

PENGUNAAN GADGET DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 PEKANBARU

Winy Asnawi¹, Elni Yakub², Raja Arlizon³

Email: Winnyasnawi123@gmail.com¹, elniyakub19@gmail.com², Rajaarlizon59@gmail.com³
No. HP. 082283356007

**Study Program Guidance And Counseling
Department Of Educational Sciences
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University**

***Abstract :** Based on preliminary observations conducted on students of SMP Negeri 4 Pekanbaru encountered phenomenon of gadget use among students has reached 90%, this has been troubling parents because many students are busy with gadgets so less time off and lack of communication with people around. The purpose of this study is to determine the use of gadget, and to know the picture of self-adaptation of students. The type of research used in this study is the type of descriptive quantitative research. Based on the results of the research, the use of gadgets in terms of duration of the use of gadgets most often use gadgets more than 10 hours a day, from the aspect of the purpose of use of gadgets most often use gadgets for shopping online, the influence of gadgets on the physical most often experienced by students is back pain due too long to bow. Adjustment in terms of the ability to control the highest emotional highs is able to express a sense of happiness in front of a friend. The aspect of overcoming the psychological mechanism is to tell the truth. Aspects are able to overcome frustration, avoid saying harshly. Rational and self-directed consideration is to ask a friend when he finds a difficult problem. The aspect of having the highest learning ability is to collect tasks on time. The aspect of making use of the experience of the past of the highest is preparing future plans and on the aspect of being objective and realistic the highest is being able to overcome limitations.*

Keywords: *Gadget Use, Self-Adjustment*

PENGUNAAN GADGET DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 PEKANBARU

Winy Asnawi¹, Elni Yakub², Raja Arlizon³

Email: Winnyasnawi123@gmail.com¹, elniyakub19@gmail.com², Rajaarlizon59@gmail.com³
No. HP. 082283356007

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas riau**

Abstrak : Berdasarkan observasi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 4 Pekanbaru ditemui fenomena penggunaan gadget di kalangan siswa sudah mencapai 90%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan gadget siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Pekanbaru, dan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa pengguna gadget kelas VIII SMP Negeri 4 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian, Penggunaan gadget ditinjau dari aspek durasi penggunaan gadget paling sering menggunakan gadget lebih dari 10 jam sehari, dari aspek tujuan penggunaan gadget paling sering menggunakan gadget untuk belanja secara online, dan aspek pengaruh gadget pada fisik paling sering dialami siswa adalah sakit punggung akibat terlalu lama menunduk. Penyesuaian diri ditinjau dari aspek mampu mengontrol emosi yang berlebihan tertinggi adalah dapat mengungkapkan rasa bahagia di depan teman. Aspek mampu mengatasi mekanisme psikologis adalah berkata jujur. Aspek mampu mengatasi frustrasi, tertinggi adalah menghindari berkata kasar. Aspek memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri tertinggi adalah bertanya kepada teman ketika menemukan soal yang sulit. Aspek memiliki kemampuan untuk belajar tertinggi adalah mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Aspek memanfaatkan pengalaman masa lalu tertinggi adalah mempersiapkan rencana masa depan dan pada aspek bersikap objektif dan realistik tertinggi adalah mampu mengatasi keterbatasan.

Kata Kunci: Penggunaan Gadget, Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Gadget aplikasi merupakan salah satu bentuk nyata dari berkembangnya Iptek pada zaman sekarang yang memiliki banyak pengguna. Tentunya dengan berkembangnya Iptek, hal ini sangat mempengaruhi pola kehidupan manusia baik dari segi pola pikir maupun perilaku. Tentunya dengan bantuan teknologi seperti *gadget* dapat mempermudah kegiatan manusia agar tidak memakan waktu yang lama. Selain itu, penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya mempengaruhi perilaku orang dewasa, anak-anak pun tidak luput dari pengaruh penggunaan *gadget*, salah satunya dalam penyesuaian diri.

Berdasarkan observasi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 4 Pekanbaru ditemui fenomena sebagai berikut:

1. Penggunaan *gadget* di kalangan siswa sudah mencapai 90%.
2. Dari satu kelas yang berjumlah sebanyak 35 orang siswa, diketahui ada sekitar 17 orang yang menggunakan *gadget* atau sekitar 49%
3. Sisanya, sekitar 18 orang siswa atau 51% hanya menggunakan handphone tanpa aplikasi, namun di luar lingkungan sekolah mereka aktif menggunakan *gadget*.
4. Ada juga yang mengatakan bahwa pemakaian *gadget* sama menyenangkan dengan bermain dengan teman sebayanya.

Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang penggunaan gadget di kalangan siswa karena siswa saat ini gadget smartphone sudah menjadi hal yang biasa digunakan. Seperti penelitian Sari (2016) yang menjelaskan bahwa smartphone sudah menjadi barang dengan tingkat kebutuhan yang sangat tinggi bagi sebagian orang. Smartphone yang mempermudah seseorang dalam mengakses informasi dan berkomunikasi, membuat sebagian orang menjadi ketergantungan terhadap smartphone.

Siswa yang terbiasa menggunakan gadget biasanya terjadi gejala permasalahan penyesuaian diri seperti kurangnya interaksi dengan teman, masyarakat dan bahkan keluarga. Selain itu, penyesuaian emosi juga bisa menjadi terkendala karena siswa hanya melampiaskan permasalahannya melalui gadget. Sebagaimana penelitian Kursiwi (2016) akibat penggunaan *gadget* meliputi; mengalami disfungsi sosial, intensitas interaksi langsung berkurang, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, kualitas interaksi langsung sangat rendah, jarang melakukan komunikasi langsung (tatap muka) dan menjadi konsumtif. Meski demikian bentuk interaksi yang berlangsung cenderung ke arah asosiatif, artinya memanfaatkan gadget telekomunikasi untuk melakukan kerjasama dengan membentuk grup-grup pada media *chatting* dan media sosial, tujuan utama pembentukan grup tersebut adalah untuk penyebaran informasi, menyelesaikan tugas-tugas dan lain sebagainya.

Penelitian Harfiyanto (2015) juga menjelaskan bahwa bentuk-bentuk interaksi sosial siswa menggunakan *gadget* seperti kerjasama yang dilakukan siswa di SMA N 1 Semarang adalah kerjasama seperti berbagi informasi, perjanjian, mengerjakan tugas-tugas atau Pekerjaan Rumah. Selain itu konflik yang terjadi antara siswa dengan siswa jarang terjadi, yang ada hanya perbedaan pendapat serta adanya salah paham. Perbedaan ini biasanya terjadi di grup, misalkan ada perbedaan pendapat dalam berkomunikasi dengan *gadget* seperti dalam mengerjakan tugas, urusan kepanitiaan organisasi. Namun apabila terjadipun sudah ada akomodasi dari siswa dalam menyelesaikan masalah yaitu menyelesaikan langsung dengan baik-baik melalui komunikasi dalam bergadget pada saat itu juga, dan apabila hal tersebut tidak dapat menyelesaikan maka siswa akan

mengajak bertemu secara langsung siswa lain yang sedang terlibat masalah dan akan membawa masalah tersebut ke guru BK jika masalah berlarut atau berlanjut.

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui penggunaan *gadget* siswa. 2) Untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa pengguna *gadget*.

METODE PENELITIAN

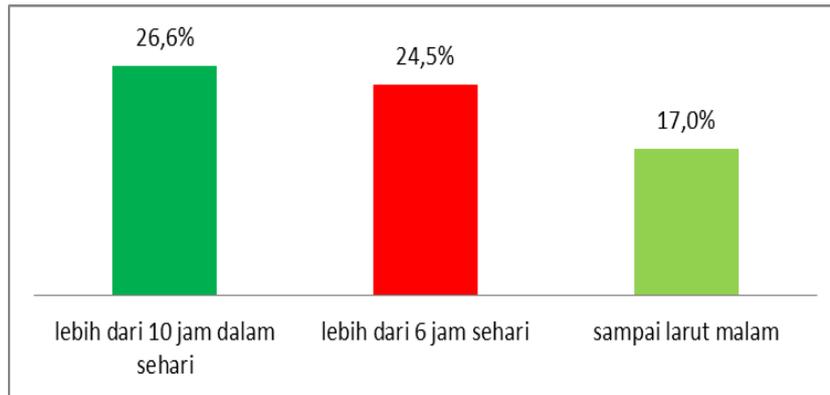
Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang memiliki *smartphone* yaitu sebanyak 315 orang siswa yang terdiri dari 9 kelas. Sampel yang digunakan sebanyak 30% dari jumlah populasi sebanyak 94 siswa yang terdiri dari 3 kelas. Sedangkan teknik sampling menggunakan *random sampling*. Teknik pengumpulan data berupa angket dalam bentuk skala likert. Teknik analisis data yang digunakan teknik presentase.

Yang dimaksud penggunaan *gadget* dalam penelitian ini adalah dalam penggunaan sebuah alat/fitur berteknologi tinggi. Penggunaan *gadget* dapat juga dikatakan sebagai penggunaan alat mempunyai fungsi praktis bagi penggunanya. *Gadget* yang diteliti adalah *smartphone*. Adapun aspek-aspek yang akan diteliti adalah Durasi waktu penggunaan *gadget*, tujuan penggunaan *gadget* dan pengaruh *gadget* pada fisik.

Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk menyesuaikan perkembangan dalam dirinya yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan seseorang dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta yang menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan orang sekitar dan lingkungannya. Adapun aspek yang diteliti adalah Mengontrol emosi yang berlebihan, mampu mengatasi mekanisme psikologis, mampu menghadapi frustrasi, memiliki kemampuan untuk belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu dan bersikap objektif dan realistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tentang penggunaan *gadget* di kalangan siswa, Gambaran Penggunaan *gadget* ditinjau dari indikator durasi penggunaan *gadget*, Hasil penelitian dapat digambarkan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.

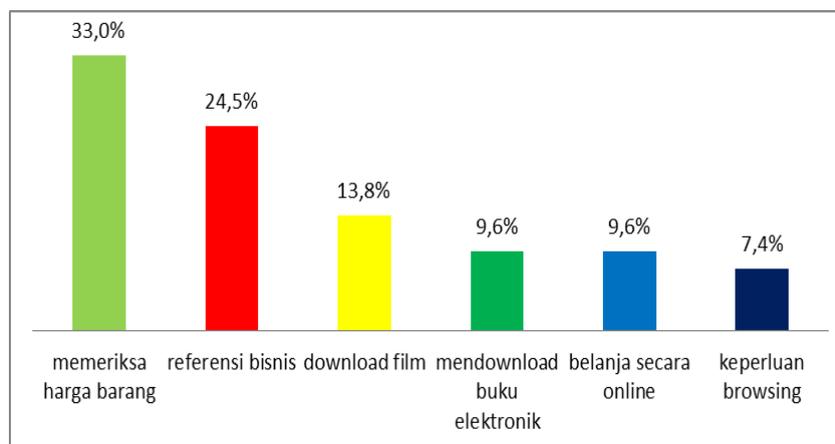


Grafik 1. Penggunaan *gadget* ditinjau dari indikator Durasi Penggunaan Gadget

Penggunaan *gadget* siswa ditinjau dari indikator Durasi Penggunaan Gadget lebih dari seperempat responden menggunakan *smartphone* lebih dari 10 jam dalam sehari, kurang dari seperempat responden lagi menggunakan gadget lebih dari 6 jam sehari dan setelah itu sampai larut malam.

- a. Gambaran Penggunaan gadget ditinjau dari indikator Tujuan Penggunaan Gadget

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.

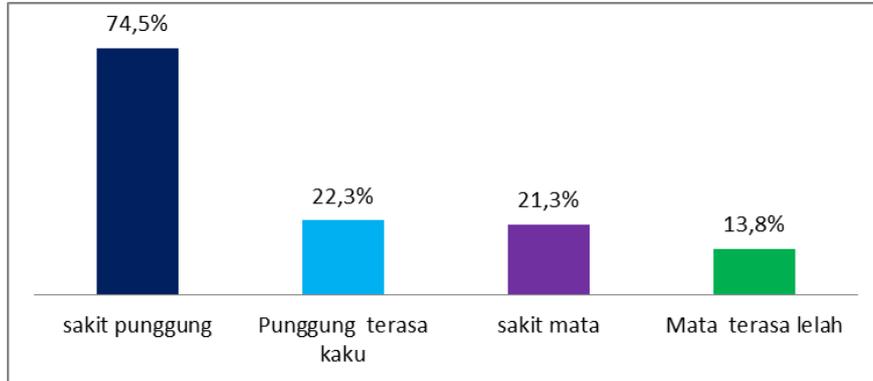


Grafik 2. Penggunaan gadget ditinjau dari indikator Tujuan Penggunaan Gadget

Penggunaan *gadget* ditinjau dari indikator tujuan penggunaan gadget kurang dari separuh menggunakan *smartphone* untuk memeriksa harga barang, sebagian kecil untuk referensi bisnis, download film dan buku elektronik, berbelanja online dan keperluan browsing.

b. Gambaran Penggunaan gadget ditinjau dari indikator Pengaruh Gadget pada Fisik

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.



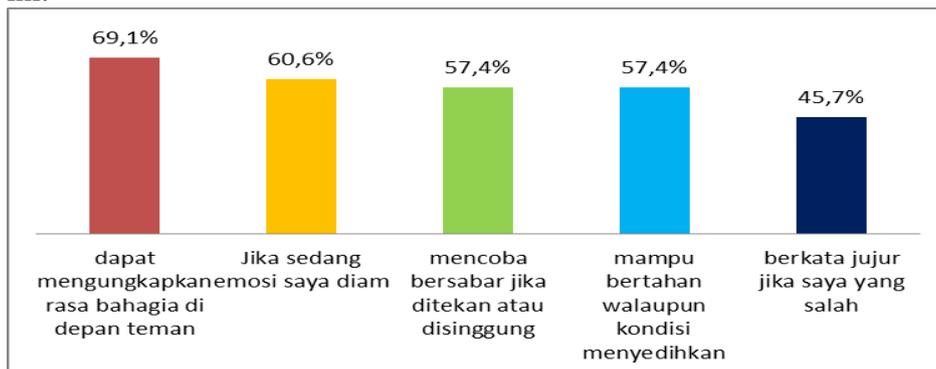
Grafik 3. Penggunaan gadget ditinjau dari indikator Pengaruh Gadget pada Fisik

Penggunaan *gadget* ditinjau dari indikator pengaruh *gadget* pada fisik adalah lebih dari separuh mengalami sakit punggung jika terlalu lama menunduk menggunakan *gadget*, sebagian kecil mengalami punggung terasa kaku, sakit mata dan mata terasa lelah.

1. Gambaran penyesuaian diri siswa

a. Gambaran Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengontrol emosi yang berlebihan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.

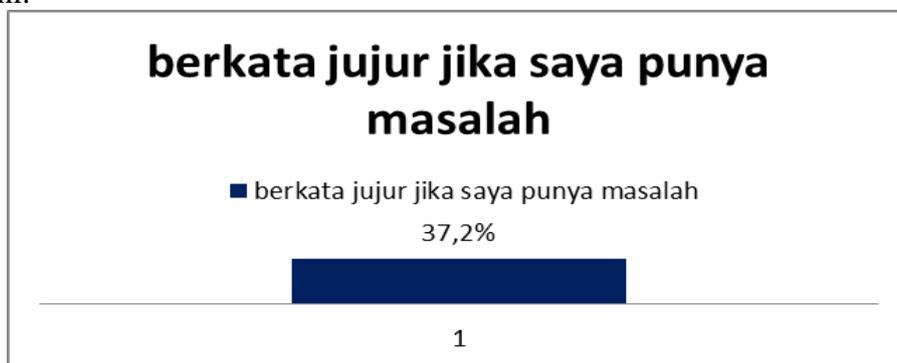


Grafik 4. Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri ditinjau dari indikator mampu mengontrol emosi yang berlebihan tertinggi adalah lebih dari separuh dapat mengungkapkan rasa bahagia di depan teman, jika sedang emosi memilih diam, separuh mengatakan mencoba bersabar ketika ditekan atau disinggung, mampu bertahan walaupun kondisi menyedihkan dan berkata jujur jika salah.

- b. Gambaran Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengatasi mekanisme psikologis

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.

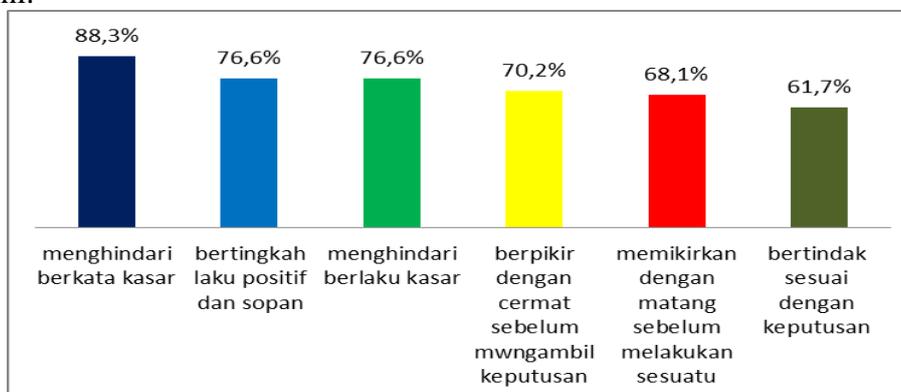


Grafik 5. Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengatasi mekanisme psikologis

Penyesuaian diri ditinjau dari indikator mampu mengatasi mekanisme psikologis kurang dari separuh siswa berkata jujur jika punya masalah.

- c. Gambaran Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengatasi frustrasi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.

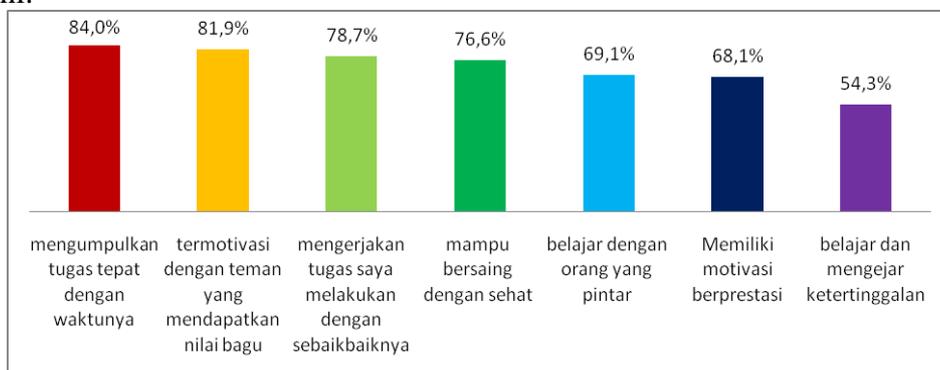


Grafik 6. Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengatasi frustrasi

Penyesuaian diri ditinjau dari indikator mampu mengatasi frustrasi sebagian besar menghindari berkata kasar, bertingkah laku positif dan sopan dan menghindari berlaku kasar, kemudian berpikir dengan cermat sebelum mengambil keputusan dan lebih dari separuh memikirkan dengan matang sebelum melakukan sesuatu serta bertindak sesuai dengan keputusan.

d. Gambaran Penyesuaian ditinjau dari indikator memiliki kemampuan untuk belajar

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.

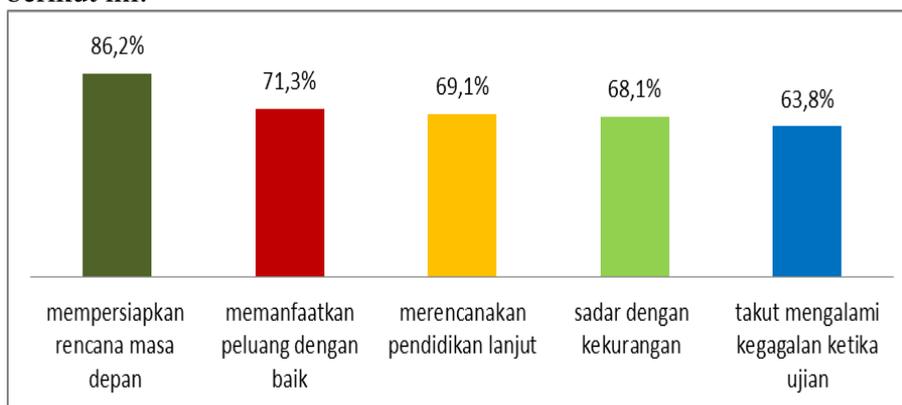


Grafik 9. Penyesuaian ditinjau dari indikator memiliki kemampuan untuk belajar

Penyesuaian diri ditinjau dari indikator memiliki kemampuan untuk belajar sebagian besar mengumpulkan tugas tepat dengan waktunya, termotivasi dengan teman yang mendapatkan nilai bagus, mengerjakan tugas melakukan dengan sebaikbaiknya. Lebih dari separuh mampu bersaing dengan sehat, belajar dengan orang yang pintar, memiliki motivasi berprestasi, dan belajar dan mengejar ketertinggalan.

e. Gambaran Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu

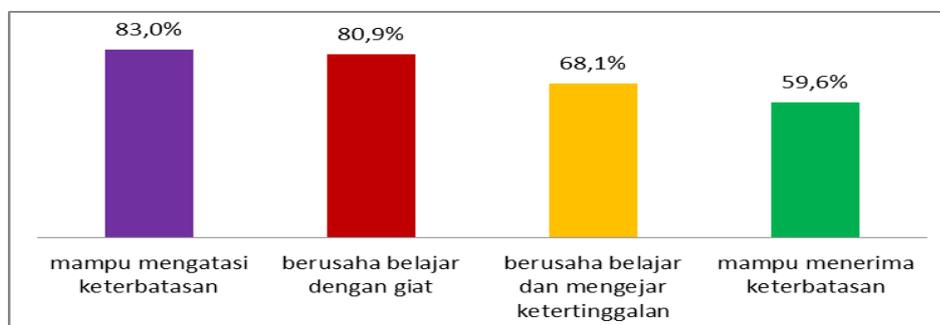
Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.



Grafik 8. Penyesuaian ditinjau dari indikator mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu

Penyesuaian diri ditinjau dari indikator memanfaatkan pengalaman masa lalu sebagian besar siswa mempersiapkan rencana masa depan, lebih dari separuh memanfaatkan peluang dengan baik, merencanakan pendidikan lanjutan, sadar dengan kekurangan dan takut mengalami kegagalan ketika ujian.

- f. Gambaran Penyesuaian ditinjau dari indikator bersikap objektif dan realistik
Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperhatikan secara lebih rinci dalam grafik berikut ini.



Grafik 10. Penyesuaian ditinjau dari indikator bersikap objektif dan realistik

Penyesuaian diri ditinjau dari indikator bersikap objektif dan realistik sebagian besar siswa mampu mengatasi keterbatasan, berusaha belajar dengan giat, kemudian lebih dari separuh berusaha belajar dan mengejar ketertinggalan dan separuh siswa mampu menerima keterbatasan.

2. Tabel kontingensi tentang penggunaan gadget dan penyesuaian diri siswa

Tabel 1. Tabel kontingensi gambaran penggunaan gadget dan penyesuaian diri siswa

Penggunaan gadget \ Penyesuaian diri	Rendah	Sedang	Tinggi
Rendah	1 (1,1%)	7 (7,4%)	5 (5,3%)
Sedang	20 (21,3%)	41 (43,6%)	10 (10,6%)
Tinggi	0 (0,0%)	5 (5,3%)	5 (5,3%)

Gambaran penggunaan gadget berdasarkan tabel kontingensi diketahui yang mendapatkan kategori rendah pada penggunaan gadget dan penyesuaian diri sebesar 1,1%, penggunaan gadget pada kategori rendah penyesuaian diri pada kategori sedang sebesar 7,4%. Penggunaan gadget pada kategori rendah penyesuaian diri pada kategori tinggi sebesar 5,3%. Penggunaan gadget pada kategori sedang, penyesuaian diri berada pada kategori rendah sebesar 21,3%, pada kategori sedang 43,6% dan pada kategori tinggi 10,6%. Penggunaan gadget pada kategori tinggi, penyesuaian diri pada kategori sedang sebesar 5,3%. Penggunaan gadget pada kategori tinggi, penyesuaian diri pada kategori tinggi sebesar 5,3%. Dengan demikian, Penggunaan gadget dan penyesuaian diri berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 43,6%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek penggunaan gadget *smartphone*, siswa bisa menggunakan gadget hingga lebih dari 10 jam sehari, selain itu ternyata tujuan dari penggunaan *smartphone* lebih banyak digunakan untuk memeriksa barang secara online, sedangkan pengaruh penggunaan gadget bisa dalam bentuk sakit mata dan sakit punggung. Dengan demikian kehadiran *gadget* menjadikan perubahan perilaku siswa, tidak jarang siswa akan lebih asik dengan *gadget*nya daripada dengan orang yang ada di dekatnya. Sesuai penelitian Rahma (2015) yang menjelaskan bahwa secara umum menyatakan bahwa *handphone* banyak memberikan dampak yang negatif, terutama di kalangan pelajar seperti lupa waktu hingga permasalahan kesehatan. Oleh karena itu diharapkan kepada semua pihak supaya lebih mengawasi penggunaan telekomunikasi apapun kepada remaja.

Penggunaan *smartphone* dapat menyita waktu hingga lebih dari 10 jam. Penggunaan *smartphone* di kalangan siswa sudah menjadi salah satu kebiasaan baru dibandingkan dengan siswa pada saat sebelum berkembangnya *smartphone*. Penggunaan *smartphone* memberikan kesenangan tersendiri sehingga siswa mampu memainkannya hingga berjam-jam khususnya saat berada di luar jam sekolah. Berdasarkan penelitian Hidayat (2014) yang menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan individu tidak mampu mengontrol waktu penggunaan *smartphone* bahkan hingga larut malam sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian di atas juga relevan dengan penelitian Istiyanto (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan sosial bagi anak-anak yang menggunakan telepon genggam dalam hal cara berkomunikasi sosial, pola pikir dan perubahan sikap atas informasi yang mereka akses. Kemudahan akses informasi ini juga mempunyai akibat yang negatif dalam penggunaan waktu bermain dengan teman seusianya yang menjadi lebih terbatas dan pengaruh buruk isi media yang merusak seperti pornografi dan seksualitas.

Berdasarkan tujuan penggunaan gadget diketahui bahwa siswa menggunakan gadget lebih banyak untuk memeriksa barang. Kebiasaan memeriksa barang sesuai dengan tren saat ini yaitu berbelanja online. Sebelum membeli sesuatu siswa cenderung untuk membandingkan harga dan disesuaikan dengan kualitas dan mereknya, setelah itu baru memutuskan untuk membeli. Bahkan siswa hanya ingin mengetahui saja harga suatu barang karena keterbatasan biaya untuk membeli barang tersebut. Berdasarkan penelitian Wilantika (2018) Ponsel cerdas/*smartphone* selain sebagai alat komunikasi, dapat pula membantu seseorang dalam menyelesaikan berbagai kegiatannya. Baik di tempat kerja, tempat pendidikan/sekolah, perjalanan, dan di rumah sekalipun. *smartphone* dapat digunakan untuk keperluan seperti browsing internet, membaca e-book, belanja, transfer uang, games, bahkan kegiatan ibadah pun dapat dilakukan dengan bantuan alat komunikasi ini.

Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan pada siswa juga dapat mengakibatkan gangguan fisik dan kesehatan, seperti sakit punggung dan kelelahan pada mata. Siswa cenderung tidak memperdulikan permasalahan fisik dari dampak penggunaan gadget tersebut. Para orangtua kadang juga lengah dan bahkan sama sekali tidak memperdulikan permasalahan atau akibat yang akan terjadi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Desiningrum (2017) yang menjelaskan bahwa penggunaan komputer daripada perangkat seluler dan tablet, menyebabkan masalah kesehatan seperti memiliki cukup istirahat dan tidak menyiksa mata.

Gadget *smartphone* memiliki keterkaitan dan pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri siswa khususnya pada aspek mengontrol emosi dan mekanisme psikologi. Hal ini sesuai penelitian Veronica (2013) bahwa penggunaan telepon selular

tersebut pasti akan mempengaruhi sikap, sikap adalah keadaan dalam diri manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuat dalam kegiatan sosial dengan perasaan tertentu didalam menanggapi obyek situasi atau kondisi di lingkungan sekitarnya. Selain itu sikap juga memberikan kesiapan untuk merespon yang sifatnya positif atau negatif terhadap obyek atau situasi.

Berdasarkan hasil penelitian berkaitan dengan penyesuaian ditinjau dari indikator mampu mengontrol emosi, terlihat bahwa siswa mengungkapkan rasa bahagia di depan teman, jika sedang emosi memilih diam, dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengendalikan emosinya. Sesuai dengan penelitian Kristiawan (2016) keberhasilan siswa tidak hanya ditandai dengan prestasi akademisnya saja, tetapi juga harus dilihat dari kemampuan dalam mengendalikan perilakunya dalam beretika di lingkungan sekolah. Taraf inteligensi seseorang bukan merupakan satu - satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Emosional dalam hal ini sangat dibutuhkan, emosional menentukan apakah seseorang dapat atau tidak mengendalikan perilakunya.

Berdasarkan temuan hasil penelitian di dapati bahwasanya terdapat dampak positif dan negatif dalam penggunaan *gadget*. Dampak penggunaan *gadget* juga dapat mempengaruhi emosi siswa seperti mampu mengungkapkan rasa bahagia, emosi, bersabar dan lain sebagainya. Dampak positif penggunaan *gadget* meliputi; mengontrol emosi, dapat mengungkapkan rasa bahagia, mengumpulkan tugas tepat dengan waktunya, atau termotivasi dengan teman yang mendapatkan nilai bagus Adapun dampak negatif penggunaan *gadget* meliputi; kurang mampu menerima keterbatasan, takut mengalami kegagalan, kurang jujur dan kurang berusaha untuk lebih maju dalam belajar. Berdasarkan penelitian Jauhar (2017) Intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 5 Pati. Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi pula prestasi belajar anak.

Kemampuan mengendalikan emosi berkaitan erat dengan cara siswa mengatasi mekanisme psikologis. Siswa yang masih SMP lebih cenderung mengatakan hal yang sebenarnya dibandingkan dengan berbohong. Ketidakjujuran hanya pada saat siswa mengalami permasalahan yang dianggapnya berat. Siapapun dan di manapun, kehidupan seseorang “pasti” pernah mengalami problem-problem kehidupan, dengan tingkat permasalahan yang beragam. Problem dan permasalahan seseorang yang berkelanjutan, disadari maupun tidak dapat memicu munculnya frustrasi dan/atau depresi (Aris Saifullah, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian pada aspek kemampuan untuk belajar, pada seluruh siswa mampu melakukan tugas belajar dengan baik. Kemampuan untuk belajar dapat dilihat dari ciri-ciri seperti mengumpulkan tugas tepat pada waktunya, motivasi untuk mendapatkan nilai terbaik, atau berusaha mengerjakan tugas-tugas dari sekolah. Penelitian Meilanny Budiarti Santoso (2017) menjelaskan bahwa melalui pendidikan, setiap dituntut untuk belajar dan berujung untuk meraih kemampuan dalam ‘mengendalikan’ masa depan. Belajar mengendalikan nasib sendiri mencakup mengembangkan kemampuan dan kecakapan untuk membangun masa depan yang lebih baik, masa depan yang mereka pilih sendiri, melakukan hal yang mereka rasa dan anggap sangat penting dan bermakna, yang mendatangkan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain juga bagi lingkungan sekitar.

Siswa di sekolah dalam upayanya menyesuaikan diri dapat dilihat dari pengalamannya. Siswa belajar untuk merencanakan masa depan atau bahkan

merencanakan pendidikan lanjutan. Siswa berusaha memperbaiki kehidupannya ke depan karena juga ingin memiliki pengalaman terbaik dalam hidupnya. Penyesuaian diri siswa dalam kehidupan dan kegiatan belajar menjadi pengalaman yang berharga. Proses belajar yang diharapkan bukan sekedar membahas materi dalam buku-buku panduan pelajaran atau menginformasikan pengetahuan kepada siswa, melainkan menekankan pada pemberian pengalaman secara langsung kepada siswa untuk memahami gejala yang terjadi (Roil Umamah, 2016). Oleh karena itu, siswa bersikap objektif dan realistik. Bersikap realistik dan objektif pada siswa berarti mengenali dan menerima diri sendiri apa adanya, bertindak sesuai dengan potensi positif, bersikap terbuka dan menerima umpan balik, menaati peraturan yang berlaku dari siswa dan lain sebagainya (Sri Lestari, 2013).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa Penggunaan gadget ditinjau dari aspek durasi penggunaan gadget paling sering siswa menggunakan gadget lebih dari 10 jam dalam sehari, ditinjau dari aspek tujuan penggunaan gadget paling sering siswa menggunakan gadget untuk memeriksa harga barang, dan dari aspek pengaruh gadget pada fisik paling sering dialami siswa adalah sakit punggung akibat terlalu lama menunduk.

Penyesuaian diri ditinjau dari aspek mampu mengontrol emosi yang berlebihan tertinggi adalah dapat mengungkapkan rasa bahagia di depan teman. Pada aspek mampu mengatasi mekanisme psikologis adalah berkata jujur jika punya masalah. Pada aspek mampu mengatasi frustrasi tertinggi adalah menghindari berkata kasar. Pada aspek memiliki kemampuan untuk belajar tertinggi adalah mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Pada aspek memanfaatkan pengalaman masa lalu tertinggi adalah mempersiapkan rencana masa depan dan pada aspek bersikap objektif dan realistik tertinggi adalah mampu mengatasi keterbatasan.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas maka peneliti mengajukan beberapa saran: 1) Bagi orangtua agar mengontrol anak dalam menggunakan gadget. 2) Bagi pihak sekolah agar supaya membimbing siswa yang memiliki penyesuaian diri masih rendah, dan penggunaan gadget yang berlebihan melalui layanan bimbingan konseling. 3) Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti tentang penyesuaian diri siswa dan penggunaan gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris Saifullah, 2008. Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustrasi dan Depresi: Sebuah Telaah Psikologis. Vol.2 No.2 Jul-Des 2008 pp.161-177 ISSN: 1978-126
- Bimo Walgito. 2005. *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karir)*. C. V. Andi Offset. Yogyakarta.
- Desiningrum, et al. 2017. Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal. ISBN: 978-602-1145-49-4
- Harfiyanto, et al. 2015. Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang. Semarang: Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang. ISSN 2252 – 6390.
- Hidayat, Sarip & Mustikasari. 2014. Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. ISBN: 76-88-1145-44.
- Istiyanto, Beki. 2016. Telepon Genggam Dan Perubahan Sosial Studi Kasus Dampak Negatif Media Komunikasi dan Informasi Bagi Anak-Anak di Kelurahan Bobosan Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Jurnal Komunikasi*. 01 (2016) 58-63.
- Jauhar, et al. 2017. Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone dan Komunikasi Orangtua Anak Terhadap Prestasi Belajar Anak. ISSN 4567 – 74, ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id
- Kristiawan, Roby. 2016. Hubungan Antara Kemampuan Mengatur Emosi Dengan Perilaku Agresif Siswa di SMPN 17 Surakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwuiqMuApMPaAhXIyLwKHc1HCSAQFgggMAA&url=http%3A%2F%2Fjournal.utp.ac.id%2Findex.php%2FJIK%2Farticle%2Fdownload%2F435%2F420&usq=AOvVaw3kjrTE3UIAcGyUCL9j0BgC>
- Kursiwi. 2016. Dampak penggunaan gadget terhadap interaksi sosial mahasiswa semester V (lima) jurusan pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- Meilanny Budiarti Santoso, 2017. Belajar: proses membangun kemampuan untuk mengendalikan masa depan dengan baik. Share: social work jurnal volume: 5 Nomor: 2 Halaman: 106--208 ISSN:2339 -0042.
- Rahma, Afifah. 2015. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Aktifitas Kehidupan Siswa (Studi Kasus MAN 1 Rengat Barat). Jom Fisip Vol. 2 No. 2 Oktober 2015
- Roil Umamah, 2016. Pembelajaran Eksplorasi Kelompok Berbasis Konstruktivisme Untuk Meningkatkan Aktivitas Siswa Dan Hasil Belajar Materi Sistem Pernapasan Manusia. Jurnal Scientia Indonesia. Volume 1. Nomor 1. April 2016.
- Sari, Nastria fitriana. 2016. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Ketergantungan Mahasiswa Pada Smartphone (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung). Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Lampung.
- Sri Lestari, et al. 2013. Peningkatan Penyesuaian Diri Terhadap Program Keahlian pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. <http://jurnal.unnes.ac.id/sju/index/php/jbk.ijgc> 2 (4) 2013.
- Sunarto, Agung. 2002. Perkembangan Peserta Didik. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Veronica, Desi. 2013. Pengaruh Penggunaan Telepon Selular Sebagai Media 1 Komunikasi Terhadap Sikap Siswa SMP Negeri 30 Samarinda. eJournal Ilmu Komunikasi, 2013, 1 (2) : 375 – 388 ISSN 0000 – 0000, ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id
- Wilantika, Cancan Firman. 2018. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja. Akademi Kebidanan La Tansa Mashiro, Rangkasbitung ISBN: 1145-49-4-42317