



Penggunaan Gawai terhadap Perubahan Perilaku Impulsif pada Siswa Sekolah

Aghnia Sukma Rizqia¹, Nor Fatmah²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

Email: ¹aghniarizqia31@gmail.com ; ²nor.fatmah@uin-palangkaraya.ac.id

Abstrak

Penggunaan gawai yang intensif berpotensi melemahkan kontrol diri dan memicu perilaku impulsif pada siswa sekolah, namun proses subjektif di balik fenomena ini masih jarang dieksplorasi secara mendalam. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dinamika perilaku impulsif yang muncul akibat penggunaan gawai berlebihan pada dua siswa di Kota Palangka Raya melalui pendekatan studi kasus eksploratif. Dua siswa dengan intensitas penggunaan gawai tinggi dipilih sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis secara tematik melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, dengan member checking sebagai salah satu upaya menjaga kredibilitas temuan. Hasil menunjukkan indikasi penurunan kontrol diri yang termanifestasi pada tiga tema utama: aspek konsumtif yang ditandai kecenderungan pembelian impulsif (*impulsive buying*) di platform belanja daring, aspek emosional berupa kecemasan saat koneksi internet terputus yang sejalan dengan gejala nomophobia, serta aspek akademik berupa prokrastinasi dan penurunan konsentrasi belajar akibat distorsi waktu tidur. Kedua partisipan menunjukkan kesadaran kognitif atas dampak negatif tersebut, namun kesadaran ini bersifat sementara dan belum diiringi perubahan perilaku yang menetap. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan regulasi diri melalui kolaborasi pengawasan orang tua dan layanan bimbingan konseling sekolah, meskipun generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati mengingat keterbatasan jumlah partisipan.

Kata Kunci: *Impulsive Behavior, Self-Control, Smartphone Addiction, Studi Kasus*

Pendahuluan

Transformasi digital telah menempatkan gawai sebagai bagian tak terpisahkan dari keseharian generasi muda yang tumbuh sebagai digital native. Survei APJII tahun (2023) menunjukkan bahwa kelompok usia 13-18 tahun merupakan salah satu pengguna internet tertinggi di Indonesia, dengan tingkat penetrasi mencapai 98,2%, sehingga remaja menjadi kelompok yang sangat intens terhubung dengan internet melalui *smartphone*. Tren ini sejalan dengan temuan global yang menunjukkan peningkatan prevalensi kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) di kalangan remaja di berbagai negara, yang berasosiasi dengan menurunnya kemampuan regulasi diri (Ding et al. 2022). Fungsi gawai di kalangan remaja telah bergeser dari sekadar alat komunikasi menjadi ruang pemenuhan kebutuhan psikologis, sebagaimana dijelaskan *Uses and Gratifications Theory* bahwa individu secara aktif memilih media digital untuk memuaskan kebutuhan hiburan, interaksi sosial, atau pelarian dari stres. Ketika pencarian kepuasan ini berlangsung tanpa batas, risiko ketergantungan meningkat, dan siswa sekolah menjadi kelompok yang rentan karena akses tanpa batas terhadap platform hiburan memicu konsumsi digital berdurasi panjang setiap harinya (Nurningtyas dan Ayriza 2022).

Pada level individu, penggunaan gawai yang intensif dan tidak terkendali telah dikaitkan dengan melemahnya kontrol diri serta munculnya perilaku impulsif pada berbagai domain kehidupan. Hasya, Hamid, dan Kusuma (2023) menemukan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan pembelian impulsif pada remaja pengguna belanja daring, sementara Sitanggang et al. (2025) melaporkan korelasi serupa pada generasi Z pengguna pinjaman daring. Pada konteks akademik, intensitas penggunaan *smartphone* berasosiasi dengan menurunnya kedisiplinan dan konsentrasi belajar siswa (Pariyatin, Satria, dan Fatimah 2023; R Wulan et al. 2025). Fenomena ini juga teramati pada siswa di Kota Palangka Raya, di mana durasi penggunaan gawai yang panjang dilaporkan berkontribusi pada kelalaian terhadap tugas akademik (Pro Kalteng 2026). Pola tersebut mengindikasikan bahwa persoalan tidak semata terletak pada durasi pemakaian, melainkan pada ketidakmampuan individu mengelola dorongan (*impulse*) yang muncul akibat interaksi intensif dengan gawai.

Kajian terdahulu mengenai hubungan gawai, kontrol diri, dan perilaku impulsif pada remaja dapat disintesis ke dalam tiga arus penelitian utama. Arus pertama berfokus pada hubungan korelasional kuantitatif antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat kontrol diri, umumnya menggunakan desain survei skala besar dan menemukan asosiasi negatif yang konsisten antara keduanya (Ding et al. 2022; van Endert dan Mohr 2020). Arus kedua mengeksplorasi mekanisme psikologis spesifik di balik hubungan tersebut, seperti peran *nomophobia* atau kecemasan akibat keterpisahan dari *smartphone* (Vagka et al. 2024), serta peran *prokrastinasi akademik* sebagai mediator antara kecanduan gawai dan penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Kaya 2024). Arus ketiga menyoroti perilaku

impulsif sebagai konsekuensi spesifik, termasuk pembelian impulsif daring (Sitanggang et al. 2025) dan reaktivitas emosional pada remaja dengan kecenderungan impulsivitas tinggi saat mengakses gawai secara berlebihan (Perez de Albéniz Garrote et al. 2021). Secara umum, ketiga arus penelitian ini didominasi pendekatan kuantitatif *cross-sectional* yang efektif memetakan pola asosiasi pada skala besar, namun cenderung kurang menangkap bagaimana proses subjektif perilaku impulsif itu benar-benar dialami dan dimaknai oleh individu siswa dalam keseharian mereka.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengandalkan instrumen survei terstandar yang mengukur tingkat smartphone addiction atau self-control sebagai skor agregat, sehingga kurang mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa terkait proses munculnya perilaku impulsif itu sendiri, termasuk bagaimana kesadaran kognitif akan dampak negatif berinteraksi dengan kegagalan mengubahnya menjadi tindakan nyata, (Yuliana Restiviani, 2023). Meskipun hubungan penggunaan gawai dan kontrol diri telah banyak diteliti, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa terkait proses munculnya perilaku impulsif akibat penggunaan gawai secara berlebihan, khususnya pada konteks siswa di daerah non-metropolitan seperti Kota Palangka Raya yang representasinya masih terbatas dalam literatur.

Penelitian ini menawarkan kontribusi yang bersifat komplementer terhadap studi-studi kuantitatif terdahulu dengan menghadirkan gambaran mendalam mengenai proses psikologis di balik perilaku impulsif, alih-alih sekadar mengukur korelasinya. Secara metodologis, pendekatan studi kasus eksploratif memungkinkan penggalian narasi personal partisipan secara rinci, termasuk fenomena ambivalensi emosi dan kesadaran temporer yang jarang terungkap melalui instrumen survei tertutup. Secara praktis, temuan ini diharapkan memberi masukan konkret bagi sekolah dan orang tua dalam merancang intervensi yang menyoroti proses psikologis spesifik, bukan sekadar pembatasan akses gawai secara umum.

Penelitian ini menggunakan *Strength Model of Self-Control* (Baumeister, Vohs, dan Tice 2007) sebagai kerangka analisis utama. Teori ini memandang kontrol diri sebagai sumber daya psikologis yang terbatas dan dapat mengalami penurunan (*ego depletion*) akibat penggunaan berulang, sehingga individu dengan kontrol diri yang terkikis lebih rentan mengikuti dorongan impulsif meski menyadari konsekuensi negatifnya. Kerangka ini relevan untuk memahami pola pada partisipan penelitian, yakni munculnya kesadaran kognitif yang tidak diiringi perubahan perilaku nyata, dan dilengkapi dengan perspektif *Uses and Gratifications Theory* untuk menjelaskan motif awal penggunaan gawai sebagai pemenuhan kebutuhan psikologis. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dinamika perilaku impulsif yang muncul akibat penggunaan gawai berlebihan pada siswa sekolah di Kota Palangka Raya, dengan menelaah: (1) bagaimana pola penggunaan gawai partisipan termanifestasi dalam perilaku konsumtif, emosional,

dan akademik; (2) bagaimana partisipan memaknai kesadaran mereka atas dampak negatif tersebut; dan (3) faktor apa yang menghambat translasi kesadaran tersebut menjadi perubahan perilaku.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus eksploratif (*exploratory case study*), yang dipilih karena penelitian ini bertujuan menggali pengalaman subjektif sejumlah kecil individu secara mendalam dan rinci, bukan untuk menghasilkan generalisasi pada populasi siswa sekolah secara luas. Pemilihan desain ini konsisten dengan jumlah partisipan yang terbatas dan sifat eksploratif dari pertanyaan penelitian yang diajukan.

Partisipan penelitian terdiri atas dua siswa sekolah jenjang SMA berinisial SD dan ZM yang berdomisili di Kota Palangka Raya, dengan usia 18 tahun dan komposisi gender perempuan. Partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) menggunakan gawai dengan intensitas tinggi, didefinisikan sebagai durasi pemakaian di atas 7-8 jam perhari; dan (2) bersedia membagikan pengalaman pribadi terkait kebiasaan digital mereka secara terbuka. Mengingat jumlah partisipan yang terbatas, temuan penelitian ini dimaknai sebagai potret mendalam pada kasus spesifik dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada populasi siswa sekolah secara umum.

Instrumen utama penelitian adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun peneliti berdasarkan tiga indikator utama: kebiasaan penggunaan gawai, reaksi impulsif yang muncul, dan kemampuan kontrol diri dalam mengelola penggunaan gawai. Pedoman wawancara disusun mengacu pada indikator *self-control* dari *Strength Model of Self-Control* (Baumeister, Vohs, dan Tice 2007) dan divalidasi melalui telaah pakar dosen di bidang Bimbingan dan Konseling sebelum digunakan di lapangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tatap muka secara individual dengan masing-masing partisipan. Proses pengumpulan data berlangsung dalam tiga fase kronologis. Pertama, peneliti membangun rapport dengan partisipan sebelum sesi wawancara dimulai agar mereka merasa nyaman membagikan pengalaman pribadi. Kedua, wawancara dilaksanakan secara tatap muka di Taman Segitiga Habiring Hurung, Jalan Kinibalu, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, pada tanggal 28 April 2026; setiap sesi berlangsung selama 15–30 menit dan dilakukan satu kali per partisipan. Ketiga, rekaman audio ditranskripsi secara verbatim dengan persetujuan partisipan untuk memastikan akurasi data.

Data dianalisis secara tematik mengikuti model Miles dan Huberman, melalui tiga tahap: reduksi data (pemilahan transkrip wawancara berdasarkan relevansinya dengan tiga indikator penelitian), penyajian data (pengelompokan kutipan partisipan

ke dalam tema konsumtif, emosional, dan akademik), serta penarikan kesimpulan (perumusan pola hubungan antar tema). Proses koding dilakukan secara manual oleh peneliti, dengan kategori tema yang muncul dari data (*data-driven coding*) sekaligus dikonfirmasi terhadap indikator teoretis yang telah ditetapkan di awal.

Kredibilitas temuan dijaga melalui member checking, yaitu mengonfirmasi ulang interpretasi peneliti kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian dengan pengalaman yang dimaksud.

Penelitian ini memperoleh persetujuan partisipan (*informed consent*) sebelum pengambilan data dilakukan. Partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur wawancara, hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi, serta jaminan kerahasiaan identitas sebelum menyatakan kesediaan mereka. Mengingat sifat penelitian yang bersifat eksploratoris dan tidak melibatkan prosedur berisiko, persetujuan diperoleh secara lisan yang didokumentasikan melalui rekaman audio dengan sepengetahuan partisipan. Identitas partisipan disamarkan menggunakan inisial (SD dan ZM) untuk melindungi kerahasiaan dan privasi mereka selama proses penelitian dan publikasi.

Hasil

Studi kasus eksploratif ini melibatkan dua siswa di Kota Palangka Raya, berinisial SD dan ZM, sebagai partisipan kunci untuk menelaah secara mendalam dinamika perilaku impulsif yang muncul dari penggunaan gawai. Hasil wawancara dikelompokkan ke dalam tiga tema utama: pola penggunaan gawai, reaksi impulsif pada aspek konsumtif dan emosional, serta dampaknya pada aspek akademik. Ringkasan tema dan temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tema dan Temuan Utama Hasil Wawancara

Tema	Temuan Utama	Ilustrasi Kutipan Partisipan
Pola penggunaan gawai	Durasi pemakaian melampaui rencana awal; distorsi persepsi waktu	“Awalnya cuma mau buka bentar, tapi nggak kerasa udah dua tiga jam” P2 (ZM)
Aspek konsumtif	Kecenderungan impulsive buying di platform belanja daring; ambivalensi puas-menyesal	“Sudah tahu punya barang itu di rumah, tetap terus dibeli” P1 (SD)
Aspek emosional	Kecemasan saat koneksi internet terputus, selaras dengan gejala nomophobia	“Pusing dan tidak tenang” ketika gawai mati atau kehilangan sinyal P1 (SD) & P2 (ZM)
Aspek akademik	Prokrastinasi tugas sekolah; penurunan konsentrasi akibat kelelahan dan distorsi waktu tidur	“Tau harusnya belajar, tapi keterusan main HP sampai lupa waktu” P1 (SD)



Kesadaran reflektif	Penyesalan muncul namun bersifat sementara dan tidak diiringi perubahan perilaku	“Nyesel sih, tapi besoknya ya gitu lagi” P2 (ZM)
---------------------	--	--

Kedua partisipan secara konsisten melaporkan penggunaan gawai yang melampaui rencana awal mereka. Aplikasi TikTok dan WhatsApp diidentifikasi sebagai platform yang paling sering diakses, didorong oleh rasa ingin tahu terhadap pesan masuk dan konten hiburan. P2 (ZM) mengungkapkan, “Awalnya cuma mau buka bentar, tapi nggak kerasa udah dua tiga jam,” yang menggambarkan adanya distorsi persepsi waktu selama penggunaan gawai. P1 (SD) menyatakan secara terbuka bahwa dirinya “tidak pernah sama sekali membatasi” penggunaan gawainya, sebuah pernyataan yang mempertegas ketiadaan manajemen durasi dalam aktivitas digital harian.

Pada aspek konsumtif, partisipan SD menunjukkan perilaku impulsive buying yang dipicu oleh dorongan “lapar mata” atau mengikuti tren saat berbelanja daring. Ia mengungkapkan kekesalannya melalui pernyataan, “Sudah tahu punya barang itu di rumah, tetap terus dibeli,” yang mencerminkan ambivalensi antara kepuasan sesaat dan penyesalan setelah transaksi. Partisipan ZM melaporkan pola yang sejenis; ia mengungkapkan, “Sering beli barang karena lihat di TikTok, pas datang ternyata nggak sesuai, nyesel tapi besoknya beli lagi,” yang menggambarkan siklus dorongan-penyesalan-pengulangan yang sulit diputus meski telah disadari konsekuensinya. Pada aspek emosional, kedua partisipan melaporkan kegelisahan yang serupa ketika gawai mereka mati atau kehilangan sinyal internet, yang mereka deskripsikan sebagai perasaan “pusing dan tidak tenang.” Reaksi ini terindikasi selaras dengan gejala nomophobia yang dilaporkan pada populasi remaja lain (Vagka et al. 2024; Tuco et al. 2023), di mana ketiadaan koneksi memicu perilaku reaktif berupa kebingungan dan upaya segera mencari akses internet alternatif (hotspot) dari orang lain.

Pada domain akademik, kedua partisipan cenderung memprioritaskan aktivitas bermain gawai dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah, yang termanifestasi sebagai perilaku prokrastinasi. P1 (SD) menyatakan, “Tau harusnya belajar, tapi keterusan main HP sampai lupa waktu,” yang menggambarkan bagaimana daya tarik konten digital secara konsisten mengalahkan niat akademis meski kesadaran akan kewajiban belajar tetap ada. Aktivitas digital yang berlanjut hingga larut malam dilaporkan menyebabkan kelelahan fisik dan penurunan konsentrasi belajar di sekolah pada hari berikutnya. Kedua partisipan mengakui secara sadar adanya rasa menyesal atas waktu yang terbuang, namun kesadaran tersebut bersifat sementara; P2 (ZM) menggambarkannya sebagai, “Nyesel sih, tapi besoknya ya gitu lagi,” yang mengindikasikan bahwa penyesalan tidak cukup kuat untuk memutus siklus perilaku yang telah terpola. Pola ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kesadaran kognitif dan kemampuan translasinya menjadi perubahan perilaku yang konsisten.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara durasi penggunaan gawai yang tidak terkontrol dengan melemahnya kontrol diri dan meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif pada kedua partisipan, sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Pola ini relevan dengan studi van Enderd dan Mohr (2020) yang melaporkan bahwa paparan layar berlebihan cenderung berasosiasi dengan penurunan kemampuan menunda gratifikasi (*delayed gratification*). Dalam kerangka *Strength Model of Self-Control* (Baumeister, Vohs, dan Tice 2007), pola ini dapat dipahami sebagai bentuk *ego depletion*, di mana penggunaan gawai yang berulang dan intensif menguras sumber daya regulasi diri yang bersifat terbatas, sehingga individu menjadi lebih rentan mengikuti dorongan impulsif meski menyadari konsekuensinya. Fenomena “kesadaran sementara” yang teramati pada kedua partisipan di Kota Palangka Raya menjadi temuan yang relatif spesifik dalam penelitian ini, sebab penelitian terdahulu umumnya menyoro hasil akhir perilaku tanpa menelaah proses psikologis di baliknya secara rinci (Digymatex 2021). Pola tersebut mengindikasikan bahwa persoalan utama pada partisipan bukan semata ketidaktahuan akan dampak gawai, melainkan kesulitan mentranslasikan kesadaran tersebut menjadi tindakan nyata akibat berkurangnya kapasitas regulasi diri yang berulang kali terkikis.

Perilaku impulsif pada aspek konsumtif dan emosional kedua partisipan mengindikasikan adanya pergeseran pola kendali diri akibat interaksi digital yang intens. Kecenderungan “lapar mata” dan pembelian barang yang tidak dibutuhkan pada partisipan SD menunjukkan bahwa gawai memfasilitasi *impulsive buying* melalui kemudahan akses ke platform belanja daring, sejalan dengan temuan korelasi antara intensitas pemakaian *smartphone* dan rendahnya kontrol diri (Nurningtyas dan Ayriza 2022; Sitanggang et al. 2025). Reaksi berupa rasa “pusing” dan kegelisahan yang dialami kedua partisipan saat kehilangan koneksi internet konsisten dengan gejala *nomophobia* yang banyak dilaporkan pada populasi remaja lain (Vagka et al. 2024; Tuco et al. 2023), yang dalam perspektif *Uses and Gratifications Theory* dapat dimaknai sebagai respons terhadap terputusnya akses pemenuhan kebutuhan psikologis yang telah menjadi kebiasaan. Reaktivitas emosional semacam ini, apabila terbawa ke lingkungan sekolah, berpotensi menurunkan ambang frustrasi siswa dan membuat mereka lebih sulit bersabar saat menghadapi tugas akademik yang menuntut ketekunan dan konsentrasi tinggi.

Lemahnya kontrol diri kedua partisipan juga termanifestasi pada munculnya *prokrastinasi akademik*. Kebiasaan partisipan SD dan ZM yang menunda pengerjaan tugas sekolah demi kepuasan instan bermain gawai sejalan dengan temuan bahwa kecanduan gawai berasosiasi dengan peningkatan *prokrastinasi akademik* pada remaja melalui penurunan kapasitas regulasi diri (Liu et al. 2025). Aktivitas digital yang berlanjut hingga larut malam menyebabkan kedua partisipan mengalami kelelahan fisik dan distorsi waktu tidur, sejalan dengan temuan bahwa *prokrastinasi akademik* turut menjadi mediator antara kecanduan *smartphone* dan



penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Kaya 2024). Rasa menyesal yang muncul keesokan harinya hanya bersifat temporer, sebab pada malam berikutnya pola serupa kembali berulang, sebuah siklus yang konsisten dengan konsep ego depletion yang berkelanjutan dalam Strength Model of Self-Control (Baumeister, Vohs, dan Tice 2007). Pola ini, apabila terus berlanjut tanpa intervensi, berpotensi berdampak pada penurunan performa akademik siswa secara lebih luas (Pariyatin, Satria, dan Fatimah 2023).

Secara teoretis, temuan ini memperkuat relevansi Strength Model of Self-Control dalam menjelaskan perilaku impulsif remaja pada konteks penggunaan gawai, sekaligus menambah nuansa pada model tersebut melalui penggambaran pengalaman subjektif “kesadaran tanpa tindakan” yang dialami partisipan. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa penanganan perilaku impulsif siswa terkait penggunaan gawai sebaiknya tidak hanya bertumpu pada nasihat atau sanksi disiplin, melainkan juga pada intervensi yang menasar penguatan kapasitas regulasi diri secara bertahap, baik melalui program sekolah maupun pendampingan orang tua di rumah.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam memaknai temuannya. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas pada dua siswa membuat temuan ini lebih tepat dimaknai sebagai potret mendalam pada kasus spesifik daripada gambaran umum perilaku siswa sekolah secara luas, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, pengumpulan data yang hanya mengandalkan wawancara tunggal tanpa triangulasi sumber tambahan, seperti observasi langsung atau wawancara dengan orang tua maupun guru, berpotensi membatasi kedalaman verifikasi temuan. Ketiga, cakupan penelitian yang terbatas pada satu kota turut membatasi keterwakilan konteks sosial-budaya yang lebih luas.

Keterbatasan-keterbatasan tersebut membuka sejumlah agenda riset yang konkret untuk penelitian selanjutnya. Pertama, studi dengan desain mixed-methods yang menggabungkan survei skala besar dengan wawancara mendalam pada 20–30 partisipan dari berbagai kota di Kalimantan akan memungkinkan pengujian generalisasi pola “kesadaran tanpa tindakan” yang ditemukan dalam studi ini. Kedua, triangulasi data melalui observasi perilaku digital harian (misalnya melalui screen time log dari perangkat) dan wawancara dengan orang tua serta guru akan meningkatkan kredibilitas dan kedalaman verifikasi temuan secara substansial. Ketiga, penelitian eksperimental dengan desain pre-post diperlukan untuk menguji efektivitas intervensi spesifik—seperti program digital detox terstruktur selama empat minggu atau pelatihan regulasi diri berbasis mindfulness—dalam memulihkan kapasitas kontrol diri siswa yang mengalami pola perilaku impulsif serupa.

Kesimpulan

Studi kasus eksploratif ini mengungkap bahwa penggunaan gawai yang intensif dan tidak terkendali berasosiasi secara konsisten dengan melemahnya kapasitas regulasi diri dan meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif pada kedua partisipan di Kota Palangka Raya. Temuan menunjukkan tiga jalur manifestasi yang saling terkait: jalur konsumtif berupa impulsive buying yang didorong paparan konten belanja daring, jalur emosional berupa kecemasan reaktif saat koneksi terputus yang selaras dengan gejala nomophobia, dan jalur akademik berupa prokrastinasi yang diperparah distorsi waktu tidur. Yang paling signifikan secara teoretis adalah ditemukannya fenomena “kesadaran tanpa tindakan”: kedua partisipan menyadari dampak negatif perilaku mereka, namun kesadaran tersebut tidak bertranslasi menjadi perubahan yang konsisten—sebuah pola yang dijelaskan oleh kerangka Strength Model of Self-Control sebagai konsekuensi dari terkikisnya sumber daya regulasi diri akibat penggunaan gawai yang berulang dan intensif. Temuan ini, meski tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan, menawarkan kontribusi komplementer terhadap literatur kuantitatif dengan menghadirkan gambaran proses psikologis subjektif yang jarang terdokumentasi dalam studi berbasis survei.

Berdasarkan temuan tersebut, rekomendasi yang ditawarkan difokuskan pada tiga pilar utama. Pertama, bagi pihak sekolah, disarankan untuk tidak hanya menerapkan sanksi kedisiplinan yang kaku, melainkan merancang program restrukturisasi kebiasaan akademik melalui pembatasan gawai pada jam krusial, edukasi regulasi diri, serta konseling berkala untuk mengatasi kecemasan digital siswa. Orang tua memerlukan penguatan kontrol sosial di rumah melalui kesepakatan batas waktu layar (screen time) yang tegas dan konsisten guna memutus rutinitas patologis digital di malam hari. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas lokus penelitian menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi spesifik, seperti metode pembatasan digital (digital detox), dalam memulihkan kendali diri siswa.

Pengakuan

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi nyata hingga artikel penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Apresiasi setinggi-tingginya ditujukan kepada siswa selaku subjek penelitian di Kota Palangka Raya yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi berharga selama proses pengambilan data. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing dan sejawat akademisi yang telah memberikan masukan, kritik, serta saran konstruktif dalam penyempurnakan naskah ini.

Referensi

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Digymatex. (2021). *Peneliti DIGYMATEX menghubungkan penggunaan ponsel pintar dengan perilaku impulsif*. <https://digymatex.eu/digymatex-researchers-link-smartphone-use-and-impulsive-behaviour/>
- Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., & Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1029323. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029323>
- Hasya, E., Hamid, A. N., & Kusuma, P. (2023). Pembelian impulsif melalui online shopping pada remaja akhir ditinjau dari kontrol diri. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1193–11201. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2394>
- Kaya, B. (2024). Smartphone addiction and psychological wellbeing among adolescents: The multiple mediating roles of academic procrastination and school burnout. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(5), 815–829. <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2304208>
- Liu, Y., Lin, Y., Zhao, S., Wang, F., Yuan, Q., & Tong, Y. (2025). Mobile phone addiction and academic procrastination in adolescents: The serial mediating roles of self-regulation and psychological resilience and the moderating role of the parent-child relationship. *Brain and Behavior*, 15(1), e71169. <https://doi.org/10.1002/brb3.71169>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 4, 11–20. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/40040/15644>
- Pariyatin, Y., Satria, E., & Fatimah, D. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap pembentukan karakter disiplin siswa sekolah dasar Islam terpadu. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 524–532. <https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/971>
- Pérez de Albéniz Garrote, G., Rubio, L., Medina Gómez, B., & Buedo-Guirado, C. (2021). Smartphone abuse amongst adolescents: The role of impulsivity and sensation seeking. *Frontiers in Psychology*, 12, 746626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746626>
- Pro Kalteng. (2026). *Awas! Bahaya kecanduan gawaiancam masa depan anak*. <https://prokalteng.jawapos.com/dprd/dprd-palangkaraya/31/01/2026/awas-bahaya-kecanduan-gawai-ancam-masa-depan-anak/>



- R Wulan, S. T., Lubis, R., Nur, L., & Siregar, K. (2025). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perkembangan disiplin siswa kelas V di MIS Pesantren Dairi. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 4.
- Sitanggang, H. J., Wijaya, F. A., Aprilicia, B., Mirza, R., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan regulasi diri dengan impulsive buying pada generasi Z yang memakai pinjaman online. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(2), 774–785. <https://doi.org/10.51849/J-P3K.V6I2.753>
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2024). Smartphone use and social media involvement in young adults: Association with nomophobia, Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 920. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070920>
- van Ender, T. S., & Mohr, P. N. C. (2020). Likes and impulsivity: Investigating the relationship between actual smartphone use and delay discounting. *PLoS ONE*, 15(11), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241383>
- Yuliana Restiviani. (2023). Patologi sosial akibat penggunaan smartphone dalam perspektif komunikasi Islam. *At-Tabayyun: Journal Islamic Studies*, 5(1), 79–101. <https://doi.org/10.47766/atjjs.v5i1.1771>



"Halaman artikel ini sengaja dikosongkan"