

Kontribusi Kontrol Diri terhadap Penggunaan Gadget Saat Belajar Siswa Kelas XI SMKN 3 Padang

Azura Mita¹, Linda Fitria^{2*}, Rini Sefriani³

^{1, 2*, 3}Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Putra Indonesia "YPTK", Padang, Indonesia

Email: ¹azuramita008@gmail.com, ^{2*}linda.fitria81@email.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi kontrol diri terhadap penggunaan *gadget* saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 464 orang, dengan sampel 219 orang yang diambil dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini mengkaji kontribusi kontrol diri terhadap penggunaan *gadget*. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner skala Likert. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program statistik pada computer SPSS 29 dan Microsof Excel. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil hipotesis nilai r hitung sebesar 0,586 sedangkan r tabel sebesar 0,132 karena r hitung lebih besar dari r tabel ($0,586 > 0,132$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang dimana terdapat korelasi yang signifikan antara kontrol diri dan penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang. Nilai kontribusi antara kontrol diri terhadap penggunaan gadget dieprolase sebesar 34%. Dengan demikian, penggunaan gadget oleh siswa dapat dikurangi, jika siswa memiliki kontrol diri yang baik, dan sisanya di pengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Kontribusi, Kontrol Diri, Penggunaan Gadget.

Abstract

This study was conducted to determine the contribution of self-control the use of gadgets while studying for class XI students of SMK Negeri 3 Padang in the 2024/2025 academic year. The type of research used in this study is quantitative. The population of this study was 464 people, with a sample of 219 people taken using proportionate stratified random sampling. This study examines the contribution of self-control to the use of gadgets. The instrument used for data collection in this study was Likert scale questionnaire. Data analysis was carried out using statistical programs on SPSS 29 and Microsoft Excel computers. Based on the data analysis, the results of the hypothesis of the calculated r value were 0.586 while the r table was 0.132 because the calculated r was greater than the r table ($0.586 > 0.132$) then H_0 was rejected and H_1 was accepted where there was a significant correlation between self-control and the use of gadgets while studying for class XI students of SMK Negeri 3 Padang. The contribution value between self-control and the use of gadgets was obtained 34%. Thus, the use of gadgets by students can be reduced, if students have good self-control, and the rest is influenced by other variables.

Keywords: Contribution, Self-Control, Gadget Use.

PENDAHULUAN

Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran dengan harapan siswa secara aktif mengembangkan potensi diri, akhlak mulia, kepribadian, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pendidikan adalah proses pengalihan pengetahuan secara sistematis dari seseorang kepada orang lain sesuai standar yang telah ditetapkan oleh para ahli. Dengan adanya transfer pengetahuan diharapkan dapat merubah sikap tingkah

laku, kedewasaan kepribadian ke dalam pendidikan formal dan pendidikan non formal (Moses, Melmambessy, 2022).

Menurut Triyanto (2014), pendidikan adalah usaha untuk mengeluarkan potensi yang ada di dalam manusia sebagai upaya untuk memberikan pengalaman-pengalaman belajar terstruktur dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, dan informal di sekolah, dan luar sekolah, yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan-kemampuan individu agar kemudian hari dapat memainkan peranan hidup yang bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan-kemampuan individu agar di kemudian hari dapat memainkan peranan hidup secara tepat. Di dalam pendidikan sangat dibutuhkan yang namanya proses pembelajaran agar pendidikan itu berjalan dengan baik dan benar.

Pembelajaran adalah bagian dari pendidikan. Menurut Rusman (2018), pelaksanaan pembelajaran merupakan hasil interaksi dari komponen-komponen yang memiliki fungsi tersendiri dengan maksud agar ketercapaian tujuan pembelajaran dapat di pengaruhi. Pembelajaran dapat juga diartikan sebagai suatu proses, cara, perbuatan menjadikan manusia sebagai makhluk hidup untuk belajar (Hidayat & Juniar, 2020). Pada zaman sekarang ini banyak sekali cara untuk memberikan pembelajaran yang menarik salah satunya dengan menggunakan perkembangan teknologi saat ini.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah memudahkan masyarakat untuk mengakses informasi dengan berbagai perangkat canggih seperti gadget. Penggunaan gadget sudah menjadi kebutuhan penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan pelajar yang mana mayoritas di Indonesia berusia 15-34 tahun. Remaja merupakan pengguna utama gadget terutama pada siswa di sekolah karena diperlukan dalam kebutuhan komunikasi, informasi, dan hiburan (Crystallography 20AD). Banyaknya fitur dan fungsi yang terdapat pada gadget membuat penggunaannya sering hanya fokus pada gadget dan mengabaikan pelajaran yang ada di sekolah.

Gadget merupakan suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus dan praktis dalam penggunaannya (Rini, Pratiwi, and Ahsin 2021). Pada saat ini gadget sangat digemari kalangan masyarakat bahkan menjadi barang pokok yang wajib dimiliki oleh setiap orang, baik di kalangan pejabat, masyarakat kelas atas maupun kelas bawah dan yang paling gemar menggunakan gadget adalah di kalangan anak – anak dan remaja. Gadget sendiri memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi setiap penggunaannya, khususnya bagi remaja di kalangan SMK. Dampak positif menggunakan gadget bagi remaja itu sendiri adalah menambah wawasan dari segi informasi, sebagai media pembelajaran dan dapat menambah pengetahuan bagi remaja. Sedangkan dampak negatifnya adalah mengganggu prestasi remaja di sekolah, tidak bisa berperilaku sosial dengan baik kepada orang-orang dan lingkungan sekitarnya, mengganggu psikologi remaja, mengakibatkan gangguan emosi mental dan kepribadian, serta sulit bagi remaja untuk bisa mengontrol diri saat menggunakan gadget terutama pada saat pembelajaran sedang berlangsung (Nuzulia, 2020).

Faktor terkait intensi perilaku penggunaan gadget saat belajar merupakan salah satu tidak adanya pengontrolan diri pada siswa. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls seseorang ketika dihadapkan dengan tantangan dan godaan, dan dikaitkan dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologis, serta sebagai kapasitas untuk mengubah impuls dan perilaku yang tidak diinginkan (willems et al., 2019). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur perilaku serta emosi seseorang. Dalam konteks penggunaan gadget, kontrol diri berperan penting dalam membantu siswa SMK untuk mengelola penggunaan gadget mereka dengan bijaksana saat belajar. Kemampuan untuk mengontrol diri dapat membantu siswa membatasi gangguan dari gadget, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMK Negeri 3 Padang, di sekolah ini peneliti mengamati selama proses PLK pada tahun ajaran 2023/2024 pada bulan Juli hingga bulan Desember 2023. Fenomena yang peneliti temukan terkait penggunaan gadget pada saat jam pembelajaran di kelas. Salah satunya yaitu ketika jam pelajaran BK berlangsung ada beberapa siswa ketika guru di depan sedang menjelaskan mereka asik dengan memainkan gadgetnya dan membuka game. Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik sebuah dugaan bahwa penggunaan gadget berhubungan dengan kontrol diri siswa. Untuk menguji apakah penggunaan gadget benar-benar memiliki kontribusi terhadap kontrol diri, maka peneliti penting untuk mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Penggunaan Gadget saat Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Padang Tahun Ajaran 2024/2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional, untuk melihat bagaimana kontribusi kontrol diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK 3 Padang tahun ajaran 2024/2025 berjumlah 464 siswa. Untuk penentuan sampel, penelitian ini menggunakan teknik proportionate stratified random sampling untuk menentukan ukuran sampel pada peneliti menggunakan rumus Taro Yamane yang ditemukan hasil sampel sebanyak 219 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa angket yang dimana peneliti menyebarkan angket kepada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang. Angket menurut (Sugiyono 2008; 142) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan di ukur dan tahu apa yang bisa di harapkan responden.

Teknik analisis data menggunakan Microsoft Exel dan SPSS 29. (Statical Program For Sosial Sciene) menganalisis data dengan menggunakan persentase untuk mengungkapkan dan menjelaskan aspek yang diteliti. Data yang terkumpul menggunakan angket akan di olah sebagai berikut: 1. Memeriksa dan menyeleksi kelengkapan dan kebenaran peserta didik dalam mengisi identitas angket. 2. Memeriksa dan menyeleksi kelengkapan dan kebenaran peserta didik dalam mengisi jawaban angket. 3. Menskor dan menghitung jawaban dan memasukkannya dalam tabel pengolahan di Microsoft Exel. 4. Data yang telah diolah dan skor yang telah ditetapkan. 5. Mengkonfirmasi data mentah kedalam sofwere IBM Statical Program For Sosial Sciene (SPSS versi 29) dan melakukan analisis statistic deskriptif. Langkah – langkah perhitungan pengolahan data diawali dengan uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dan yang terakhir menggunakan uji kontribusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Penggunaan Gadget Saat Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Pada Tahun Ajaran 2024/2025. Data diperoleh dengan menyebarkan angket sebanyak 42 butir item yang terdiri dari 16 butir untuk variabel X (Kontrol Diri) dan 26 butir untuk variabel Y (Penggunaan Gadget) yang disebarkan kepada 219 siswa sebagai sampel. Berdasarkan perhitungan statistik dapat dilihat bahwa variabel kontrol diri memiliki jumlah responden (N) sebanyak 219, mean 63,40, median 64, mode 69, standard deviation 7,49, sample variance 56,04, range 43, nilai minimum 37, nilai maximum 80, dan sum 13.928. dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Statistik Kontrol Diri

No.	Statistik	X
1.	Mean	63,60
2.	Median	64,00
3.	Mode	69
4.	Standard Deviation	7,49
5.	Sample Variance	56,04
6.	Range	43
7.	Minimum	37
8.	Maximum	80
9.	Sum	13.928
10.	Count	219

Untuk perhitungan statistik pada variabel penggunaan gadget memiliki jumlah responden (N) sebanyak 219, mean 99.67, median 100, mode 103, standar deviation 10.51, sample variance 110.37, range 60, minimum 69, maximum 129, dan sum 21.827. dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Statistik Penggunaan Gadget

No.	Statistik	Y
1.	Mean	99,67
2.	Median	100
3.	Mode	103
4.	Standard Deviation	10,51
5.	Sample Variance	110,37
6.	Range	60
7.	Minimum	69

8.	Maximum	129
9.	Sum	21.827
10.	Count	219

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak dengan melihat apakah nilai signifikan $> 0,05$. Uji normalitas dalam penelitian ini yaitu nilai uji statistik dengan menggunakan bantuan SPSS 29 maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
N			219
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		0,0000000
	Std. Deviation		8,50940370
Most Extreme Differences	Absolute		0,041
	Positive		0,041
	Negative		-0,040
Test Statistic			0,041
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		0,510
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,497
		Upper Bound	0,522
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui nilai signifikansi sebesar $0,522 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas berguna untuk melihat hubungan linear antara variabel. Berikut adalah hasil linieritas variabel kontrol diri terhadap penggunaan gadget sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Linieritas data

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penggunaan Gadget * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	10751,425	34	316,218	4,372	0,000
		Linearity	8275,297	1	8275,297	114,406	0,000
		Deviation from Linearity	2476,127	33	75,034	1,037	0,421
	Within Groups		13309,242	184	72,333		
	Total		24060,667	218			

Berdasarkan hasil linieritas antara kontrol diri terhadap penggunaan gadget diketahui bahwa nilai signifikansi deviation from linierty $0,421 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kontrol diri terhadap penggunaan gadget.

3. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dimaksud untuk mengetahui kontribusi antara kontrol diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025. Korelasi variabel X dan variabel Y tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Hipotesis data

Correlations			
		Kontrol Diri	Penggunaan Gadget
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	.586**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	219	219
Penggunaan Gadget	Pearson Correlation	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	219	219
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

diketahui besarnya koefisien korelasi antara variabel kontrol diri dengan penggunaan gadget adalah 0,586 dengan taraf signifikansi 0,000. Dengan menggunakan tabel diatas diketahui rhitung pada taraf $5\% = 0,000 < 0,05$ jika dilihat dengan membandingkan r_{hitung} dan r_{tabel} dengan nilai " r " " r_{tabel} " ($df = n-2$, $df = 219-2 = 0,132$).

Jika dilihat dengan membandingkan r_{hitung} dan r_{tabel} dengan nilai r_{tabel} 0,132 dapat dikatakan r_{hitung} 0,586 $>$ r_{tabel} 0,132, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan gadget siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang.

4. Uji Kontribusi

Rumus kontribusi digunakan untuk menyatakan besar kecilnya kontribusi kontrol diri (X) terhadap penggunaan *gadget* (Y) ditentukan dengan rumus Koefisien Determinasi (KP), yaitu :

$$\begin{aligned}
 KP &= r^2 \times 100\% \\
 &= 0,586^2 \times 100\% \\
 &= 0,343396 \times 100\% \\
 &= 34,3396 \\
 &= 34\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil dari koefisien determinasi maka di dalam penggunaan gadget terdapat kontribusi kontrol diri, dimana dalam klasifikasi kriteria kontrol diri terdapat dalam kategori cukup sedang sebesar $34,3396 = 34\%$. Sedangkan 66% yang lain penggunaan gadget dipengaruhi oleh aspek-aspek lain.

Berdasarkan hasil analisa penelitian tentang perhitungan korelasi kontrol diri terhadap penggunaan gadget dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel X (kontrol diri) dan variabel Y (penggunaan gadget). Sehingga dikatakan bahwa hubungan dalam penelitian ini positif dan signifikan antara kontrol diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang. Dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, berdasarkan hasil hitungan hipotesis diatas maka didapatkan nilai r_{hitung} yaitu sebesar 0,586 sedangkan nilai r_{tabel} 0,132 karena r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,586 > 0,132$) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara kontrol diri dan penggunaan gadget.

Pada kontrol diri siswa kelas XI SMK negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025 cukup sedang. Menurut Caplin (2011 : 43) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku implusif. Jadi, kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif maupun negatif. Untuk penggunaan gadget siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025 cukup sedang. Menurut david Gillespie (2007) gadget adalah sebuah perangkat elektronik kecil dengan berbagai fungsi yang menyediakan fitur-fitur yang berguna bagi penggunaanya. Gadget umumnya didesain dengan ukuran yang kompak dan mudah dibawa.

Penelitian dalam pembahasan ini sejalan dengan penelitian relevan yang telah di lakukan Ummu Azizah 2019 yang berjudul factor kontrol diri dalam penggunaan gadget (smartphone) pada siswa. Hasil penelitian menunjukan bahwa factor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan gadget (smartphone) yaitu factor ketertarikan sebesar 71,2% sedangkan factor terendah yaitu motivasi diri dan ekstrakurikuler sebesar 47,8%.

Penelitian yang dilakukan oleh Sritati 2012 yang meneliti tentang gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa menyebar dalam tiga kategori yakni kontrol diri tinggi (15,8%), kontrol diri sedang (80,7%), dan kontrol diri rendah terhadap penggunaan smartphone (3,5%). Kesimpulan penelitian ini adalah persentase terbesar partisipan memiliki kontrol diri sedang terhadap penggunaan smartphone, artinya partisipan memiliki rekomendasi hasil penelitian ini agar perawat komunitas dan pihak sekolah membentuk program untuk mencegah penggunaan smartphone agar tidak berlebihan melalui berbagai sumber informasi, terutama sumber informasi yang signifikan bagi remaja.

Kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada diri seseorang itu tidaklah sama, hal itu di pengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan diri dari perilaku yang mendasak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu tersebut memiliki kontrol diri yang lemah maka berdampak pada ketidakmampuan dalam mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus. kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri sendiri secara sadar dan mampu untuk mengarahkan, dan mengatur perilaku diri secara baik dan benar agar tidak menimbulkan dampak buruk pada orang lain.

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, yang di tandai dengan kemajuan pada bidang teknologi dan informasi. Pada era sekarang ini gadget mempunyai banyak sekali aplikasi yang dapat menyajikan berbagai macam media sosial. Pada era sekarang ini penggunaan gadget ini mulai sulit terkontrol mulai dari waktu penggunaan hingga tempat penggunaan. Penggunaan gadget ini menggunakan gadgetnya kapanpun dan dimanapun, apabila digunakan secara salah dan berlebihan tanpa pengawasan dari orang tua khususnya anak-anak yang menggunakan gadget dapat berpengaruh pada perilaku anak itu sendiri dan dampak dalam kehidupan anak dari cara berinteraksi sosial terhadap lingkungannya baik internal (keluarga) maupun eksternal (lingkungan sekolah dan pertemanan) (Mau and Gabriela 2021).

Pengguna gadget pada saat sekarang ini dari berbagai macam kalangan dan usia, usia muda maupun yang sudah tua. dari berbagai kalangan tersebut penggunaan gadget yang paling banyak yaitu pada usia remaja seperti anak sekolah. Terlepas dari itu semua penggunaan gadget ini memiliki dampak positif dan negative bagi siapa saja penikmatnya. Terlebih lagi di kalangan remaja terutama pelajar, dampak positif dan negative itu pasti akan terjadi.

Penggunaan gadget merupakan pemanfaatan atau interaksi dengan perangkat elektronik digital yang bersifat portable, praktis, dan multifungsi. Gadget biasanya digunakan untuk berbagai tujuan, seperti komunikasi, hiburan, produktivitas, edukasi, dan lain-lain. Beberapa contoh gadget yang populer saat ini antara lain smartphone, tablet, laptop, smartwatch, dan lain sebagainya.

Penelitian saya membahas yang berjudul kontribusi konsep diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada kontribusi kontrol diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang. Hal ini dibuktikan dari hasil koefisien r hitung lebih besar dari rtabel ($0,586 > 0,132$) bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi juga penggunaan gadget positif pada siswa, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah pula penggunaan gadget negatif yang dimiliki siswa. 219 di peroleh nilai hasil r hitung sebesar 0,586 dengan $N = 219$ ditunjukkan nilai r tabel = 0,132 pada taraf signifikan α (0,05). Sehingga hasil analisis tersebut menunjukkan r hitung ($0,586$) $>$ r tabel ($0,132$) artinya ada kontribusi antara kontrol diri dengan penggunaan gadget saat belajar siswa. Penelitian ini menunjukan bahwa kontrol diri berkontribusi cukup sedang terhadap penggunaan gadget sebesar 34%. Dengan demikian, penggunaan gadget oleh siswa dapat di kurangi, jika siswa memiliki kontrol diri yang baik, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

KESIMPULAN

Penelitian ini hanya berfokus pada kontrol diri terhadap penggunaan gadget dengan jumlah populasi 464 siswa dan jumlah sampel 219 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif korelasional. Maka berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kontrol diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMK Negeri 3 Padang tahun ajaran 2024/2025, pada

kategori cukup sedang, sebesar 34% . Dengan demikian, penggunaan gadget oleh siswa dapat di kurangi, jika siswa memiliki kontrol diri yang baik, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada informan penelitian saya, kepada orang tua saya, kepada dosen yang membimbing saya, teman – teman yang menemani saya selama proses pengerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Fatimatuz Zahro, HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KEDISIPLINAN MENGHAFAZ AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-MUNTAHA CEBONGAN SALATIGA, Skripsi, IAIN Salatiga, Salatiga, 2015, 19.
- Agusli, R. (2008), Panduan Koneksi Internet 3G & HSDPA di Handphone & Komputer. Jakarta: Mediakita
- Andina, Sari. 2020. "Pengertian Kontrol Diri." : 8–17.
- Chaplin. (2011). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Crystallography, X-ray Diffraction. 20AD. "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Siswa SMA." : 1–23.
- Deloitte (2023). Global Mobile Consumer Survey.
- Dwi Marsela, Ramadana, and Mamat Supriatna. 2019. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3(2): 65–69.
- Gartner (2022). Innovation Insight for Mobile App Strategies.
- Gillespie, David. (2007). "The Technology Trap: Where Human Error and Malicious Intent Meet". Prentice Hall.
- Hartina. 2019. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Belajar Siswa Di Sd Negeri 2 Kendari." : 9–31.
- Hidayat, C., & Juniar, D. T. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Deepulish
- Irwanto. (2015). Studi Komparasi Sekolah Menengah Kejuruan yang Efektif di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Informasi*. STKIP. Garut. Halaman 52-67
- Mau, Belinda, and Jenny Gabriela. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5(1): 99–110.
- Masriam, B. (2014). Strategi dan Inovasi Pendidikan Kejuruan dari Kompetensi ke Kompetensi. Bandung: Alfabeta
- Moses, Melmambessy. "Analisis Pengaruh Pendidikan, Pelatihan, dan Pengalaman Kerja terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Dinas Pertambangan dan Energi Provinsi Papua." *Media Riset Bisnis & Manajemen* 12.1 (2012): 18- 36.
- Nurhaini, Dwi. 2018. "Pengaruh Konsep Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(1): 92–100.
- Nuzulia, Atina. 2020. "Penggunaan Gadget Dalam Pembelajaran Dikelas." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 5–24.
- Pew Research Center (2023). Mobile Fact Sheet.
- Rini, Nita Monita, Ika Ari Pratiwi, and Muhammad Noor Ahsin. 2021. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Educatio* 7(3): 1236–41.
- Romadana D Marsela., & Mamat Supriyatna. (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*, 3, (2), 65-69.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta 122-124
- Syamsul Bachri Thalib. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Syaroh, Azizah Ummu. 2019. "Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (Smartphone) Pada Siswa." *EMPATI-Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6(2).
- Widyaningrum R, and Susilarini T. 2021. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5(2): 34–39.
- Yuniar Rachdianti, HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET REMAJA AKHIR, Skripsi, UIN Jakarta, Jakarta, 2011, 17.