



## **SELF CONTROL MAHASISWA PEREMPUAN PENGGUNA SMARTPHONE SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**Fadil Maiseptian**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia  
E-mail: [fmaiseptian@gmail.com](mailto:fmaiseptian@gmail.com)

**Rosdialena**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia  
E-mail: [rosdialena@gmail.com](mailto:rosdialena@gmail.com)

**Erna Dewita**

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia  
E-mail: [ernadewit4@gmail.com](mailto:ernadewit4@gmail.com)

Article history:

Submitted: 07-09-2020 | Review: 05-03-2021 | Revised: 29-03-2021 | Accepted: 08-05-2021

### **Abstract**

*The high level of smartphone users by women today is certainly accompanied by the contribution of technology to support life processes, especially in learning. Therefore, a female student must be able to control herself in using a smartphone appropriately, so that inappropriate behavior does not occur. The purpose of this study was to describe the level of self-control of female students using smartphones based on aspects of behavior control, cognitive control, decision control. The method used in this research is quantitative. The measuring instrument used is a self-control instrument that has been tested for validity and reliability and is analyzed using a simple proportion formula. The result of this research is that self-control of female students from the aspects of behavior control, cognitive aspects, and decision control is still low. This is an important note for the campus to contribute to the environment for students in using smartphones. Based on this, Islamic guidance and counseling services are needed in higher education to be able to provide understanding to female students in smart and quality smartphone use. Therefore, a technical institution that focuses on providing Islamic guidance and counseling services in higher education is needed so that the appropriate behavior that arises due to weak self-control can be overcome.*

**Keywords:** *Self Control; Smartphone; Islamic Guidance Counseling*

### **Abstrak**

*Tingginya tingkat pengguna smartphone oleh perempuan saat ini tentunya diiringi dengan besarnya kontribusi teknologi untuk mendukung proses kehidupan khususnya dalam belajar. Maka dari itu seorang mahasiswa perempuan harus mampu mengontrol diri dalam menggunakan smartphone dengan sewajarnya, sehingga tidak terjadi tingkah laku salah suai. Tujuan dari penelitian ini menggambarkan tingkat self control diri mahasiswa perempuan pengguna smartphone berdasarkan aspek behavior control, cognitive control, decision control. Metode dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Alat ukur dari penelitian ini mempergunakan instrument self control yang sudah di uji validitas dan reliabilitas serta dianalisis menggunakan rumus persentase sederhana. Hasil dari penelitian ini adalah self control mahasiswa perempuan dari aspek behavior control, aspek cognitive, decision control masih rendah. Hal tersebut menjadi catatan penting bagi pihak kampus agar memberikan kontrol lingkungan bagi mahasiswa dalam penggunaan smartphone. Berdasarkan hal tersebut perlu pelayanan bimbingan dan konseling Islam di perguruan tinggi agar mampu memberikan pemahaman dan penanaman sikap positif terhadap mahasiswa perempuan dalam penggunaan smartphone secara cerdas dan*

berkualitas. Maka dari itu dibutuhkan lembaga teknis yang fokus memberikan pelayanan bimbingan dan konseling Islam di Perguruan Tinggi terhadap mahasiswa mendapatkan penanganan dan pengentasan permasalahan tingkah laku salah suai yang muncul akibat lemahnya *self control*.

**Kata Kunci:** *Self Control; Smartphone; Bimbingan Konseling Islam*

## PENDAHULUAN

Teknologi adalah media dalam menyediakan kebutuhan yang diperlukan bagi kehidupan manusia. Masyarakat Indonesia sangat menyadari untuk pembangunan suatu negara dibutuhkan teknologi serta ilmu pengetahuan sebagai alat untuk memajukan dan memperkuat posisi Indonesia dalam persaingan kehidupan global.

Hal tersebut telah tertuang dalam UU No. 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Pew Research pada tahun 2015 ditemukan 54% individu dewasa di beberapa negara aktif dalam menggunakan hasil teknologi (Pinasti & Kustanti, 2018). Salah satu media komunikasi canggih yang dihasilkan dari perkembangan teknologi adalah *smartphone*. Indonesia adalah negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak di seluruh dunia (Astuti, 2018). Hasil survei *ericson mobile report*, Indonesia memiliki jumlah pelanggan *smartphone* tertinggi se-Asia Tenggara dan Oceania dengan 100 juta orang pengguna pada tahun 2015. Kondisi ini diprediksi akan mengalami peningkatan menjadi 250 juta dalam 5 tahun kedepan.

Tingginya tingkat pengguna *smartphone* saat ini tentunya diiringi dengan besarnya kontribusi teknologi untuk mendukung proses kehidupan manusia. Gary et al., (2007) menjelaskan *smartphone* merupakan telepon pintar *enabled* yang menyediakan fungsi *Personal Digital Assasint* (PDA), seperti fitur sosial media (*whatsapp, facebook, instagram*, dan lain-lain) dengan jejaring internet, *game online* atau *offline*, aplikasi pendukung yang dapat di *download*. Berdasarkan berbagai macam fitur yang ditawarkan oleh *smartphone*, banyak hal yang dapat dilakukan oleh manusia terkhususnya mahasiswa perempuan sebagai pengguna layanan terbesar *smartphone* saat ini.

Kondisi seperti ini sesuai kondisi yang terjadi terhadap 560 mahasiswa perempuan Kota Pune. Penelitian tersebut menjelaskan 80% sampel mengatakan kehidupan mereka dimulai dengan menggunakan *smartphone*, mulai dari bangun tidur untuk melihat *chat* dan pesan dari teman-orang lain maupun hanya sekedar menyapa teman atau keluarga saja. 80% orang menggunakan waktu lebih banyak dalam 24 jam untuk menggunakan ponsel agar terkoneksi di antara mereka (Griffin et al., 2015).

Banyaknya fitur atau aplikasi yang ditawarkan oleh *smartphone*, setiap mahasiswa perempuan diharapkan dapat mengontrol diri dalam menggunakan berbagai macam fitur layanan *smartphone* tersebut. Individu yang mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* dengan sewajarnya. Jika kontrol diri seseorang tersebut rendah maka besar kemungkinan ikut mempengaruhi dan mengganggu kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Chaplin, (2006) menjelaskan kontrol diri adalah kondisi individu dalam mengkondisikan dan mengelola perilaku diri sendiri. Kail (2010) juga menjelaskan kontrol diri merupakan kompetensi seseorang untuk mengelola maupun meminimalisir perilaku diri dari suatu godaan. Selanjutnya Borba (2008) menjelaskan kontrol diri merupakan kualitas pengendalian kognitif serta perilaku agar seseorang mampu menahan stimulus dari dalam maupun luar agar dapat bertindak sesuai dengan aturan. Berdasarkan pendapat di atas, kontrol diri yaitu kemampuan/kompetensi individu dalam mengendalikan diri agar dapat bertindak sesuai aturan. Hal ini menjadi sangat penting dimiliki oleh mahasiswi agar mampu bersikap dan berperilaku sesuai kebutuhan pendidikan serta kehidupan sehari-hari.

Mugista (2014) menjelaskan terdapat tiga aspek *self control* yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Berdasarkan pendapat di atas, perilaku baik, konstruktif, harmonis sangat

dipengaruhi berdasarkan kualitas seseorang untuk pengendalian diri. *Self control* yang berkembang dalam diri seseorang akan membantu dirinya dalam mengendalikan dan mengontrol perilaku apabila ingin melakukan tindakan diluar peraturan dan norma.

Kontrol diri adalah sikap positif yang penting dikembangkan oleh individu dalam kehidupannya. (Aviyah & Farid, 2014) mengemukakan control diri positif yang berkembang dapat menurunkan indikasi kenakalan remaja dan tindakan yang mengarah kepada perilaku negatif. Terkait dengan hal tersebut fenomena yang terjadi saat ini yaitu lemahnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sehingga banyak memunculkan tindakan-tindakan negatif. Kemudahan dan kebermanfaatan fasilitas dari *smartphone* dalam pemenuhan kebutuhan manusia, mengakibatkan seseorang cenderung lebih menghabiskan waktu dalam menggunakannya.

Kondisi mahasiswa perempuan Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dalam penggunaan *smartphone* cukup menjadi perhatian. Penggunaan *smartphone* berlebihan dan tidak berdasarkan kebutuhannya dapat menimbulkan efek buruk terhadap perilaku. Bentuk-bentuk penggunaan *smartphone* yang tidak sesuai dengan kebutuhannya seperti bermain game ketika perkuliahan berlangsung, *chatting* hingga larut malam sampai menghabiskan kuota internet yang berlebihan. (Langoday & Putrianti, 2015) menjelaskan efek lain yang ditimbulkan karena lemahnya *self control* dalam penggunaan *smartphone* yaitu mahasiswa perempuan cenderung menggunakannya untuk berbelanja online yang seharusnya belum dibutuhkan. Mulyati & Nrh (2019) memaparkan wanita memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone* lebih tinggi yaitu 82.25% daripada laki-laki yaitu 77,92. Melihat dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan diakibatkan rendahnya *self control*, maka perlu ditingkatkan dengan pelayanan bimbingan dan konseling agar penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan fenomena di atas, hal ini harus menjadi perhatian bagi semua kalangan khususnya konselor di perguruan tinggi untuk diberikan penanganan, sehingga kontrol diri mahasiswa perempuan dapat berkembang lebih baik. Hal tersebut dapat dilakukan melalui pelaksanaan program-program dalam pelayanan bimbingan dan konseling Islam di perguruan tinggi. Farid (2007) menjelaskan bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien yang menghadapi kesulitan dan masalah dalam kehidupannya, agar individu tersebut bisa mandiri.

Winkel & Hastuti (2004) juga mengatakan bahwa bimbingan dan konseling bertujuan agar mahasiswa yang dilayani mampu mengatur kehidupan sendiri, pengambilan sikap, dan siap dalam mempertanggungjawabkan efek serta konsekuensinya yang hal ini sangat berkaitan dengan *self control* dengan merujuk kepada tuntunan dan ajaran agama. Berdasarkan seluruh penjelasan di atas menunjukkan bahwa lemahnya *self control* mahasiswa perempuan dapat mempengaruhi kebijaksanaan mereka dalam penggunaan *smartphone* bagi kehidupannya. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan tingkat *self control* diri mahasiswa perempuan pengguna *smartphone* aspek *behavior control*, *cognitive control*, *decision control* mahasiswi perempuan di UIN Imam Bonjol Padang.

## METODE PENELITIAN

Penggunaan analisis data dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif menggunakan rumus persentase. Sugiyono (2015) menjelaskan statistik deskriptif merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menggambarkan data yang dikumpulkan sesuai dengan hasil yang sudah didapatkan. Sugiyono, (2011) menjelaskan instrumen pengumpul data dari penelitian kuantitatif ini menggunakan instrument berupa angket. Angket adalah teknik pengumpulan data yang diadministrasikan melalui pemberian seperangkat pernyataan tertulis terhadap responden untuk dijawab.

Angket yang dipergunakan terhadap penelitian ini adalah *self control* dengan tiga aspek pengukuran yaitu *behavior control*, *cognitive control*, *decision control*. Butir angket yang valid berjumlah 20 buah dengan t-hitung sebanyak 6,46 dan t-tabel 1,96 ( $6,46 \geq 1,96$ ) atau skor *sig. 2-tailed*  $\leq 0,05$ . Berdasarkan analisis tersebut, maka angket *self control* pengguna *smartphone* layak untuk digunakan.

Sampel dari penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang tersebar di 7 (tujuh) fakultas sebanyak 113 orang yang dipilih secara random.

Teknik analisis yang dipergunakan dalam data penelitian ini menggunakan rumus deskriptif kuantitatif penelitian ini adalah (Sudjana, 2001):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentasae

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

100 % = Bilangan tetap

Prosedur penggunaan rumus di atas sebagai berikut:

1. Melakukan penskoran angket
2. Menghitung frekuensi angket
3. Jumlah keseluruhan responden
4. Memasukkan ke dalam rumus

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengolahan angket *self control* pengguna *smartphone* bagi mahasiswa perempuan terbagi dua komponen yaitu: *behavior control*, *cognitive control*, *decision control*.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self Contol* Pengguna *Smartphone* bagi Mahasiswa Perempuan**

Aspek	Frekuensi					Jlh	%
	ST	T	S	R	SR		
<i>Behavior Control</i>	1	16	61	33	2	113	59,7
<i>Cognitive Control</i>	0	28	75	10	0	113	64,2
<i>Decision Control</i>	3	37	63	10	0	113	65,7

Keterangan:

ST : Sangat Tinggi

T : Tinggi

S : Sedang

R : Rendah

SR : Sangat Rendah

### Aspek *Behavior Control*

*Behavior control* ialah kompetensi individu untuk pengendalian diri dalam kondisi yang kurang diinginkan. Kemampuan tersebut terbagi menjadi dua indikator yaitu mengontrol perilaku, mengatur dan mengarahkan stimulus serta modifikasi stimulus. Berdasarkan hasil olahan angket *self control* penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa perempuan dari aspek *behavior control*, ditemukan 1 mahasiswa sangat tinggi, 16 mahasiswa tinggi, 61 mahasiswa sedang, 33 mahasiswa rendah dan 2 orang sangat rendah dengan persentase 59,7%. Indikasi masih ditemukan mahasiswa yang rendah dan sangat rendah *behavior control* dalam

penggunaan *smartphone* terlihat dari mahasiswa menghabiskan waktu bermain *smartphone* ketika menghadapi masalah dalam hidupnya.

Setiap orang yang sedang mengalami masalah selalu punya keinginan untuk segera lepas dari masalah itu. Karena kunci kebahagiaan hidup adalah pembebasan diri dari berbagai permasalahan yang ada. *Smartphone* menjawab tantangan ini dengan lebih cepat karena kemampuan *Smartphone* dalam menyediakan hiburan dianggap mampu merefresh kembali individu yang sedang mengalami masalah, hal ini terjadi karena perkembangan teknologi media yang pesat, akses ke Internet yang sangat mudah dan kehadiran online yang konstan di media sosial secara fundamental mengubah pengalaman budaya teknologi masyarakat terutama para mahasiswa perempuan (Tomiuc, 2014).

Selain itu berbagai layanan konsultasi juga terhubung lewat *smartphone* (Bisen & Deshpande, 2016), sehingga dapat memudahkan seseorang mencari *problem solving* dari setiap masalah yang di hadapinya. Demikian juga dengan mahasiswa perempuan, kecenderungan mengalami stress akibat masalah seputar perkuliahan sangat membutuhkan jalan keluar. *Smartphone* adalah jalan keluar yang sangat mudah dijangkau oleh setiap mahasiswa yang membutuhkan hiburan untuk mengatasi problem mereka (Shernoff et al., 2011). Namun penggunaan *smartphone* sebagai media hiburan pada saat mengalami masalah atau tekanan juga memerlukan control yang baik. Karena *smartphone* hanya pengalihan sementara, *problem solving* dari setiap persoalan yang terjadi tetap harus lebih di utamakan

Indikasi selanjutnya yang terlihat dari pengolahan angket *self control* penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa perempuan dari aspek *behavior control* yaitu mahasiswa cenderung lebih mendahulukan bermain *smartphone* daripada menyelesaikan tugas perkuliahan mereka. Berbagai aplikasi yang tersedia di *smartphone* seperti *whatsapp*, *video call*, *fecebook*, *twitter*, *chatting*, *instagram*, dan lain sebagainya (Mufid & Hariandja, 2019), menjanjikan berbagai kesenangan yang mampu menyita waktu. Sehingga ketersediaan aplikasi ini membuat para mahasiswa rela menghabiskan waktu mereka berjam-jam hanya untuk menikmati hiburan yang tersedia.

Kecenderungan menghabiskan waktu dengan *smartphone* akan membawa pengaruh buruk bagi mahasiswa (Panova & Carbonell, 2018), karena akan membuat banyak waktu terbuang dan keterlambatan dalam penyelesaian berbagai tugas kuliah. Mahasiswa perempuan lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan tanpa control yang baik sehingga berpotensi rentan terhadap kecanduan *smartphone* yang berakibat buruk terhadap daya pikir dan penalaran (Lee et al., 2016). Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dengan baik dalam menyelesaikan tugas kuliah pun bisa menyebabkan lahirnya generasi pemalas (Pahlawan & Prabowo, 2020). Efek yang terjadi ketika seorang mahasiswa memiliki kontrol lemah dalam penggunaan *smartphone* yaitu burnout dalam belajar, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, motivasi belajar rendah sehingga terjadi penurunan prestasi belajar.

Untuk itu perlu *self control* terhadap penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa perempuan (Xiang et al., 2019). Ada keseimbangan antara menjadikan *smartphone* sebagai media hiburan dan media pembelajaran. Sebagai media hiburan hendaknya menjadikan *smartphone* sebagai pengisi waktu luang, dan sebagai media pembelajaran hendaknya menjadikan *smartphone* sebagai alat bantu tanpa mengurangi kemampuan daya pikir dan penalaran. Lebih utama dari semua itu keberadaan *smartphone* yang tidak dikontrol dengan baik akan meningkatkan perilaku individualistik dan konsumtif di kalangan mahasiswa perempuan.

### **Aspek Cognitive Control**

*Cognitif control* merupakan kompetensi pengendalian diri untuk mengelola informasi yang kurang diharapkan. Kemampuan ini terbagi menjadi tiga indikator yakni mampu

membuat rencana, mengurangi kemungkinan dampak negatif dari perilaku yang dilakukan dan menilai kondisi dari sudut positif.

Berdasarkan hasil olahan angket *self control* penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa perempuan dari aspek *cognitif control*, ditemukan 28 orang berada pada kategori tinggi, 75 orang sedang, 10 rendah dengan persentase 59,7%. Indikasi ditemukan kondisi *cognitive control* mahasiswa perempuan rendah dalam penggunaan *smartphone* karena mereka tidak mampu menghindari ajakan teman ketika mengajak untuk *video call* dalam waktu yang lama. Hal ini disebabkan karena:

Pertama, secara umum wanita lebih senang dengan banyak teman yang bisa di ajak berbicara, tempat berbagi, tempat curhat maupun sekedar menghilangkan rasa kesepian karena wanita memiliki kondisi kesepian yang lebih daripada laki-laki (Oktaria, 2012). kehadiran orang lain dapat dipersepsi sebagai sesuatu yang menyenangkan karena keberadaan teman bicara mampu menjadi sugesti dalam menghadapi masalah atau tekanan. Misalnya ketika mengalami kesulitan, seorang wanita akan jauh lebih tegar ketika dia memiliki banyak teman yang mendukungnya dan akan terlihat rapuh ada saat sendirian.

Kedua, kecenderungan wanita menganggap bahwa dirinya bertanggung jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain, sehingga ada rasa tidak enak ketika mengabaikan orang lain. dalam hal ini wanita akan sulit menolak ajakan teman atau sahabatnya yang mengajaknya bercerita atau telponan lebih lama. Ada rasa bersalah ketika mengabaikan ajakan teman atau merasa khawatir temannya akan tersinggung dan bersedih ketika dia menolaknya. Walaupun demikian bagi seorang mahasiswa hendaknya tetap memiliki control yang baik dalam hal ini. Di harapkan mahasiswa perempuan mampu memilah mana pembicaraan yang penting untuk di layani dan mana pembicaraan yang bisa dilakukan pada waktu luang. Sehingga manajemen waktu dalam penggunaan *smartphone* tidak mengganggu proses pembelajaran.

Ketiga, setiap individu memiliki kecenderungan untuk beradaptasi atau mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial (Mayesti & Ilyas, 2019). Bersikap lebih fleksibel, hangat dan terbuka dalam mengembangkan interaksi sosial yang baik merupakan tujuan utama pergaulan setiap individu. Demikian juga bagi mahasiswa perempuan fleksibel, hangat dan terbuka adalah syarat untuk mencapai kesuksesan dalam interaksi sosial dilingkungan kampus.

Indikasi selanjutnya yang ditemukan dari kondisi *cognitive control* mahasiswa perempuan rendah dalam penggunaan *smartphone* yaitu mereka beranggapan dengan bermain *smartphone* dapat menghilangkan stres yang sedang dihadapinya. Kecanduan *smartphone* menyebabkan seseorang tenggelam dalam penggunaan atau pemakaian *smartphone* dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri sehingga berdampak terhadap kontrol diri yang tidak baik. Dalam hal ini bimbingan keluarga sangat diperlukan dalam memangun kontrol diri positif dalam hal penggunaan *smartphone* (Kim et al., 2018).

Namun di sisi lain para pengguna *smartphone* yang sudah terindikasi kecanduan beralasan bahwa *smartphone* bias menurunkan stress. Orang yang stress biasanya akan mengalami gangguan fisik dan psikis (Shernoff et al., 2011). Gangguan psikis berupa ketidaknyamanan dalam perasaannya, seperti rasa khawatir, cemas, tekanan, letih, ketakutan, elated, deresi, marah dan seagainya (Carter et al., 2013). Semua potensi stress ini sangat mungkin dialami oleh setiap mahasiswa perempuan, sehingga mereka butuh solusi yang tepat dan cepat dalam mengatasi sumber stress mereka. Melalui *Smartphone*, mahasiswa perempuan menganggap dapat dengan mudah menemukan jawaban atas keraguan atau pertanyaan mereka hanya dengan mengirip pesan singkat pada teman. Di samping itu kecenderungan mencari alternative untuk melupakan masalah tanpa harus bersusah payah memikirkan solusi membuat para mahasiswa perempuan beralih kepada *smartphone* sebagai

pilihan. Karena *smartphone* menyediakan hiburan yang menjanjikan (Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017).

Pertanyaannya, benarkah perilaku seperti ini tepat dalam mengelola stress? Karena biasanya stress terjadi karena adanya masalah dan tekanan hidup yang menuntut adanya *problem solving*. *Smartphone* boleh jadi bisa membuat seseorang lupa pada masalahnya tetapi tidak member penyelesaian yang baik dan dapat dipastikan bahwa masalah tersebut akan muncul kembali sehingga dapat memicu stress berkepanjangan. Oleh sebab itu seorang mahasiswa perempuan hendaknya bersikap bijak dalam mengatasi stress yang dialami. Memahami manajemen stress yang baik adalah kunci penyelesaian masalah yang dapat memicu munculnya stress (Shiralkar et al., 2013). Pengelolaan stress oleh seseorang dapat dilakukan dalam beberapa kegiatan, yaitu:

Pertama, identifikasi penyebab masalah. Dengan memahami penyebab atau sumber masalah akan lebih mudah untuk mengetahui hakikat masalah yang menjadi penyebab stress (Bickford, 2005). Memahami sumber masalah juga akan memudahkan seseorang menemukan *problem solving* dari masalahnya sehingga beban mental dapat di atas dengan baik.

Kedua, buat pilihan yang baik dalam mengendalikan stress (Thompson, 2014). Kemampuan dalam memilih tindakan yang tepat sangat dibutuhkan, karena mengatasi dampak stress butuh ketenangan pikiran dan tindakan yang cerdas.

Ketiga, selesaikan masalah penyebab stress dan berelaksasi dengan baik. Masalah adalah situasi yang membingungkan yang dapat mendatangkan perasaan khawatir dan cemas (Liang et al., 2018). Apabila suatu masalah tidak dapat diselesaikan dengan baik maka ia akan menjadi sumber malapetaka di kemudian hari. Itu sebabnya orang bijak mengatakan jangan biasa menganggap remeh suatu masalah meskipun masalah tersebut terlihat mudah. Di samping itu rileksasi dengan baik akan mengurangi dampak stress yang dialami seseorang.

Keempat, membiasakan diri untuk berperilaku hidup sehat sesuai dengan contoh dari Rasulullah SAW. Di antara perilaku hidup sehat adalah membiasakan diri dengan kegiatan hidup yang sesuai aturan, yaitu tidur yang sehat (Bauer et al., 2012), makan makanan yang halal lagi baik, bersikap dan berfikir positif terhadap orang lain, hindari sikap hasad dan dengki terhadap nikmat orang lain dan menjaga pola ibadah yang baik sesuai sunnah (Ikhwanudin, 2013).

### **Aspek *Decision Control***

*Decisional control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan memilih suatu tindakan berdasarkan hal yang diyakini. Kemampuan ini terbagi menjadi dua komponen yakni, mengambil keputusan yang disetujui dan pertimbangan setiap keputusan yang diambil. Berdasarkan hasil olahan angket *self control* penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa perempuan dari aspek *decision control*, ditemukan 3 sangat tinggi, 37 orang tinggi, 63 sedang, 10 dan sangat rendah dengan persentase 65,7%. Indikasi ditemukan kondisi *decision control* mahasiswa perempuan rendah dalam penggunaan *smartphone* karena mereka lebih baik menunda mengerjakan tugas daripada tidak bermain *smartphone*. Hal ini terjadi karena

Kemampuan setiap mahasiswa perempuan dalam memahami setiap keputusan sesuai dengan tingkat kepentingannya, akan sangat berpengaruh terhadap kecakapan dalam menetapkan keputusan. Setiap mahasiswa perempuan hendaknya memperhatikan bagaimana cara menetapkan keputusan yang baik agar tidak mengalami kekeliruan. Ada banyak pertimbangan yang harus diperhatikan saat menetapkan suatu keputusan agar dapat membuat keputusan secara sistematis (Balke & Gilbert, 2014), di antaranya:

*Pertama*, pikirkan apa yang paling penting untuk setiap individu. Setiap orang dalam menetapkan keputusan dengan mengemukakan berbagai alasan yang mereka anggap penting bagi kehidupannya. Demikian juga dengan mahasiswa perempuan dalam menetapkan keputusan

harus bisa memahami, mana yang lebih penting menyelesaikan tugas kuliah atau bermain *smartphone*. Bagi mereka yang memiliki control diri positif akan memahami bahwa tugas kuliah adalah masa depan mereka, sedangkan *smartphone* hanya hiburan di saat waktu luang mereka.

*Kedua*, menetapkan keputusan saat suasana pikiran tenang (Yuen & Lee, 2003). Ketenangan akan membuat pikiran lebih terbuka dalam memahami sesuatu yang hendak diputuskan. Hendaknya setiap mahasiwi tidak memutuskan sesuatu hanya dengan mengedepankan kesenangan semata. Kemampuan memahami bahwa menunda tugas kuliah berarti mengabaikan masa depan mereka.

*Ketiga*, memiliki data dan fakta yang jelas tentang keputusan yang akan diambil. Data dan fakta merupakan unsur utama sebagai bahan pertimbangan untuk menetapkan keputusan, meskipun data yang dimiliki sedikit atau apa adanya (Georgiou, 2008). Keempat, tetap memperhatikan kemungkinan faktor resiko yang akan di hadapi setelah menetapkan keputusan. Seperti halnya menunda menyelesaikan tugas kuliah demi bermain *smartphone* akan menerima dampak yang tidak diharapkan oleh mahasiswa perempuan itu sendiri. Untuk itu perlu *self control* yang baik dalam memilih menetapkan keputusan untuk kepentingan diri sendiri (Baumeister & Exline, 2000).

Indikasi selanjutnya yang ditemukan dari kondisi *decision control* mahasiswa perempuan rendah dalam penggunaan *smartphone* yaitu mereka terlalu lama dalam mengambil keputusan kehidupan. Hal ini terjadi karena *self control* membutuhkan kematangan berpikir dan kemampuan memahami dampak positif dan negatif dari suatu tindakan (Meldrum et al., 2017). Wanita memiliki peran penting dalam mengambil sebuah keputusan (Damisa & Yohanna, 2007). Namun bagi sebagian wanita membuat keputusan adalah perkara sulit meskipun untuk keputusan kecil sekalipun. Karena setiap keputusan perlu pertimbangan yang baik dan cerdas dan memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan akibat keputusan tersebut.

Di samping itu kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual memiliki peranan penting dalam membentuk *self control* mahasiswa perempuan dalam penggunaan *smartphone*. Namun kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual tidak bisa berkembang dengan baik tanpa peningkatan perilaku positif (Maiseptian, 2019). *Self control* juga mengarahkan seseorang untuk bertindak atau tidak sesuatu yang diinginkan, baik dalam hal bertindak maupun berperilaku terutama dalam penggunaan media sosial (Agung et al., 2020). Pengendalian diri dalam hal ini yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Demikian juga kenapa ada mahasiswa perempuan yang sangat lambat dalam menetapkan keputusan, berkaitan dengan sikap mendahulukan tugas kuliah dari *smartphone* atau sebaliknya. Karena setiap keputusan yang mereka ambil akan menyisakan dampak yang tidak mudah untuk mereka. Namun mahasiswa perempuan yang memiliki *self control* yang baik tentu akan mendahulukan tugas kuliah dari pada bermain *smartphone*, karena penyelesaian tugas kuliah dengan baik dan tepat waktu merupakan jaminan masa depan mereka.

### **Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling Islam**

Bimbingan konseling Islam memiliki perhatian khusus terhadap semua individu dalam meningkatkan *self control*, untuk meningkatkan kualitas pribadi individu menjadi lebih baik di masa depan (Ni'ami, 2019). *Self control* merupakan bagian utama dari ajaran Islam (Faried & Nashori, 2013), berkaitan dengan interaksi manusia dengan Tuhan, sesama manusia dan dengan alam lingkungannya. Dalam hubungan dengan pencipta manusia harus mampu menjaga kualitas dan kuantitas ibadahnya, ketaatan dan kepatuhan terhadap segala aturan baik yang disenangi ataupun yang tidak disenangi (Khasinah, 2013).



Individu yang memiliki *Self control* yang baik akan memahami siapa yang menciptakannya dan untuk apa dia diciptakan. Firman Allah

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ - ٥٦

*Dan tidaklah aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk mengabdikan kepada-Ku (QS. Adz-Dzariyat: 56)*

Tujuan manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah. Ibadah bertujuan untuk meningkatkan *self control* setiap individu agar memiliki kualitas kesehatan jiwa yang baik. *Self control* merupakan kemampuan diri untuk menuntun tingkah laku, kemampuan menekan dan mengendalikan diri dari tuntutan hawa nafsu (Haerudin, 2019). Keberadaan *self control* menjadi penting karena dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungan

Dengan memahami siapa dirinya, maka setiap individu akan mampu mengendalikan dan mengarahkan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya sehingga terpelihara dari kejahatan hawa nafsunya.

Firman Allah

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَهَيَّأَ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ - ٤٠

*Dan adapun orang-orang yang takut kepada keesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya (Qs. An-Nazi'at: 40)*

Sebagai individu harus memiliki *Self control* yang baik berkaitan dengan kelangsungan hidupnya sebagai makhluk individu dan sosial. Sebagai makhluk sosial harus memperhatikan dan mempertimbangkan setiap tindakan dan perilaku agar tidak berdampak negative terhadap orang lain.

Sebagai makhluk individu *Self control* sangat dibutuhkan dalam mengatur dan mengarahkan kehidupannya. Kemampuan menetapkan keputusan, memahami akibat positif dan negatif dari setiap keputusan dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil karena setiap keputusan pasti memiliki konsekuensi moral yang harus dipertanggung jawabkan (Stahl, 2005). Dalam hal keharusan memiliki kemampuan *Self control*, Islam tidak membedakan antara laki-laki dan perempuan karena secara psikologis pun tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal pengontrolan diri (Koto & Nirwana, 2019). Karena ketenangan dan keharmonisan dalam kehidupan dapat terjaga dengan baik apabila laki-laki dan wanita sama-sama mampu menempatkan diri sesuai dengan posisi masing-masing.

Berkaitan dengan kebiasaan para mahasiswa perempuan pengguna *smartphone* yang terkadang sulit mengontrol diri dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan media hiburan. Islam mengarahkan agar pemenuhan setiap kebutuhan harus sesuai dengan batasan-batasan yang wajar menurut syariat dan berlebih-lebihan. Oleh karena itu setiap individu diharapkan memperhatikan rambu-rambu syariat agar dapat mengendalikan dirinya dan tidak terjebak dalam memperturutkan hawa nafsunya. Untuk meningkatkan kualitas *self control* di kalangan mahasiswa perempuan, perlu adanya tindakan strategis baik secara individual maupun kelompok, diantara upaya tersebut adalah:

Pertama, meningkatkan peran dakwah dengan topik pengontrolan penggunaan *smartphone* di setiap proses kehidupan. Karena setiap individu sulit untuk melepaskan diri dari pengaruh globalisasi terutama yang berkaitan dengan internet (Rosdialena, 2018). Oleh sebab itu perlu meningkatkan peran dakwah dalam upaya penyadaran kepada masyarakat khususnya mahasiswa perempuan agar memiliki kontrol yang positif dalam penggunaan *smartphone* sebagai media hiburan. Kedua, meningkatkan layanan konseling Islam di lingkungan kampus, baik dalam bentuk konseling pribadi maupun konseling kelompok (Maiseptian, 2019). melalui layanan bimbingan konseling individual dan konseling kelompok ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas *self control* di kalangan mahasiswa perempuan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian ini yaitu masih ditemukan self control mahasiswa perempuan dalam penggunaan *smartphone* rendah. hal ini disebabkan karena sulitnya mereka menolak ajakan seseorang untuk bersosial media dalam waktu lama, mereka menganggap dengan bermain *smartphone* dapat menghilangkan stres apabila sedang menghadapi suatu permasalahan dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas perkuliahan demi berlama-lama dalam menggunakan sosial media.

Kelebihan dari penelitian ini adalah dapat menggambarkan kondisi *self control* mahasiswa perempuan dalam penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi penyebab-penyebab yang memicu lemahnya *self control* diri mereka dalam penggunaan *smartphone*.

Kekurangan dari penelitian ini adalah belum terinventarisir semua mahasiswa perempuan untuk mengisi instrumen/ angket *self control* sehingga data yang diolah baru sebatas sampel kecil, meskipun sudah mewakili dari masing-masing fakultas di UIN Imam Bonjol Padang. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan perlu adanya suatu pengembangan yang bisa dilakukan oleh perguruan tinggi yaitu pembangunan Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling Islam (UPT-BKI). Lembaga ini dapat dijadikan sarana bagi mahasiswa dalam memahami dan mengentaskan tingkah laku salah suai yang muncul akibat rendahnya *self control* bahkan permasalahan psikologis lainnya. Tentu saja terwujudnya lembaga ini perlu adanya perhatian pimpinan perguruan tinggi dan semua pihak yang terkait dalam pembentukan dan pengembangan kedepannya.

## REFERENSI

- Agung, D. F., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). The Self Control of Student in using of Social Media. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(1), 53–58.
- Astuti, S. W. (2018). Hubungan Antara Pemilihan Media Konvergensi Smartphone Dengan Alienasi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana. *Promedia (Public Relation Dan Media Komunikasi)*, 4(1).
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02).
- Balke, T., & Gilbert, N. (2014). How do agents make decisions? A survey. *Journal of Artificial Societies and Social Simulation*, 17(4), 13.
- Bauer, J. S., Consolvo, S., Greenstein, B., Schooler, J., Wu, E., Watson, N. F., & Kientz, J. (2012). ShutEye: Encouraging awareness of healthy sleep recommendations with a mobile, peripheral display. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1401–1410.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29–42.
- Bickford, M. (2005). Stress in the Workplace: A General Overview of the Causes, the Effects, and the Solutions. *Canadian Mental Health Association Newfoundland and Labrador Division*, 44.
- Bisen, S., & Deshpande, Y. (2016). An analytical study of smartphone addiction among engineering students: A gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 70–83.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Gramedia Pustaka Utama.

- Carter, R. T., Mazzula, S., Victoria, R., Vazquez, R., Hall, S., Smith, S., Sant-Barket, S., Forsyth, J., Bazelaire, K., & Williams, B. (2013). Initial development of the Race-Based Traumatic Stress Symptom Scale: Assessing the emotional impact of racism. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 1.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Damisa, M. A., & Yohanna, M. (2007). Role of rural women in farm management decision making process: Ordered probit analysis. *World Journal of Agricultural Sciences*, 3(4), 543–546.
- Farid, I. S. (2007). *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Tenik Dakwah*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 5(2), 63–74.
- Gary, B. S., Thomas, J. C., & Misty, E. V. (2007). *Discovering Computers: Fundamentals, 3rd. Terjemahan*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Georgiou, I. (2008). Making decisions in the absence of clear facts. *European Journal of Operational Research*, 185(1), 299–321.
- Griffin, M. F., Butler, P. E., Seifalian, A. M., & Kalaskar, D. M. (2015). Control of stem cell fate by engineering their micro and nanoenvironment. *World Journal of Stem Cells*, 7(1), 37.
- Haerudin, B. Y. (2019). Rutinitas Shalat Sebagai Penguat *Self Control* untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Jiwa. *Madani*, 1(2), 172–183.
- Ikhwanudin, A. (2013). Perilaku Kesehatan Santri:(Studi Deskriptif Perilaku Pemeliharaan Kesehatan, Pencarian dan Penggunaan Sistem Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan Lingkungan Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah, Surabaya). *Jurnal Sosial Dan Politik*, 2(2), 3.
- Kail, R. V. (2010). *Children and Their Development*. Upper Saddle River, N. J. Pearson Education/Prentice Hall.
- Khasinah, S. (2013). Hakikat Manusia Menurut Pandangan Islam Dan Barat. *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 13(2).
- Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS One*, 13(2), e0190896.
- Koto, T., & Nirwana, H. (2019). Perbedaan Pengaturan Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Pria dan Wanita. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Langoday, M. S., & Putrianti, F. G. (2015). Motivasi Membeli Produk Pemutih Wajah pada Remaja Perempuan. *Jurnal Spirits*, 6(1), 7-11–11. <https://doi.org/10.30738/spirits.v6i1.1067>
- Lee, W., Evans, A., & Williams, D. R. (2016). Validation of a smartphone application measuring motor function in Parkinson's disease. *Journal of Parkinson's Disease*, 6(2), 371–382.

- Liang, Y., Liu, X., Qiu, L., & Zhang, S. (2018). An EEG study of a confusing state induced by information insufficiency during mathematical problem-solving and reasoning. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2018.
- Maiseptian, F. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 55–63.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS One*, 12(8), e0182239.
- Mayesti, S., & Ilyas, A. (2019). Adjustment of Students in Boarding Houses (Descriptive-Comparative Study of Students from Outside and in Sumatera Barat). *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- Meldrum, R. C., Petkovsek, M. A., Boutwell, B. B., & Young, J. T. (2017). Reassessing the relationship between general intelligence and self-control in childhood. *Intelligence*, 60, 1–9.
- Mufid, F. L., & Hariandja, T. R. (2019). Efektivitas Pasal 28 Ayat (1) UU ITE Tentang Penyebaran Berita Bohong (HOAX). *JURNAL RECHTENS*, 8(2).
- Mugista, A. M. (2014). Self Control dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Online Psikologi*, 2(02).
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Empati*, 7(4), 1307–1316.
- Ni'ami, A. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik Self Control bagi Pengguna Narkoba dan Minuman Keras di Dusun Selorentek Kulon Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan* [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nomor, U.-U. R. I. (18). Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. *Bandung: Citra Umbara*.
- Oktaria, R. (2012). *Kesepian pada pria usia lanjut yang melajang*.
- Pahlawan, F., & Prabowo, C. B. A. (2020). Pengaruh Karakteristik Individu, Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Phone And Snubbing Karyawan Lifepal®. *Syntax*, 2(5).
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika universitas diponegoro semarang. *Empati*, 6(3), 183–188.
- Rosdialena, R. (2018). Dakwah Dan Tantangan Etika Global. *TATHWIR: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 23–43.
- Shernoff, E. S., Mehta, T. G., Atkins, M. S., Torf, R., & Spencer, J. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health*, 3(2), 59–69.
- Shernoff, E. S., Mehta, T. G., Atkins, M. S., Torf, R., & Spencer, J. (2011). A qualitative study of the sources and impact of stress among urban teachers. *School Mental Health*, 3(2), 59–69.

- Shiralkar, M. T., Harris, T. B., Eddins-Folensbee, F. F., & Coverdale, J. H. (2013). A systematic review of stress-management programs for medical students. *Academic Psychiatry, 37*(3), 158–164.
- Stahl, B. C. (2005). The Responsible Company of The Future: Reflective Responsibility In Business. *Futures, 37*(2–3), 117–131.
- Sudjana, N. (2001). *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, P. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, P. P. (2014). *Stress Management, Choices, and Self-Confidence*.
- Tomiuc, A. (2014). Navigating Culture. Enhancing Visitor Museum Experience through Mobile Technologies. From Smartphone to Google Glass. *Journal of Media Research-Revista de Studii Media, 7*(20), 33–46.
- Winkel, W. S., & Winkel, W. S. (2004). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan / oleh W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti. 1. *BIMBINGAN DAN KONSELING, Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan / Oleh W.S. Winkel Dan M.M. Sri Hastuti, 2004*(2004), 1–99. <https://doi.org/2004>
- Xiang, M.-Q., Lin, L., Wang, Z.-R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2019). Sedentary Behavior and Problematic Smartphone Use in Chinese Adolescents: The Moderating Role of Self-Control. *Frontiers in Psychology, 10*.
- Yuen, K. S., & Lee, T. M. (2003). Could mood state affect risk-taking decisions? *Journal of Affective Disorders, 75*(1), 11–18.

