

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Landasan teori**

##### **1. Konsep Dasar Remaja**

###### a. Definisi

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Permenkes, 2014). Menurut WHO (2014) penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa – Bangsa (PBB) menyebut kaum (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun.

Remaja adalah satu tahap perkembangan yang unik terjadi antara 11 – 20 tahun, dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan (Stuart, 2013).

###### b. Fase – fase perkembangan Remaja

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut (Mansur Herawati & Budiarti Temu, 2014) :

- 1) Masa remaja awal / dini (*early adolescence*) : usia 11 – 13 tahun.
- 2) Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) : usia 14 – 16 tahun.

3) Masa remaja lanjut (*late adolescence*) : usia 17 – 20 tahun.

c. Karakteristik Remaja

Menurut Mansur Herawati & Budiarti Temu (2014) masa remaja memiliki beberapa karakteristik, yaitu :

1) Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa anak – anak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak.

2) Perkembangan fungsi organ seksual

Fungsi organ seksual mengalami perkembangan yang kadang – kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya perkelahian, bunuh diri, dan sebagainya.

3) Cara berpikir kualitas

Yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat. Remaja sudah mulai berpikir kritis sehingga ia akan melawan bila orang tua, guru, dan lingkungan masih menganggapnya sebagai anak kecil. Bila guru dan orang tua tidak memahami cara berpikir remaja, akan timbul perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja yang berwujud perkelahian antarpelajar yang sering terjadi di kota – kota besar.

4) Emosi yang meluap – luap

Keadaan emosi remaja masih labil karena hal ini erat hubungannya dengan keadaan hormone. Emosi remaja lebih mendominasi dan menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis. Remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan tidak bermoral, misalnya hamil sebelum menikah, bunuh diri karena putus cinta, membunuh orang karena marah, dan sebagainya. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan mereka menahan emosinya yang meluap – luap.

5) Mulai tertarik terhadap lawan jenisnya

Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran, jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah dan remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

6) Menarik perhatian lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dari lingkungannya. Ia berusaha mendapatkan status dan peran seperti kegiatan remaja di kampung – kampung yang diberi peranan, misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampung.

7) Terikat dengan kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinormor duakan sedangkan kelompoknya dinomor satukan. Hal tersebut terjadi

karena dalam kelompok itu remaja dapat memenuhi kebutuhannya, seperti kebutuhan dimengerti, kebutuhan dianggap, diperhatikan, mencari pengalaman baru, dan sebagainya. Kelompok atau geng sebenarnya tidak berbahaya asal saja orang tua dapat mengarahkannya pada hal – hal yang bersifat positif.

Menurut (Marliani, 2016) masa remaja memiliki beberapa karakteristik, yaitu :

1) Perkembangan fisik

Masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, yang didalamnya terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat.

2) Perkembangan kognitif (intelektual)

Remaja secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain, berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir konkret.

3) Perkembangan emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Untuk itu, proses pencapaiannya sangat

dipengaruhi oleh kondisi sosioemosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya.

#### 4) Perkembangan sosial

Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat – sifat pribadi, minat, nilai – nilai, maupun perasaannya. Remaja memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang 12USIC12VE sama dengan dirinya, baik menyangkut interesi, sikap, nilai, dan kepribadian.

#### 5) Perkembangan moral

Melalui perkembangan atau interaksi sosial, tingkat moralitas remaja sudah lebih matang dari usia anak. Mereka sudah lebih mengenal nilai – nilai moral atau konsep – konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

#### 6) Perkembangan kepribadian

Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Masa remaja merupakan saat berkembangnya identitas (jati diri). Apabila remaja gagal mengintegritaskan aspek – aspek dan pilihan atau merasa tidak mampu untuk memilih, ia akan mengalami kebingungan. Adapun perkembangan identitas dipengaruhi

oleh beberapa faktor, yaitu iklim keluarga, tokoh idola, dan peluang pengembangan diri.

7) Perkembangan kesadaran beragama

Kemampuan berpikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragama.

d. Tujuan perkembangan remaja

Menurut Kusmiran (2012), ada beberapa tujuan perkembangan remaja yaitu :

1) Perkembangan pribadi

- a) Keterampilan kognitif dan nonkognitif yang dibutuhkan agar dapat mandiri secara ekonomi maupun mandiri dalam bidang – bidang pekerjaan tertentu.
- b) Kecakapan dalam mengelola dan mengatasi masalah – masalah pribadi secara efektif.
- c) Kecakapan – kecakapan sebagai seorang pengguna kekayaan cultural dan peradaban bangsa.
- d) Kecakapan untuk dapat terkait dalam suatu keterlibatan yang intensif pada suatu kegiatan.

## 2) Perkembangan sosial

- a) Pengalamn bersama pribadi – pribadi yang berbeda dengan dirinya, baik dalam kelas sosial, subkultur, maupun usia.
- b) Pengalaman di mana tindakannya dapat berpengaruh pada orang lain.
- c) Kegiatan saling tergantung yang diarahkan pada tujuan – tujuan bersama (interaksi kelompok).

### e. Tugas – Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst (1988) (Kusmiran, 2012), ada tugas – tugas yang harus diselesaikan dengan baik pada setiap periode perkembangan. Tugas perkembangan adalah hal – hal yang harus dipenuhi atau dilakukan oleh remaja dan dipengaruhi oleh harapan sosial.

Deskripsi tugas perkembangan berisi harapan lingkungan yang merupakan tuntutan bagi remaja dalam bertingkah laku. Adapun tugas perkembangan pada remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Menerima keadaan dan penampilan diri, serta menggunakan tubuhnya secara efektif.

Remaja pada tahap ini dapat menerima keadaan pada fisik dan penampilan yang terjadi pada dirinya. Dan menggunakan tubuhnya secara efektif untuk menjalankan masa perkembangan di usianya ini.

- 2) Belajar berperan sesuai dengan jenis kelamin (sebagai laki – laki atau perempuan).

Pada tahap ini remaja dapat menjalankan perannya sesuai jenis kelaminnya. Jika laki – laki menjalannya perannya sesuai yang biasa seorang laki – laki lakukan pada umumnya, begitupun dengan perempuan menjalankan perannya sesuai dengan yang biasa perempuan lakukan.

- 3) Mencapai relasi yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik sejenis maupun lawan jenis.

Remaja pada tahap ini dapat menjalin hubungan yang baik antar teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis dan memiliki pemikiran yang lebih matang.

- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Remaja mengharapkan untuk mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dalam bersosial dengan teman sebayanya dan lingkungan sekitarnya.

- 5) Mencapai kemandirian secara emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.

Remaja dapat mencapai kemandiriannya dan dapat mengontrol emosionalnya terhadap orang yang lebih dewasa darinya.

- 6) Mempersiapkan karier dan kemandirian secara ekonomi.

Remaja pada tahap ini mempersiapkan dirinya untuk berkarir berguna untuk kesejahteraan nya di masa depan mendatang nanti dan mempersiapkan utnuk kemandiriannya dalam perekonomiannya.

- 7) Menyiapkan diri (fisik dan psikis) dalam menghadapi perkawinan dan kehidupan keluarga.

Remaja pada tahap ini mempersiapkan dirinya baik dalam psikis maupun fisik untuk menghadapi perkawinan dan membangun keluarga baru pada masa yang akan datang nanti.

- 8) Mengembangkan kemampuan dan keterampilan intelektual untuk hidup bermasyarakat dan untuk masa depan (dalam bidang pendidikan atau pekerjaan).

Pada tahap ini remaja mengembangkan kemampuan dan keterampilannya dalam berintelektual untuk bermaasyarakat dan masa depannya baik dalam pekerjaan maupun pendidikannya.

- 9) Mencapai nilai – nilai kedewasaan.

Remaja di tahap ini dapat mencapai nilai – nilai kedewasaan nya dalam usia perkembangannya saat ini.

## 2. Konsep Gadget

### a. Definisi

*Gadget* merupakan salah satu bagian dari perkembangan teknologi yang selalu menghadirkan teknologi terbaru yang dapat membantu aktivitas manusia menjadi lebih mudah (Anggraini, 2019).

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (2011), *gadget* disebut sebagai peranti elektronik atau mekanik yang memiliki fungsi praktis.

### b. Macam – Macam Gadget

Menurut (Anggraini, 2019), ada beberapa jenis *gadget* yaitu sebagai berikut : (saya sudah mencari sumber yang lebih terpercaya namun tidak menemukannya, saya menemukannya di dalam blogspot. Dan referensi yang berbentuk ebook hanya ini yang saya temukan)

#### 1) Handphone

Handphone merupakan jenis *gadget* yang paling banyak digunakan oleh masyarakat saat ini. Handphone merupakan perangkat yang paling populer di hampir semua kalangan masyarakat bahkan pada anak – anak sekalipun. Fungsi utamanya adalah sebagai alat telekomunikasi namun seiring perkembangan zaman banyak fungsi lain seperti untuk mencari informasi, game, kamera dan masih banyak lagi.

Perkembangan handphone pun mengalami perubahan teknologi yang sangat cepat. Jenis handphone yang populer saat ini yaitu smartphone dengan menggunakan beberapa operating system seperti iOS, android, dan windowsphone.

## 2) Laptop

Laptop merupakan jenis *gadget* lainnya yang sangat sering digunakan untuk berbagai keperluan, terutama untuk pekerjaan. *Gadget* ini juga membutuhkan operating system agar dapat berjalan, seperti windows, Mac, Linux, dan lainnya. Sama halnya pada handphone, perkembangan dilaptop juga semakin digencarkan sehingga banyak bermunculan merk – merk baru dengan teknologi yang semakin ditingkatkan.

## 3) Tablet dan ipad

Jenis *gadget* ini merupakan bentuk yang lebih besar dari handphone, tablet dan ipad dapat menampilkan gambar yang lebih besar dan jelas sehingga pengguna lebih nyaman ketika ingin menonton, bermain game, dan lainnya.

## 4) Kamera digital

Kamera digital termasuk dalam kategori *gadget*. Kegunaan kamera digital adalah untuk menangkap gambar suatu objek, baik dalam bentuk foto maupun video. Terdapat beberapa upgrade juga

yang dilakukan seperti penyediaan lensa yang semakin canggih dan bahkan mulai terdapat kemunculan istilah Action cam.

c. Fungsi Gadget

Menurut (Anggraini, 2019), mengatakan ada beberapa fungsi *gadget* yaitu sebagai berikut :

1) Media komunikasi

Fungsi *gadget* yang paling bermanfaat bagi manusia adalah sebagai media komunikasi. Sebagian orang dapat terhubung dan saling berkomunikasi dengan menggunakan perangkat komunikasi seperti smartphone, laptop, smart watch, dan lain sebagainya.

2) Akses informasi

Selain sebagai media berkomunikasi, *gadget* juga berfungsi sebagai alat untuk mengakses berbagai informasi yang terdapat di internet.

3) Media hiburan

Beberapa jenis *gadget* dibuat khusus untuk tujuan hiburan. Misalnya ipod untuk mendengar music dan smartphone yang dapat membuka video.

4) Gaya hidup

*Gadget* sudah menjadi bagian penting kehidupan manusia saat ini. Boleh dikatakan bahwa *gadget* akan mempengaruhi gaya hidup setiap penggunanya.

#### d. Dampak Positif dan Dampak Negatif Gadget

##### 1) Dampak Positif

*Gadget* dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya. Beberapa diantaranya yaitu, memudahkan pengguna dalam mencari informasi yang dibutuhkan, pengguna dapat lebih mudah berkomunikasi dengan teman atau kerabatnya. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dinyatakan Mubashiroh (Farida, 2017) salah satu contoh dampak positif yang didapat dalam penggunaan *gadget* adalah memberikan kemudahan kepada para pengguna teknologi untuk berkomunikasi tanpa mengeluarkan biaya yang mahal dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk berkomunikasi. Berbeda dengan sebelum adanya teknologi untuk berkomunikasi atau memecahkan masalah membutuhkan waktu yang lama.

Selain itu pengguna *gadget* dapat menggunakan *gadget*-nya untuk bermain game baik yang online (terkoneksi dengan internet) ataupun yang offline untuk mengatasi kejenuhan.

##### 2) Dampak negatif

Menurut Waisyah (Farida, 2017), pengguna *gadget* dikalangan anak berdampak negatif terhadap perkembangannya, dengan kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, sehingga menyebabkan anak – anak menjadi malas

bergerak dan beraktifitas. Mereka lebih memilih duduk di depan *gadget* dan menikmati permainan yang ada pada fitur – fitur tertentu dibandingkan berinteraksi dengan dunia nyata. Selain itu, kemudahan mengakses internet menggunakan *gadget*, memungkinkan anak memperoleh informasi berupa gambar, tulisan, suara, video dan lainnya yang belum saatnya untuk diperoleh.

Terlalu lama dalam menggunakan *gadget* juga dapat memberikan dampak negatif dari segi kesehatan. Radiasi dari sinar layar *gadget* dapat mempengaruhi kesehatan mata penggunanya. Sehingga tak jarang sekarang ini banyak siswa sekolah yang menggunakan alat bantu penglihatan seperti kacamata dalam kesehariannya.

### **3. Konsep Intensitas Pengguna *Gadget***

#### **a. Definisi Intensitas Pengguna *Gadget***

Menurut KBBI (2016) intensitas pengguna *gadget* adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensinya. Chaplin (Nuryani, 2010) mendefinisikan intensitas pengguna *gadget* sebagai suatu sifat kuantitatif penginderaan yang dihubungkan dengan perangsangnya. Intensitas dapat diartikan pula sebagai suatu kekuatan atau pengalaman.

Menurut Kaloh (Ruhban, 2013) intensitas pengguna *gadget* merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan sesuatu

kegiatan tertentu yang didasari rasa senang dengan kegiatan yang dilakukan tersebut.

Dapat disimpulkan intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya dengan perangsangnya dalam melakukan kegiatan tertentu yang didasari rasa senang.

b. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Intensitas Pengguna *Gadget*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam penggunaan gadget .faktor – faktor tersebut meliputi :

1) Iklan yang merajalela didunia pertelevisian dan di media sosial

Iklan sering kali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat remaja semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru(Fadilah, 2015).

2) *Gadget* menampilkan fitur – fitur yang menarik

Fitur – fitur yang ada didalam *gadget* membuat ketertarikan pada remaja.Sehingga hal itu membuat remaja penasaran untuk mengoperasikan *gadget*(Fadilah, 2015).

3) Kecanggihan dari *gadget*

Kecanggihan dari *gadget* dapat memudahkan semua kebutuhan remaja.Kebutuhan remaja dapat terpenuhi dalam bermain game, sosial media bahkan sampai berbelanja online(Fadilah, 2015).

4) Lingkungan

Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan *gadget*, maka masyarakat yang lainnya menjadi enggan meninggalkan *gadget*. Selain itu sekarang hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan *gadget* (Fadilah, 2015).

c. Aspek – aspek Intensitas Penggunaan *Gadget*

Menurut Ajzen (Fitria, 2019) aspek – aspek intensitas adalah sebagai berikut :

1) Perhatian (*Attention*)

Minat individu terhadap sesuatu. Perhatian yang sesuai dengan minatnya akan lebih menarik dan intensif bila dibandingkan dengan yang tidak terdapat minat dalam hal tersebut.

2) Penghayatan (*Comprehention*)

Penghayatan yaitu pemahaman terhadap suatu informasi, minat individu yang didukung dengan usaha untuk memahami dan menyimpan informasi sebagai pengetahuan.

3) Durasi (*Duration*)

Durasi yaitu rentang waktu atau lamanya waktu individu dalam menjalankan kegiatannya.

4) Frekuensi (*Frequency*)

Yaitu banyaknya aktivitas dengan perilaku yang dilakukan berulang kali.

#### d. Pengukuran Intensitas

Skala yang digunakan untuk menilai nilai intensitas penggunaan gadget menggunakan dasar yang terdapat pada pengukuran intensitas yang dikemukakan oleh Tubbs & Most (1983) yang mengacu pada aspek – aspek intensitas menurut Ajzen yaitu perhatian (*attention*), penghayatan (*comprehention*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*) (Fitria, 2019). Jika mengalami intensitas pengguna *gadget* tinggi maka hasil skor yang didapat  $\geq 45$ , sedangkan jika mengalami intensitas pengguna *gadget* rendah maka hasil skor yang didapat  $\leq 45$ . Kuesioner ini telah digunakan penelitian oleh Oktario(2017) dalam bentuk skala *Likert*.

### 4. Konsep Dasar Kontrol Diri

#### a. Definisi Kontrol Diri

Menurut Glofrie dan Merbaum (Ghufron & Risnawati, 2012) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Sedangkan menurut Averille (Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu untuk mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Menurut Rothbaum, Weisz, dan Snyder (Zahara, 2015) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam beradaptasi untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu, memodifikasi perilaku dan untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya.

b. Aspek – aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Rachdianti, 2011), terdapat lima jenis tipe mengontrol diri, yaitu :

1) *Behavioral control*

Kemampuan untuk mengambil tindakan yang konkret untuk mengurangi dampak stressor. Tindakan tersebut mungkin dapat mengurangi intensitas peristiwa yang penuh dengan tekanan atau memperpendek jangka waktu.

Menurut averill (Rachdianti, 2011), *behavioral control* ini diperinci menjadi 2 komponen, yaitu :

a) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol

dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

- b) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modification*) merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapinya. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

## 2) *Cognitive control*

Merupakan kemampuan untuk menggunakan proses dan strategi yang sudah dipikirkan untuk mengubah pengaruh stressor. Ini untuk memodifikasi akibat dari tekanan – tekanan. Strategi tersebut termasuk dalam hal yang berbeda atau fokus pada kesenangan atau pemikiran yang netral atau membuat sensasi.

Menurut Averill (Rachdianti, 2011), *cognitive control* terdiri atas 2 komponen, yaitu :

- a) Memperoleh informasi (*Information again*)

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat

mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

b) Melakukan penilaian (*Appraisal*)

Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi – segi positif secara subjektif.

3) *Decisional Control*

*Decisional control* merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan.

4) *Informational Control*

Merupakan waktu yang tepat untuk mengetahui lebih banyak tentang tekanan – tekanan, apa saja yang terjadi, mengapa, dan apa konsekuensi selanjutnya. Informasi kontrol diri dapat mengurangi tekanan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memprediksikan dan mempersiapkan atas apa yang akan terjadi dengan mengurangi ketakutan – ketakutan yang sering dimiliki seseorang yang tidak terduga.

5) *Retrospective Control*

Bertujuan untuk meyakinkan tentang apa dan siapa yang mengakibatkan tekanan – tekanan setelah ini terjadi. Dengan ini tekanan – tekanan yang terjadi dapat terkontrol.

Menurut Block and Block (Ghufron, 2012) ada tiga jenis kontrol yaitu :

- 1) *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- 2) *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa perhitungan yang masak.
- 3) *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan implusnya secara tepat.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut (Dayakisni & Hudaniah, 2009), kontrol diri dipengaruhi oleh :

1) Kepribadian

Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu berinteraksi dengan tekanan yang di hadapi dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda.(unik) dan inilah yang akan membedakan pola reaksi

terhadap situasi yang dihadapi. Ada seseorang yang cenderung reaktif terhadap terhadap situasi yang dihadapi. Khususnya yang menekan secara psikologis, tetapi ada juga seseorang yang lamban member reaksi.

## 2) Situasi

Situasi merupakan faktor penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik. Situasi yang dihadapi akan dipersepsi berbeda setiap orang bahkan terkadang situasi yang sama dapat dipersepsi berbeda pula sehingga akan mempengaruhi cara memberikan reaksi terhadap situasi tersebut. Setiap situasi mempunyai karakteristik tertentu yang dapat di pengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

## 3) Etnis dan budaya

Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau reaksi dengan lingkungan. Budaya telah mengajarkan nilai – nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang. Sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang

berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

#### 4) Pengalaman

Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh yang diproses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peranan penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak – anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negative akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.

#### 5) Bertambah usia

Bertambahnya usia pada dasarnya diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berfikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi. Sehingga akan sangat membantu dalam member reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Orang yang lebih tua cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

#### d. Fungsi Kontrol Diri

Menurut Messina dan Messina (Zahara, 2015) mengemukakan fungsi dari kontrol diri yaitu :

1) Membatasi perhatian individu terhadap orang lain

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama – sama.

3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial.

4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang

sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

e. Pengukuran Kontrol Diri

Skala Kontrol Diri yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kontrol diri pada individu dalam penggunaan *gadget*, menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Saifullah (2017), berdasarkan aspek – aspek pengendalian diri (*Self-control*) menurut averill yaitu aspek Behavioral Control, Cognitive Control, Decisional Control, Informational Control, dan Retrospective Control (Rachdianti, 2011). Setiap aspek berisi pernyataan yang mana masing – masing mengandung empat jenis pilihan untuk merespon, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Jika memiliki kontrol diri rendah hasil skor yang didapat  $\leq 52$ , sedangkan memiliki kontrol diri tinggi hasil skor yang didapat  $\geq 52$  nilai. Bentuk penskalaan yang digunakan untuk mencari hasil skor adalah berupa penskalaan respon atau skala Likert. Sifat dari skala tersebut *favorable* dan *unfavorable*.

## B. Kerangka Teori

