewas-tenggelam> tanggal 11 Oktober 2021
- Diunduh dari <https://www.solopos.com/kebangetan-asik-bermain-gawai-ayah-di-jakarta-tak-tahu-anaknya-hanyut-ke-sungai-1104005> tanggal 11 Oktober 2021
- Diunduh dari <https://www.kompas.tv/article/192466/emosi-kalah-main-game-online-ayah-tega-aniaya-putrinya-yang-masih-balita> tanggal 11 Oktober 2021

- Kurnia, Shirley. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta." *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, vol. 18, no. 01, 2020, jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/81/61. Accessed 28 Dec. 2021.
- Rini,H, Mentari, dan Huriah ,Titih. "Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 5, no. 1, 12 June 2020, 10.30651/jkm.v5i1.4609. Accessed 12 Dec. 2021.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). The Relationship Between Self Control and Nomophobia in Nursing Students. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429–436. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/819>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M et. al (2016). Internet Addiction Antecedents: Self-Control As a Predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 143-151
- Soo Cha, S., & Kyung Seo, B. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use. *Health Psychology Open*, 6(2), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: CV Alfabeta.
- Umma, N. L. (2019, February 7). Perubahan Perilaku Remaja Pasca Berdirinya Warung Kopi Wifi: studi kasus kecanduan gawai di dusun kanigoro desa keboharan kecamatan krian kabupaten sidoarjo. <http://digilib.uinsby.ac.id>. <http://digilib.uinsby.ac.id/29336/>
- Young, K.S. (2009) "The Evaluation and Treatment of Internet Addiction". *The American Journal of Family Therapy*. Di edit oleg L. VandeeCreek dan T.Jackson, USA : *American Behavioral Scientist*, (37) hal. 355-372.

Kontrol Diri dengan Kecanduan Gawai pada Orang Tua yang telah Memiliki Anak

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnalfpk.uinsby.ac.id Internet Source	5%
2	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	3%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	2%
4	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	2%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	2%
6	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%