

Meningkatkan *Self Control* dalam Penggunaan *Smartphone* dengan Menggunakan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT)

Husrin Konadi^{1*}, Syarifah Ainy Rambe²

^{1*,2}Institut Agama Islam Negeri Takengon

Email : husrin.konadi92@gmail.com

Submit:

Review:

Publish:

Abstract : *This study aims to see how much student self-control increases in using smartphones through the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach. This study used the PTK (Classroom Action Research) method, using two cycles and in each cycle there were four stages, namely planning, implementing, observing, and reflecting. The sample in this study were 30 students of the PGMI study program at the Takengon State Islamic Institute. The results of this study indicate that there is an increase in self-control in smartphone use that occurs in the pre-cycle, cycle 1 and cycle 2 using the REBT technique. In the very low category presiklus there are 3 people, in cycle 1 there is 1 person and there is no very low category in cycle 2. The low category in the presiklus there were 14 people, in cycle 1 there were 8 people, and cycle 2 there were 1 person, in the medium category, there were 5 people in the presiklus, cycle 1 there were 10 people and cycle 2 there were 12 people. Meanwhile, in the pre-cycle high category there were 4 people, in cycle 1 there were 6 people, and cycle 2 10 people. In the very high category, there were 4 people in the presiklus, 5 people in cycle 1 and cycle 2 there were 7 people. Thus there is an increase in student self-control in smartphone use after being given the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique.*

Keyword : *self control; Smartphone; REBT*

Citation:

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar peningkatan *self control* mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* melalui pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). Penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas), dengan menggunakan dua siklus dan disetiap siklus terdapat empat tahapan yakni perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, dimana sampel diambil berdasarkan makna dan tujuan tertentu, sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang Mahasiswa prodi PGMI di Institut Agama Islam Negeri Takengon. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *self control* dalam penggunaan *smartphone* yang terjadi pada presiklus, siklus 1, dan siklus 2 dengan menggunakan teknik REBT. Pada presiklus kategori sangat rendah terdapat 3 orang, pada siklus 1 terdapat 1 orang dan tidak terdapat kategori sangat rendah pada siklus2. Kategori rendah pada presiklus terdapat 14 orang, pada siklus 1 terdapat 8 orang, dan siklus 2 terdapat 1 orang, pada kategori sedang, presiklus terdapat 5 orang, siklus 1 terdapat 10 orang dan siklus 2 terdapat 12 orang. Sementara itu pada kategori tinggi pre siklus menunjukkan adanya 4 orang, siklus 1 terdapat 6 orang, dan siklus 2 10 orang. Pada kategori sangat tinggi terdapat 4 orang pada presiklus, 5 orang pada siklus 1 dan siklus 2 terdapat 7 orang. Dengan demikian terdapat peningkatan *self control* mahasiswa dalam penggunaan *smartphone* setelah diberikan teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).

Kata kunci : *self control; Smartphone; REBT*

PENDAHULUAN

Self control merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Self control dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Self control tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Oleh sebab itu dibutuhkan pertimbangan kognitif dalam mengontrol diri agar seseorang dapat membentuk perilaku yang dapat membawanya kearah konsekuensi positif.

Hurlock (2004) menjelaskan individu yang memiliki Self control memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal. Self control merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Sebagai salah satu aspek kepribadian, Self control antara satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki Self control yang tinggi dan ada individu yang memiliki Self control yang rendah. Menurut Thalib (2010) individu yang memiliki Self control yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya, tidak mudah tergoda dengan perubahan yang terjadi dan dapat terhindar dari tingkah laku menyimpang.

Self control juga sangat berpengaruh terhadap penggunaan *smartphone*. Nurlela (2015) menyatakan bahwa Self control yang lemah dapat membawa dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Permasalahan yang diperoleh dari control diri yang rendah, mahasiswa menjadi tidak aktif dalam proses pembelajaran dikarenakan tidak bisa control diri. Pada saat jam proses belajar mengajar berlangsung mahasiswa lebih memilih untuk menggunakan smartphonanya untuk bermain game ataupun menggunakan media sosial lainnya daripada mendengarkan dan mencatat pelajaran yang telah disampaikan Dosen. Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti masih menemukan banyaknya mahasiswa yang tidak konsentrasi saat jam pelajaran berlangsung, hal ini dikarenakan mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk berbaai hal, seperi bermain media sosial, chatting, dan lainnyaa. Hal ini tentunya dapat merugikan mahasiswa dan dapat mempengaruhi tingkah lakunya, oleh karena itu Self control mahasiswa dalam penggunaan *smartphone* perlu untuk di tingkatkan.

Bimbingan dan konseling memiliki teknik dan pendekatan untuk meningkatkan control diri mahasiswa dalam penggunaan *smartphone*, salah satunya yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. *REBT* adalah sebuah pendekatan konseling yang dapat ditempatkan dalam *kognitif-behavior* psikoterapi, yang berarti terfokus pada cara seseorang berpikir dan berperilaku dalam upaya untuk memahami respon emosional seseorang. Gladding (2012:266) juga menjelaskan "*REBT* pada dasarnya memandang individu mempunyai kemampuan di dalam dirinya sendiri untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan".

Berdasarkan latar belakang masalah dan pengamatan pada mahasiswa pendidikan guru madrasah ibtidaiyah (PGMI) dalam perkuliahan di IAIN Takengon, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk meningkatkan Self control dalam penggunaan *smartphone* dengan menggunakan Rational Emotif Beahviour Therapy (*REBT*) pada mahasiswa PGMI IAIN Takengon.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar peningkatan self control mahasiswa dalam menggunakan smartphone dengan melalui pendekatan REBT. Berdasarkan observasi di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul Meningkatkan Self Control Dalam Penggunaan Smartphone Melalui Teknik Rasional Emotif Behavior Therapy.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan terhadap kegiatan belajar yang berupa suatu tindakan yang sengaja dilakukan dan terjadi dalam suatu kelas secara bersamaan. Penelitian ini menggunakan dua siklus dimana pada setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan angket dengan skala likert.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Sugiono (2010) menyatakan bahwa purposive sampling merupakan tehnik pengambilan sampel yang didasarkan dalam suatu pertimbangan yang matang dan mempunyai maksud tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini menjadikan mahasiswa PGMI Semester 2 sebagai sampel, sebanyak 30 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PGMI memiliki control diri yang rendah dalam penggunaan samrtphoen, hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang telah diisi oleh responden.

Sebelum memberikan teknik REBT untuk meningkatkan kotrol diri dalam penggunaan smartphone, peneliti terlebih dahulu melihat seberapa besar tingkat control diri mahasiswa PGMI yang merupakan responden dalam penelitian ini. hasil angket yang didapat menunjukkan bahwa control diri mahasiswa dalam penggunaan smartphone masih rendah.

Tabel 1. Hasil control diri mahasiswa sebelum diberikan teknik REBT

Kategori	Rentang Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 134	4	13.3%
Tinggi	108-133	4	13.3%
Sedang	82-107	5	16.6%
Rendah	56-81	14	46.8%
Sangat Rendah	≤ 55	3	10%

Hasil diatas menunjukkan bahwa control diri mahasiswa dalam penggunaan smartphone masih rendah. Kategori rendah menjadi peresntasi yang paling tinggi yakni 46.8% atau sebanyak 14 orang dari sampel 30 orang. Sementara kategori sangat rendah 10 % atau sebanyak 3 orang dari sampel 30 orang, dan kategori tinggi serta sangat tinggi masing-masing mendapatkan skor 13.3% atau sebanyak 4 orang dari 30 orang sampel.

Dari hasil diatas peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus dan setiap siklus terdapat 4 tahapan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa

PGMI untuk meningkatkan control diri mahasiswa mengalami kenaikan dari siklus 1 sampai siklus 2.

Tabel 2. Hasil control diri mahasiswa pada siklus I dan siklus II

Kategori	Rentang Skor	Siklus I		Siklus II	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	≥ 134	5	16.6%	7	23.3%
Tinggi	108-133	6	20%	10	33.3%
Sedang	82-107	10	33.3%	12	40%
Rendah	56-81	8	26.6%	1	3.5%
Sangat Rendah	≤55	1	3.5%	-	-

Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan dari siklus 1 maupun siklus 2. Pada kategori sangat rendah siklus 1 menunjukkan adanya 1 orang yang memiliki control diri yang sangat rendah dalam penggunaan *smartphone* atau sebanyak 3.5%, sementara pada siklus 2 tidak terdapat kategori sangat rendah control diri dalam penggunaan *smartphone*. Kemudian pada kategori rendah terdapat 8 orang atau sebanyak 26.6% yang memiliki control diri rendah dalam penggunaan *smartphone* dan pada siklus 2 hanya terdapat 1 orang yang memiliki kategori rendah dalam control dirinya dalam penggunaan *smartphone*. Sementara itu pada kategori sedang terdapat 33.3% atau 10 orang yang memiliki katagori sedang pada soklus 1 , dan pada siklus 2 terdapat 40% atau sebantak 12 orang yang memiliki kategori sedang control dirinya dalam pengguaan *smartphone*. Pada kategori tinggi siklus 1 terdapat 6 orang atau sebanyak 20% yang memiliki control diri tinggi dalam pengunaan *smartphone*, pada siklus 2 kategori tinggi terdapat 10 orang atau sebanyak 33.3% yang memiliki control diri tinggi dalam penggunaan *smartphone*. Pada kategori sangat tinggi terdapat 5 orang atau sebanyak 16.6% yang memiliki control diri dalam penggunaan *smartphone* pada siklus 1, dan pada siklus 2 terdapat 7 orang atau sebanyak 23.3% yang memiliki kategori sangat tinggi control dirinya dalam penggunaan *smartphne*. Dengan demikian terdapat peningkatan antara sikuls 1 dan sikus 2 pada control diri mahasiswa prdi PGMI Yng dilakukan disiklus 1 dan siklus 2.

Hal ini menunjukkan bahwa REBT dapat digunakan untuk meningkatkan control diri dalam penggunaan *smartphone*. Mahasiswa menjadi lebih disiplin dalam penggunaann samrtpthonenya, hal ini juga sesuai dengan pernyataan ghufreon (2003) yang menyatakan bahwa disiplin mempengaruhi control diri seseorang, semakin tinggi control diri seseorang maka semakin tinggi pula control dirinya. Selain itu peneliti juga melihat betrdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan bahwa mahaiswa menjadi lebih pandai dalam mengambil keputusan untuk menggunakan smartphonenya sesuai dengan keadaan. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian ainy (2018) yang menyatakan bahwa jika seseorang sudah mampu untuk mengambil keputusan yang tepat juga mempengaruhi konrtrol diri seseorang terutama dalam penggunaan *smartphone*, individu cenderung berperilaku baik dan dapat mengambil keputusan yang tepat saat ia menggunakan *smartphone*, baik dalam pemilihan media yang digunakan serta penggunaan *smartphone* dalam waktu yang tepat pula.

Penelitian ini masih terdapat kelemahan, dimana dilakukan pada Mahasiswa IAIN Takengon semester 2 pada prodi PGMI yang berjumlah 30 mahasiswa, akan lebih baik jika subjek penelitian ini lebih luas lagi meliputi banyak mahasiswa di seluruh Indonesia.

Selain itu penelitian ini hanya untuk melihat *self control* mahasiswa semester 2 Prodi PGMI IAIN Takengon terhadap penggunaan *smartphone*, akan lebih baik jika penelitian ini dilanjutkan dengan menambahkan dampak kurangnya *self control* mahasiswa terkait penyebab kurangnya *self control* mahasiswa dalam menggunakan *smartphone*

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Mahasiswa prodi PGMI di IAIN Takengon yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Adapun yang terlibat dalam kegiatan penelitian adalah MHS yang merupakan subjek penelitian yang dilakukan pada penelitian ini, kemudian HKI sebagai penulis pertama dan SAR sebagai penulis kedua. Dan kedua penulis saling berkoordinasi dalam penyelesaian pada penelitian ini.

REFERENSI

- Ainy. 2017. "pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Meningkatkan Self Control dalam Penggunaan Smartphone". Tesis. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang . → **Disertasi atau Tesis Magister**
- Corey, G. 2009. *Teori dan Teknik: Konseling dan psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama. → **Buku Terjemahan**
- Ellis, A. 2006. *Terapi R-E-B Agar Hidup Bebas Derita*. Terjemahan oleh Ikramullah Mahyudin. 2007. Yogyakarta: B-First. → **Buku Terjemahan**
- Ellis, A, & Dryden, W. 2007. *Albert Ellis Live*. London: SAGE Publications. → **Buku**
- Gladding, S. T. 2009. *Konseling: Terjemahan oleh Winarno*. 2012. Jakarta: Indeks. → **Buku Terjemahan**
- Gonigal, K. 2013. Terjemahan "*The Willpower Instinct (Bagaimana Pengendalian Diri Bekerja, Mengapa Dia Penting, dan Apa yang Dapat Anda Raih Lebih Banyak Dari Hal Tersebut)*". Ahli Bahasa: IB Dharmasusila. Jakarta: Elek Media Komputindo. → **Buku Terjemahan**
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gramedia Pustaka. → **Buku Terjemahan**
- Nurlela. 2015. *Pengendalian Diri dan Manfaat Bagi Individu*. Artikel. (Online), (<http://lelatw.wordpress.com/2013/01/04/pengendalian-diri>, diakses 20 september 2019). → **Artikel**
- Praptiani. 2013. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Remaja dalam Menghadapi Konflik". Tesis. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang. → **Disertasi atau Tesis Magister**
- Taufik. 2014. *Model-model Konseling*. Padang: UNP Press. → **Buku**
- Thalib. 2010. "*Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*". Jakarta: Prenada Media. → **Buku**