

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kontrol diri merupakan pondasi penting dalam pencapaian tujuan individu. Konsep ini menggambarkan proses kognitif yang kompleks di mana individu secara sadar menimbang berbagai pilihan sebelum mengambil tindakan. Melalui pertimbangan yang matang, individu mampu menyusun perilaku yang sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai agar selaras dengan hasil yang diharapkan. Kontrol diri dapat di pandang sebagai upaya proaktif untuk mengoptimalkan potensi diri. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur emosi, mengelola waktu, dan mengatasi tantangan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk membuat keputusan yang rasional bahkan dalam situasi yang penuh tekanan, pengendalian diri ini tidak hanya sekedar untuk menahan diri tetapi juga merupakan kunci untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan (Thalib, 2017).

Mengontrol diri dapat membantu individu menahan dorongan berasal dari dalam dirinya dan berpikir sebelum bertindak sehingga ia melakukan hal yang benar, dan kecil kemungkinan mengambil tindakan yang berakibat buruk. Dalam konteks panti asuhan memiliki struktur

organisasi yang jelas untuk menjamin kelancaran operasional dan kesejahteraan anak asuh. Secara umum, panti asuhan terdiri dari tiga komponen utama pembina, pengasuh, anak asuh. Anak asuh yang memiliki kontrol diri akan memungkinkan dapat mengendalikan diri dari perilaku perilaku yang melanggar aturan dan norma yang ada disekitarnya. Individu harus mampu menahan rangsangannya yang bersifat emosional baik didalam diri maupun diluar dirinya, sehingga segala sesuatu yang dianggap kurang baik, seperti rasa marah dan perasaaan emosionalnya dapat dikendalikan (Haryani, 2023).

Kontrol diri adalah kunci utama dalam membentuk karakter anak asuh dengan membiasakan diri pada disiplin dan tanggung jawab, anak anak panti asuhan akan tumbuh menjadi individu yang mandiri, tangguh dan mampu berkontribusi bagi masyarakat. Berkaitan dengan hal demikian, islam telah mengarahkan pentingnya setiap manusia manusia untuk mengontrol diri, hal ini ditegaskan dalam firman Allah dalam Qs. Al-Mu'minin ayat 71

وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۚ بَلْ أَنْتَنَّهُمْ بِذِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنْ ذِكْرِهِمْ مُعْرِضُونَ ۚ ٧١

“Dan seandainya kebenaran itu menuruti keinginan mereka, pasti binasalah langit dan bumi, dan semua yang ada di dalamnya. Bahkan kami telah memberikan peringatan kepada mereka, tetapi mereka berpaling dari peringatan itu.” (QS Al-Mu'minin : 71) (Kementrian Agama Republik Indonesia, 2019).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang tidak mampu mengendalikan dirinya adalah mereka yang dekat dengan kedzaliman sehingga akan membuat mereka enggan dalam menerima sesuatu yang benar dikarenakan kedzhaliman itu selalu mengikuti hawa nafsu diri. Dengan begitu, mereka yang enggan menerima kebenaran akan sulit dalam mengontrol dirinya.

Setiawan (2023) Averill menjelaskan bahwa sebagai salah satu potensi diri, kontrol diri memungkinkan kita untuk membentuk perilaku yang positif dan adaptif bermanfaat dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan mengembangkan kemampuan ini, kita dapat membuat keputusan yang bijaksana dan meraih hasil yang diinginkan. Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Pertama kontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah situasi buruk menjadi lebih baik. Keterampilan ini terdiri dari dua bagian komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus.

Kedua kontrol kognitif merupakan Kemampuan individu untuk melakukan adaptasi psikologis terhadap informasi yang tidak diinginkan melibatkan proses kognitif yang kompleks. Melalui interpretasi dan penilaian subjektif, individu dapat mengubah makna dari suatu kejadian sehingga mengurangi dampak negatifnya. Proses ini terdiri dari dua tahap komponen utama, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian.

Ketiga kontrol keputusan merupakan Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan apa yang dipercayainya, dengan cermat memilih tindakan yang akan menghasilkan hasil yang diinginkan.

Dalam era digital sangat dibutuhkan pengendalian diri yang baik dalam menggunakan *smartphone* sehingga dapat memaksimalkan manfaat teknologi tanpa terjebak dalam menggunakannya. *Smartphone* telah menjadi bagian penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari kita. Saat ini, hampir setiap orang memiliki akses ke perangkat ini, yang membawa banyak manfaat dan kemudahan. Namun, bersamaan dengan manfaatnya, *smartphone* juga membawa tantangan serius yang mengancam kesejahteraan kita. Salah satu masalah yang semakin mengkhawatirkan adalah dalam menggunakan *smartphone*. Fenomena ini terjadi ketika seseorang menjadi sangat terikat pada perangkatnya hingga mengabaikan aspek-aspek penting dalam kehidupannya misalnya pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan bahkan kesehatan (Agung, 2023).

Dalam penelitian Ficky Adi Kurniawan dan Nakhma'ussolikah berjudul "Studi Literatur Dampak Negatif Penggunaan *Smartphone* Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini" bertujuan untuk mengkaji bagaimana penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memengaruhi perkembangan sosial anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan anak mengalami isolasi sosial, gangguan emosional seperti ADHD dan tantrum, serta penurunan empati karena minimnya interaksi sosial secara langsung.

Selain itu, pola asuh orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap dampak penggunaan *smartphone* pola asuh permisif cenderung meningkatkan risiko kecanduan, sementara pola asuh yang tegas dan pendampingan digital dari orang tua terbukti mampu mencegah dampak negatif tersebut. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua dalam membimbing, membatasi, dan memantau penggunaan *smartphone* sangat penting untuk mendukung perkembangan sosial anak usia dini yang sehat di era digital saat ini (Kurniawan & Nakhma'ussolikhah, 2025).

Panti asuhan merupakan lembaga swadaya masyarakat yang memiliki tujuan untuk menjadi support system bagi anak-anak terlantar dengan memberikan layanan untuk memenuhi kebutuhan mereka baik secara fisik maupun mental. Di Indonesia, panti sosial sebagai sarana untuk memberikan layanan bagi anak-anak terlantar telah diamanatkan dalam konstitusi negara, yaitu UUD 1945 Pasal 34. Amanat konstitusi ini telah diwujudkan pula dengan produk-produk hukum turunannya (Silitonga et al, 2023).

Di dalam panti asuhan terdiri dari pengasuh dan anak asuh, pengasuhan merupakan proses upaya yang dilakukan oleh orang tua atau pengasuh untuk memenuhi kebutuhan anak, baik itu kebutuhan dasar seperti makanan dan perlindungan, maupun kebutuhan akan kasih sayang, perhatian, dan pendidikan. Pengasuh panti asuhan berperan sebagai orang tua pengganti, mendidik, merawat, dan membimbing anak-anak agar

mereka dapat tumbuh menjadi individu yang mandiri dan produktif (Hukul et al, 2019).

Sesuai dengan Pasal 1 angka 10 Undang-Undang Perlindungan Anak, anak asuh merujuk pada anak yang berada dalam pengasuhan seseorang atau lembaga. Pengasuhan ini diberikan karena orang tua atau salah satu orang tua anak tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan anak dalam hal bimbingan, pemeliharaan, perawatan, pendidikan, dan kesehatan, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terjamin secara wajar (Sari et al, 2023).

Penelitian yang dilakukan Amanda Rosa Amalia yang berjudul “Peran Orang Tua terhadap Kontrol Diri Anak Dalam Intensitas Penggunaan *Smartphone*”, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua berperan penting untuk mengontrol anaknya, dengan memanfaatkan kecanggihan yang terdapat di *smartphone* dengan menggunakan fitur kontrol orang tua. Agar orang tua bisa mengetahui segala hal yang telah diakses anaknya karena histori segala pencarian akan diketahui dari fitur tersebut (Amalia, 2023).

Data penggunaan *smartphone* berdasarkan jumlah penduduk dari berbagai benua menurut *Smartphone World Stats* (2021) diantaranya Asia 52,2% dari total penduduk 4,2 miliar, Eropa 15,1% dari 834 juta penduduk, Afrika 11,7% dari 1,3 miliar penduduk, Amerika Latin 9,7% dari 654 juta penduduk, Amerika Utara 6,9% dari 368 juta penduduk, Timur Tengah

3,8% dari 260 juta penduduk. Sementara itu, data pengguna *smartphone* di Indonesia menurut hasil survei nasional penetrasi pengguna *smartphone* yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa *Smartphone* Indonesia (APJII) memaparkan bahwa pada tahun 2019 dari 266,91 juta penduduk Indonesia terdapat 196,71 juta pengguna *smartphone*, dari jumlah tersebut diketahui bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia adalah remaja usia 15-19 tahun dengan prevalensi sebesar 91% (Ahmad et al, 2024).

Berdasarkan laporan Newzoo, penggunaan *smartphone* pada akhir tahun 2020 telah mencapai 3,6 miliar pengguna. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya 3,4 miliar pengguna. Indonesia berada di posisi keempat sebagai negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survei Kominfo pada tahun 2017 menunjukkan lebih dari separuh penduduk Indonesia telah memiliki *smartphone* dengan jumlah yang beredar di Indonesia mencapai 240 juta *smartphone*. Artinya, hal ini telah melampaui jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah 237 juta jiwa berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 (Lestari, 2022).

Jika dilihat dari kontribusi pengguna *smartphone* per daerah di Indonesia, Jawa menempati urutan pertama dengan 41,7% pengguna *smartphone*, disusul Sumatera 16,2%, Sulawesi 5,1%. Kalimantan 4,6%, Bali dan Nusa Tenggara 3,9%, serta Maluku dan Papua 2,2%. Bila dilihat lebih detail, pengguna *smartphone* terbesar di Pulau Sumatera adalah

Sumatera Utara 5,8%, Sumatera Selatan 3,5%, Lampung 2,7%, Sumatera Barat 2,5%, Riau 2,2%, Aceh 1,9%, Jambi 1,2%, Bengkulu 0,7%, (Asosiasi Penyelenggara Jasa *Smartphone* Indonesia, 2021). Sumatera Barat merupakan pengguna *smartphone* terbesar keempat setelah Sumatera Utara, Sumatera Selatan, dan Lampung. Sementara itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat diketahui penduduk yang mengakses telepon pintar pada tahun 2020 sebesar 30,80%, sedangkan pada tahun 2021 meningkat menjadi 36,03% (Lestari, 2022).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, proporsi individu yang menguasai atau memiliki *smartphone* menurut kelompok umur menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun memiliki persentase tertinggi sebesar 92,14%. Kelompok usia 25–64 tahun sebesar 74,80%, disusul kelompok usia di bawah 15 tahun sebesar 36,99%, dan kelompok usia 65 tahun ke atas sebesar 26,87%. Data ini bersumber dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (BPS, 2023). Menurut survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia, lebih dari 71,3% anak usia sekolah memiliki gadget dan memainkannya dalam porsi yang cukup lama dalam sehari serta sebanyak 79% responden anak boleh memainkan gadget selain untuk belajar.

Berdasarkan data tingkat penggunaan *smartphone* tersebut, pada tanggal 4 November 2024 telah dilakukan observasi awal untuk melihat fenomena penggunaan *smartphone* di kalangan anak-anak Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang. Hasil observasi menunjukkan bahwa permasalahan terkait penggunaan *smartphone* di kalangan anak asuh

menjadi persoalan yang paling banyak sampai hari ini. Meskipun di panti telah menetapkan aturan tegas dan batasan waktu dalam melarang penggunaan *smartphone*, namun masih banyak anak asuh yang melanggar aturan yang ditetapkan. Keinginan untuk menggunakan *smartphone* begitu kuat sehingga banyak anak yang nekat melanggar aturan. Anak-anak panti sering mencuri-curi waktu untuk bermain *smartphone* sekalipun dilarang, bahkan ada yang sampai mencuri *smartphone* teman sendiri untuk bisa menggunakannya, dan lebih memprihatinkan lagi ada anak yang memilih untuk meninggalkan panti agar bisa bebas dalam bermain *smartphone*. Akan tetapi masih ada anak asuh yang mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Fenomena ini menunjukkan bahwa tidak semua anak terpengaruh secara negatif beberapa di antaranya mampu menunjukkan kedisiplinan dan kesadaran diri yang tinggi dalam menaati aturan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik bahwa fenomena tersebut penting untuk dikaji secara mendalam tentang **“Kontrol Diri Anak Dalam Penggunaan *Smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang”**.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Kontrol Diri Anak Dalam Penggunaan *Smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang.”

2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat mencapai tujuan yang diharapkan, maka penulis membuat batasan masalah yang akan diteliti yaitu:

- a. Kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang dilihat dari aspek kontrol perilaku.
- b. Kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang dilihat dari aspek kontrol kognitif.
- c. Kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang dilihat dari aspek kontrol keputusan.

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang dilihat dari aspek kontrol perilaku
- b. Untuk mengetahui kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang dilihat dari aspek kontrol kognitif

- c. Untuk mengetahui kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang dilihat dari aspek kontrol keputusan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Dapat menjadi pengembangan dan memperluas lagi ilmu bimbingan konseling islam dalam melihat fenomena kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* di Panti Asuhan Bundo Saiyo Kota Padang.
2. Bisa menjadi pedoman bagi pemangku kebijakan terutama pihak Panti Asuhan Bunda Saiyo Kota Padang untuk mengedukasi anak asuh di panti asuhan dalam mengontrol diri dari penggunaan *smartphone* bagi anak.

E. Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu penulis uraikan penjelasan sebagai berikut:

Kontrol diri : Kontrol diri adalah kunci penyesuaian diri. Ketika seseorang sulit mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya, mereka cenderung berperilaku tidak sesuai norma. Ciri-ciri individu dengan kontrol diri rendah meliputi ketidakmampuan untuk mengelola emosi, kesulitan membuat keputusan yang rasional, dan kecenderungan untuk bertindak tanpa berpikir panjang, yang seringkali berujung pada perilaku agresif.

Jadi kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sangat penting agar seseorang bisa beradaptasi dengan baik. Ketika seseorang kesulitan mengendalikan diri, mereka cenderung berperilaku yang menyimpang.

Smartphone: *Smartphone* merupakan sebagai produk dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Selain sebagai alat komunikasi, gadget juga berperan penting dalam memperluas akses terhadap informasi dan pengetahuan. Namun, di sisi lain, ketergantungan pada gadget juga berpotensi mengubah pola interaksi sosial kita.

Jadi *Smartphone* adalah perangkat teknologi yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mengakses informasi.

Anak : Anak merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan usia kanak-kanak hingga remaja, yang masih berada dalam proses pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pada fase ini, anak

cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mudah terpengaruh oleh lingkungan, serta sedang belajar membentuk pola perilaku dan kebiasaan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa maksud judul skripsi ini adalah penulis akan membahas tentang permasalahan yang berkaitan dengan kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone* ditinjau pada aspek kontrol perilaku, aspek kontrol kognitif dan aspek kontrol keputusan.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan dalam penelitian ini, penulis menyusun sistematika pembahasan ke dalam pokok-pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I : Pada bab 1 merupakan pendahuluan terdiri dari, latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

BAB II : Pada bab II ini menguraikan hal hal hal yang berkaitan dengan landasan teori tentang pengertian kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri, faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri, kontrol diri dalam islam. Pengertian *smartphone*, fungsi *smartphone*, jenis-jenis *smartphone*, dampak penggunaan *smartphone*, upaya mengatasi kecanduan *smartphone*, Pengertian anak dan kriteria anak, penelitian relevan.

- BAB III** : Pada bab III ini menjelaskan tentang metode penelitian yang terdiri dari, jenis penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data
- BAB IV** : Pada bab IV merupakan hasil penelitian yang didalamnya terdapat permasalahan dan membahas tentang kontrol diri anak dalam penggunaan *smartphone*.
- BAB V** : Pada bab V merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran

