

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 *Self Control*

2.1.1.1 Pengertian *Self Control*

Self Control atau kontrol diri merupakan salah satu bentuk keadaan psikologis yang mempengaruhi terbentuknya perilaku lain. Tidak hanya hubungan harmonis dengan orang lain saja, pembentukan perilaku yang baik, positif, dan produktif juga dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri (Sriyanti, 2012). *Self Control* penting dimiliki oleh setiap orang dalam pengendalian tingkah laku.

Ghufron (2010) menyatakan bahwa *Self Control* merupakan suatu kemampuan individu untuk peka terhadap situasi dan lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan menyenangkan orang lain, kemampuan selalu menuruti orang lain, dan menutupi perasaannya. Sedangkan menurut Chaplin (Komalasari, 2019) *self control* merupakan kemampuan mengarahkan tindakan sendiri, kemampuan mengendalikan atau menahan perilaku impulsif. Dengan kata lain, seseorang dibimbing untuk mengendalikan tindakannya sendiri yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Control* merupakan kemampuan mengendalikan diri, perilaku, perasaan dan tindakan yang dihasilkan dari keyakinan seseorang sehingga dapat mengubah seseorang ke arah yang lebih positif.

2.1.1.2 Aspek-aspek *Self Control*

Ada beberapa aspek *self control* yang perlu diperhatikan, yaitu menurut Chalhoun dan Acocella (Faijin, 2020) sebagai berikut:

1. Kemampuan mengontrol perilaku

Kemampuan mengontrol perilaku yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau kondisi. Seseorang dengan pengendalian diri yang baik mampu mengatur perilakunya sebaik mungkin, namun bila tidak mampu akan mengandalkan sumber eksternal untuk mengatasinya.

2. Kemampuan mengontrol stimulus

Kemampuan mengontrol stimulus yaitu kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak diinginkan terjadi. Dalam menjalani kehidupan sebagai manusia. Seseorang akan banyak menerima stimulus, dari berbagai stimulus seseorang dapat mengontrol stimulus masuk, baik diterima maupun ditolak

3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian,

Seseorang harus mampu mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa yang akan terjadi tanpa menimbulkan masalah baru.

4. Kemampuan menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian

Dalam menjalankan kehidupannya, seseorang mampu memaknai segala peristiwa yang terjadi, sehingga dapat dengan mudah mengambil keputusan yang menentukan setiap langkah yang akan diambil selanjutnya.

5. Kemampuan mengambil keputusan

Kemampuan mengambil keputusan yaitu kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini atau disetujui. Pada saat situasi dimana harus mengambil suatu keputusan, maka seseorang harus mengambil keputusan yang bijak dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang disekitarnya serta tidak merugikan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa *self control* memiliki beberapa aspek sebagai berikut kemampuan mengontrol perilaku, mengontrol stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan mengambil keputusan.

2.1.1.3 Fungsi Self Control

Messina dan Messina (Sriyanti, 2012), menyatakan bahwa *self control* memiliki beberapa fungsi, diantaranya sebagai berikut:

1. Membatasi perhatian individu pada orang lain

Pengendalian atau kontrol diri membuat seseorang memperhatikan kebutuhan pribadinya, dibandingkan hanya berfokus pada kebutuhan, minat, dan keinginan orang disekitarnya. Terlalu memperhatikan kebutuhan, minat, dan keinginan orang lain dapat mengakibatkan mengabaikan atau keluapaaan terhadap kebutuhan pribadi.

2. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya

Dengan adanya pengendalian diri individu membatasi ruang gerak aspirasinya sendiri dan memberikan ruang terhadap aspirasi orang lain supaya terakomodasi bersama-sama.

3. Membatasi untuk bertingkah laku negatif

Seseorang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari perilaku negatif. Pengendalian diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menolak dorongan atau keinginan untuk berperilaku negatif dengan cara yang tidak sesuai terhadap norma-norma sosial

4. Membantu memenuhi kebutuhan secara seimbang

Seseorang dengan pengendalian diri yang baik berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini pengendalian diri membantu seseorang menjaga keseimbangan dan memenuhi kebutuhan hidup.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan ada beberapa fungsi *self control* yaitu membatasi perhatian individu pada orang lain, membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, membatasi untuk bertingkah laku negatif, membantu memenuhi kebutuhan secara seimbang.

2.1.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Self Control

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor dari diri seseorang (internal) dan faktor dari lingkungan (eksternal). Menurut Ghufroon (2010) diantara nya sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Salah satu faktor terhadap kontrol diri adalah usia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk mengontrol diri semakin baik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini antara lain yaitu lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga khususnya orang tua sangat menentukan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri. Hasil penelitian Nasichan (2000) menyatakan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin yang semakin demokratis oleh orang tuanya cenderung dikaitkan dengan kemampuan mengontrol diri yang lebih besar. Oleh sebab itu, ketika orang tua secara intensif mendisiplinkan anaknya sejak dini dan secara konsisten mengharapakan segala akibat yang diterima oleh anak. Jika menyimpang dari pedoman, maka sikap konsistensi ini akan terinternalisasi dalam diri anak. Nantinya hal itu menjadi kontrol diri baginya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor internal dan faktor eksternal. Contohnya usia dan lingkungan yang dapat mempengaruhi *self control* pada siswa. Semakin bertambahnya usia, maka semakin baik kontrol diri yang dimiliki seseorang dalam hidupnya. Lingkungan keluarga dan hubungan orang tua dengan anak akan mempengaruhi pengendalian diri atau kontrol diri pada anak.

2.1.1.5 Indikator Self Control

Self Control merupakan kemampuan atau mengontrol diri dalam melakukan suatu tindakan yang dihasilkan dari keyakinan seseorang sehingga dapat mengubah seseorang kearah yang lebih positif. *Self Control* yang dirancang oleh Tangney *et al* (2004), dengan indikator *self discipline*, *deliberate/non-impulsif action*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

Menurut Ursia (2013), *Self Control* terdiri dari lima aspek yang disarankan oleh Tangney *et al* (2004) sebagai berikut :

1. *Self discipline* (Disiplin diri), yaitu mengacu pada kemampuan seseorang dalam melaksanakan disiplin diri. Hal ini berarti seseorang dapat memfokuskan diri saat menyelesaikan tugas. Seseorang yang memiliki *self discipline* mampu mengendalikan hal lain yang mungkin mengganggu konsentrasinya.

2. *Deliberate/non-impulsif action* (Tindakan yang tidak impulsif), yaitu kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu hal dengan penuh pertimbangan tertentu, berhati-hati dan tidak tergesa-gesa. Seseorang cenderung tidak mudah terganggu ketika mereka sedang bekerja. Seseorang yang tergolong non-impulsif mampu bersikap tenang dalam mengambil keputusan atau bertindak.
3. *Healthy habits* (Kebiasaan baik), yaitu kemampuan dalam mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang sehat bagi seseorang. Itu sebabnya seseorang dengan kebiasaan sehat menolak hal-hal yang bisa berdampak negatif pada dirinya, meski menyenangkan. Seseorang dengan kebiasaan sehat mengutamakan hal-hal yang berdampak positif bagi dirinya, meski dampak tersebut tidak dirasakan secara langsung.
4. *Work ethic* (Etika kerja), berkaitan pada penilaian seseorang terhadap regulasi diri dalam rangka etika kerja. Seseorang dapat berhasil melakukan tugas dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar pekerjaannya, meskipun itu menyenangkan. Seseorang yang memiliki etos kerja mampu memberikan perhatiannya terhadap pekerjaan yang dilakukan.
5. *Reliability* (Dapat diandalkan), Dimensi terkait penilaian terhadap kemampuan seseorang dalam melaksanakan rencana jangka panjang untuk menuju hasil tertentu. Seseorang ini secara konsisten dalam mengatur tindakannya untuk mencapai rencananya.

2.1.2 Konsentrasi Belajar

2.1.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi dalam belajar sangat penting bagi siswa agar fokus pada materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Menurut Slameto (2010), menyatakan konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Sadirman (2018) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan memusatkan perhatian terhadap situasi belajar. beberapa hal yang dapat menarik perhatian individu terhadap

objek yang dipelajari antara lain : objeknya menarik, objek itu baru, objek itu lain dari biasanya, objek itu berkaitan dengan kebutuhan individu, objek itu bermanfaat.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (Setyani, 2018) menjelaskan pengertian dari konsentrasi belajar adalah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Sedangkan menurut Ollivia (Guscripto, 2018) konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pelajaran yang sedang dipelajari. Hal ini bertujuan agar materi pelajaran yang disampaikan oleh guru dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik, sehingga dampak proses belajar mengajar, peserta didik dapat menguasai kompetensi yang diharapkan dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum konsentrasi merupakan kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada suatu objek untuk mengingat sesuatu dengan baik, sedangkan konsentrasi belajar adalah memusatkan pikiran dan perhatian pada suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal yang tidak ada hubungannya dalam pelajaran. Oleh karena itu konsentrasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting yang dapat mempengaruhi proses dalam belajar.

2.1.2.2 Aspek-aspek Konsentrasi Belajar

Nugroho (Paraswati, 2016) mengungkapkan aspek-aspek konsentrasi belajar sebagai berikut :

- a. Pemutusan pikiran yaitu situasi pembelajaran yang memerlukan ketenangan, kenyamanan, perhatian dan pemahaman terhadap isi materi pelajaran.
- b. Motivasi yaitu keinginan atau dorongan individu untuk mengubah prilakunya agar lebih memenuhi kebutuhannya dengan baik.
- c. Rasa kuatir yaitu perasaan ketidaknyamanan karena merasa tidak melakukan pekerjaan secara maksimal.

2.1.2.3 Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Menurut Engkowara (Paraswati, 2016) untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi adalah sebagai berikut:

- a. Perilaku kognitif, yaitu perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, informasi dan kemampuan intelektual. Perilaku kognitif ini dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan berikut:
 1. Kesiapan untuk memperoleh ilmu yang dapat segera dimanfaatkan pada saat dibutuhkan
 2. Komprehensif dalam penafsiran informasi
 3. Menerapkan pelajaran yang didapat
 4. Mampu menganalisis dan mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh
- b. Perilaku afektif, yaitu perilaku berupa sikap dan persepsi. Perilaku ini dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan berikut:
 1. Adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu
 2. Respon, yaitu keinginan untuk menanggapi isi materi pelajaran
 3. Menyampaikan pandangan atau keputusan sebagai penggabungan dari suatu keyakinan, gagasan dan sikap individu.

Berdasarkan ciri-ciri diatas dapat diketahui bahwa siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, dan perilaku efektif.

2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, Menurut Hakim (Tedja 2017) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar sebagai berikut:

1. Faktor internal, faktor internal yaitu faktor dari dalam diri sangat berperan penting bagi seseorang, karena dapat membuktikan bahwa seseorang mempunyai konsentrasi yang baik dan efektif. Kemudian faktor internal ini meliputi faktor jasmaniah dan rohaniah yang mempengaruhi seseorang dalam berkonsentrasi ketika belajar.

2. Faktor eksternal, faktor eksternal adalah segala sesuatu yang berasal dari luar seseorang dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajarnya seperti, faktor lingkungan, udara, penerangan, orang sekitar, suhu dan fasilitas.

Menurut Putri (Nikmah, 2022), Faktor eksternal lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah penggunaan telepon genggam atau biasa disebut dengan *smartphone*, seperti penggunaan *smartphone* untuk membuka media sosial, bermain games, bertukar pesan dan lain-lain.

Dalam buku karangan The Liang Gie (Ismah, 2015) ada beberapa faktor yang mengganggu konsentrasi, yaitu:

1. Minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari menjadi kurang.
2. Hambatan kondisi sekitar seperti, bunyi suara yang terlalu keras, atau meja dan kursi tidak enak dipakai.
3. Masalah atau pikiran kecil yang menghambat jalannya pikiran
4. Suatu bahan ajar yang sama sehingga membuat bosan
5. Gangguan kelelahan dan kesehatan

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal dan external, faktor internal yaitu ada di dalam diri seseorang sedangkan eksternal contoh salah satu nya yaitu menggunakan *smartphone*.

2.1.2.5 Cara Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Dalam belajar, konsentrasi adalah salah satu faktor yang paling penting dalam suatu proses pembelajaran agar proses pembelajaran tercapai. Menurut Novianti (2020), Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, sebagai berikut:

1. Memotivasi siswa
2. Buatlah topik yang menarik agar siswa mudah memahami dan berikan contoh-contoh yang relevan dengan pelajaran yang diajarkan
3. Menyiapkan alat bantu belajar
4. Ciptakan lingkungan yang kondusif dan menyenangkan

Sedangkan menurut Mustofa (2019), Strategi lain untuk meningkatkan konsentrasi siswa pada pembelajaran meliputi:

1. Melakukan pemanasan sebelum belajar, dengan olahraga ringan atau latihan pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi belajar
2. Upayakan lingkungan atau situasi kelas menjadi kondusif, seperti menjaga suhu ruangan dan penerangan yang cukup untuk meningkatkan kemampuan siswa berkonsentrasi
3. Belajar menggunakan metode yang tidak monoton, seperti gunakan pembelajaran berbasis permainan atau hiburan untuk meringankan suasana kelas yang mulai kehilangan fokus
4. Melakukan bertukar tempat duduk atau kerja kelompok atau diskusi untuk menambah variasi pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi
5. Memberikan tugas sesuai dengan minat dan kemampuan siswa agar siswa lebih fokus dan tertarik terhadap materi yang disampaikan

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa meningkatkan konsentrasi belajar sangat penting bagi setiap individu, agar materi yang diajarkan oleh guru dapat dipahami dengan baik

2.1.2.6 Indikator Konsentrasi Belajar

Alat untuk mengukur konsentrasi belajar yang dikemukakan oleh Super dan Crities (Purba, 2019) sebagai berikut:

1. Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan pendidik
2. Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan
3. Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan pendidik
4. Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan pendidik
5. Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, Konsentrasi belajar merupakan memusatkan pikiran dan perhatian pada suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal yang tidak ada hubungannya dalam

pelajaran. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, perhatian, pemahaman, keaktifan, ketelitian, dan ketenangan.

2.1.3 Penggunaan *Smartphone*

2.1.3.1 Pengertian *Smartphone*

Menurut Backer (Yuni, 2017) menyatakan bahwa *smartphone* adalah telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan, ini merupakan bentuk kemampuan dari *Wireless Mobile Device* (WMD) yang berfungsi sebagai sebuah komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *personal digital assistant* (PDA), akses internet, *email*, dan *Global Positioning System* (GPS).

Hermawati (Sari, 2020) menyatakan bahwa *smartphone* adalah perangkat yang mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi dan juga mempunyai kemampuan seperti komputer. Awalnya *smartphone* lebih difokuskan pada alat komunikasi, namun pada saat ini kemajuan zaman alat ini diperanggih dengan berbagai fitur-fitur yang ada didalamnya sehingga pengguna dapat melakukan berbagai kegiatan, mulai dari bertelepon, kirim pesan, email, berfoto, game dan sebagainya. *Smartphone* kini menjadi barang utama dimiliki oleh setiap orang. *Smartphone* memiliki berbagai fitur-fitur yang dapat memudahkan penggunaannya.

Smartphone adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan seperti komputer sehingga dapat membantu aktivitas manusia dalam pekerjaan ataupun kehidupan sehari-hari (Sariani, 2014). Selain itu, Etnanta (2017) menyatakan bahwa *smartphone* merupakan teknologi yang memiliki sistem operasi dan mempunyai aplikasi-aplikasi yang mirip dengan komputer lalu dikemas dengan bentuk yang fleksibel sehingga mudah dibawa kemana saja

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Smartphone* merupakan suatu alat sebagai sarana komunikasi dengan berbagai fungsi dan fitur-fitur canggih yang dapat digunakan untuk membantu kegiatan manusia sebagai media hiburan, menyimpan data dan media pembelajaran

2.1.3.2 Manfaat Smartphone

Smartphone dapat memberikan berbagai manfaat dan kemudahan bagi penggunanya. Menurut Dedi (Sobry, 2017) ada beberapa manfaat dari *smartphone*:

1. Komunikasi Antar Manusia

Smartphone merupakan perkembangan terkini dalam teknologi telepon nirkabel. Dengan adanya *smartphone* memungkinkan seseorang berkomunikasi melalui panggilan suara, pesan dan layanan data.

2. Mencari Informasi/Ilmu

Berselancar di dunia internet lebih nyaman dan terasa lebih cepat dengan *smartphone* yang menggunakan koneksi internet seperti 3G, 4G. Ditambah lagi dengan *web browser* yang dapat memudahkan untuk mencari informasi.

3. Hiburan

Smartphone dapat menampilkan berbagai format multimedia yang ada. Media *streaming online* dapat dengan mudah dilakukan bahkan di *smartphone* yang canggih tanpa banyak kendala.

4. Aplikasi

Penggunaan *smartphone* dapat menginstal dan menjalankan berbagai aplikasi yang tersedia di dalam atau di luar internet bergantung pada sistem operasi yang mereka gunakan. Setiap aplikasi memiliki spesifikasi minimum yang diperlukan agar dapat berjalan dengan lancar.

5. Penyimpanan Data

Kapasitas memori *smartphone* yang besar dapat berfungsi sebagai media penyimpanan data file. Memasang kartu memori tambahan di *smartphone* memungkinkan dapat menyimpan lebih banyak data.

6. Gaya

Banyak orang yang memanfaatkan *smartphone* untuk menunjang penampilan dalam sehari-hari. Orang-orang dengan gengsi tinggi cenderung menggunakan *smartphone* agar dianggap keren dan canggih.

7. Pentunjuk Arah

Salah satu fungsi penting dari *smartphone* adalah untuk memperoleh informasi arah mata angin, arah kiblat dan sebagainya. Selain itu bisa menjadi sangat menarik dan diperlukan jika dikombinasikan dengan layanan jejaring sosial.

Daulay (2020), berpendapat ada beberapa hal manfaat teknologi penggunaan *smartphone* yaitu :

1. Berkomunikasi menjadi lebih mudah dan cepat
2. Mempermudah akses informasi
3. Mempersingkat waktu dan memangkas biaya
4. Proses perdagangan dilakukan secara elektronik
5. Transaksi secara daring
6. Membuat proses komunikasi pembelajaran menjadi semakin menarik
7. Membantu proses komunikasi pemerintahan
8. Komunikasi tanpa batas
9. Berbagi informasi secara efektif
10. Membuka peluang untuk dapat bekerja secara daring
11. Membentuk komunitas virtual
12. Memangkas biaya komunikasi
13. Lingkungan lebih terjaga

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya banyak sekali manfaat dan keuntungan dalam menggunakan *smartphone* salah satunya untuk mempermudah menemukan informasi dan berkomunikasi secara mudah dan cepat untuk penggunanya.

2.1.3.3 Dampak Penggunaan *Smartphone*

Dengan adanya *smartphone* berkomunikasi menjadi lebih mudah dan bagaimana menggunakannya dengan baik. Karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa berdampak buruk bagi penggunanya. Berikut dampak negatif dan positif dalam penggunaan *smartphone*. Menurut Nikmah (Putri, 2022) menyebutkan dampak penggunaan *smartphone* yaitu:

1) Dampak Positif

Dampak positif yang ada sebagai berikut:

- a) Dapat mengirim email menggunakan *smartphone* tanpa harus pergi ke warnet terdekat.
- b) Dapat mengakses informasi dari mana saja sampe di belahan dunia manapun melalui *smartphone*.
- c) Dengan adanya *smartphone* pengguna tidak perlu bersusah payah melihat peta, karena *smartphone* digunakan sebagai alat navigasi.
- d) Dapat berkomunikasi melintasi dunia atau wilayah yang lebih luas.

2) Dampak Negatif

Dampak negatif yang ada sebagai berikut:

- a) Menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk berkomunikasi dan bermain game
- b) Banyak remaja yang menyimpan hal-hal yang pornografi.
- c) Dapat mengganggu konsentrasi saat belajar.
- d) Sangat mempengaruhi cara berfikir.
- e) Pemborosan menggunakan uang untuk membeli kuota internet dan pulsa.
- f) Dapat menyebabkan pengguna menjadi anti sosial dengan menggunakan *smartphone*.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan dampak positif dari penggunaan *smartphone* memudahkan pengguna dalam mengakses informasi dan berkomunikasi dengan praktis. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berdampak buruk bagi penggunanya. Yang paling penting kita sebagai penggunanya bisa menggunakan *smartphone* dengan baik dan bijak.

2.1.3.4 Durasi Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan *smartphone* dapat memberikan manfaat dan keuntungan untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi bagi penggunanya dan diharapkan menggunakannya dengan batas kewajarannya.

Menurut Christiany Judhita (Hudaya, 2018) durasi penggunaan *smartphone* dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

1. Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari
2. Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari
3. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari

Dari pemaparan diatas menyatakan durasi penggunaan *smartphone* menjadi tiga bagian yaitu penggunaan rendah dengan intensitas penggunaannya kurang dari 3 jam dalam sehari, penggunaan sedang yaitu dengan intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari sedangkan penggunaan tinggi dengan intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.

2.1.3.5 Indikator Penggunaan Smartphone

Smartphone merupakan salah satu teknologi komunikasi yang sangat canggih pada saat ini, Alat komunikasi ini juga memudahkan penggunaanya untuk membawa alat ini kemana saja. Karena alat ini mudah untuk dibawa kemana-mana yang sifat nya fleksibel.

Menurut Istiqomah (Risnawati, 2022) indikator penggunaan adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi penggunaan *smartphone*
Beberapa siswa memiliki frekuensi yang berbeda dalam menggunakan *smartphone*, ada yang sering menggunakan *smartphone* ada juga yang jarang.
2. Memanfaatkan fungsi dan aplikasi dalam *smartphone*
Penggunaan *smartphone* biasanya memanfaatkan perangkat tersebut untuk berbagai kepentingan, ada juga yang digunakan untuk hal positif namun ada juga untuk hal yang negatif.
3. Berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan akhirnya lupa waktu (durasi)
4. Sulit berkonsentrasi karena terlalu fokus dengan layar *smartphone*

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya dalam menggunakan. penggunaan *smartphone* memberikan kemudahan tersendiri dan manfaat-manfaat lainya bagi penggunanya dan diharapkan menggunakan *smartphone* dengan batas kewajarannya. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, frekuensi penggunaan *smartphone*, fungsi aplikasi *smartphone*, durasi penggunaan *smartphone* dan dampak penggunaan *smartphone*.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Karcy, (2017), Penelitian jenis kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 orang dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner. Hasil penelitiannya 54,9% mahasiswa memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dan 92,3% mahasiswa memiliki konsentrasi belajar dalam kategori cukup. Hasil analisa $p = 0,0024$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Selanjutnya penelitian relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Marhaeni, (2020), Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, hasil penelitiannya menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kategori sedang antara penggunaan *smartphone* dengan konsentrasi belajar biologi siswa dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,577$ serta bernilai negatif.

Sejalan dengan itu, penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Menurut Okfrima (2024), Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan *smartphone addiction*, dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,394 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukan hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Akuntansi angkatan 2018 Universitas Putra Indonesia YTPK Padang.

2.3 Kerangka Konseptual

Perkembangan teknologi saat ini sangat pesat. Kemajuan teknologi berkembang sesuai zaman dengan ilmu pengetahuan. Teknologi memberikan manfaat bagi kehidupan manusia seperti memudahkan kita dalam mendapatkan informasi dan komunikasi. Alat komunikasi yang saat ini banyak digunakan oleh berbagai kalangan yaitu *smartphone*. *Smartphone* merupakan suatu alat sebagai sarana komunikasi dengan berbagai fungsi dan fitur-fitur canggih yang dapat digunakan untuk membantu kegiatan manusia sebagai media hiburan, menyimpan data dan media pembelajaran. *Smartphone* dapat digunakan kapanpun dan dimanapun, yang menggunakannya pun dari anak-anak hingga dewasa sekalipun. Penggunaan *smartphone* yang terlalu sering ditandai dengan kurangnya *self control* atau kontrol diri.

Self control adalah sikap dan perilaku dalam menahan atau mengontrol diri sebelum mengambil keputusan dan bertindak. Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang tinggi mampu menerapkan perilaku yang tepat dalam berbagai situasi. Sebaliknya kurangnya kontrol diri cenderung mendorong seseorang untuk melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Maka *self control* ini sangat diperlukan oleh setiap seseorang dalam mengontrol diri dengan menggunakan *smartphone* agar tidak berdampak buruk. Dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* sebagai media untuk memberikan informasi dan kecepatan mengakses apapun dengan mudah dapat berpengaruh kurangnya perhatian serta penurunan daya konsentrasi.

Konsentrasi dalam belajar merupakan hal yang sangat penting dan mempengaruhi proses pembelajaran. Konsentrasi belajar adalah memusatkan pikiran dan perhatian pada suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal yang tidak ada hubungannya dalam pelajaran. Salah satu aspek konsentrasi belajar yaitu pemusatan pikiran, pemusatan pikiran adalah suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan, dan perhatian seseorang dalam memahami pelajaran. Apabila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar akan menjadi sulit menerima dan memahami yang sudah dijelaskan oleh guru.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menduga adanya hubungan penggunaa *smartphone* terhadap *self control* dan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran biologi di kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.

2.4 Hipotesis Penelitian

- H₀ : Tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap *self control* dan konsentrasi belajar siswa di kelas X SMAN 4 Tasikmalaya.
- H_a : Ada hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap *self control* dan konsentrasi belajar di kelas X SMAN 4 Tasikmalaya.