



LENERA

Self-Control Gunakan Gawai

Oleh **Siti Muyana**



SM/ist

Siti Muyana

KEMAJUAN teknologi salah satunya ditandai dengan berkembangnya media multifungsi gawai yang dapat digunakan dan memberi kemudahan bagi remaja berkomunikasi serta mengakses berbagai informasi. Penggunaannya dapat memberi dampak positif dan negatif. Kemudahan dalam mengakses berbagai macam kebutuhan informasi ilmu pengetahuan, olahraga, kesehatan, perdagangan, hiburan, dan lain sebagainya merupakan dampak positif sedangkan negatifnya ketidakmampuan mengatur waktu, tempat, dan situasi.

Gawai menjadi efektif dan bermanfaat apabila remaja dapat menggunakan dengan cermat dan mempunyai kontrol kuat terhadap efek sampingnya. Namun dewasa ini, penggunaan gawai sudah menjadi kebutuhan yang sulit ditinggalkan dan dikontrol sehingga dikhawatirkan dapat mengganggu aspek lain dalam kehidupan seperti tata krama, kemampuan bersosialisasi, manajemen diri dan lain sebagainya.

Gawai sebagai salah satu hasil kemajuan teknologi dapat menjadi alat bantu bagi remaja untuk menunjukkan eksistensi diri melalui berbagai aktivitas di media sosial, seperti facebook, IG, WA, twitter, tik-tok, dan lain-lain. Di sisi lain, juga memberikan manfaat dari segi mudahnya memperoleh informasi pengetahuan secara tepat dan cepat melalui internet. Manfaat dan kemudahan dalam menggunakan gawai tentu harus dibarengi dengan kemampuan untuk bisa membagi waktu dan mengontrol diri.

Penggunaan gawai yang tidak dibarengi dengan kemampuan self-control yang baik dapat menimbulkan permasalahan bagi remaja. Mereka yang terlalu berlebihan menggunakannya biasanya akan memperlihatkan tanda kesehatan menurun, keinginan terus menerus bermain gawai, tidak tahan berlama-lama lepas gawai dan merasa cemas saat jauh dari gawai. Ini peringatan bagi remaja untuk mengurangi dan bahkan menghentikan penggunaannya. Kondisi demikian merupakan indikator mengalami kecanduan gawai.

Bekal Pengetahuan

Memutuskan menggunakan gawai berarti siap memosisikan diri secara bijak serta siap menerima segala konsekuensi. Ketika memutuskan menggunakan gawai, idealnya remaja telah dibekali dengan berbagai pengetahuan mengenai fungsi, manfaat, dampak dan pengetahuan lain yang mendukung. Apabila bekal pengetahuan belum cukup, efek negatif bakal mengancam.

Pada usia remaja, kematangan berpikir terus diasah agar dapat menentukan dan mengambil keputusan tepat, terutama penggunaan gawai. Belum matangnya kemampuan berpikir remaja menjadikan perlunya kontrol lingkungan terutama dari orangtua.

Hal ini bertujuan meminimalisir remaja dari bahaya gawai seperti pornografi, kecanduan, penyalahgunaan dan bahaya lain yang mengintai remaja. Selain kontrol lingkungan, self-control juga menjadi bagian yang sangat penting bagi remaja.

Perlu upaya melatih self-control remaja. Self-control merupakan kemampuan seseorang mengendalikan diri secara sadar ke arah positif. Adanya kemampuan self-control dapat membantu remaja mengatur dan membatasi diri menggunakan gawai agar tidak merugikan diri. Memiliki kemampuan self-control yang baik artinya mencegah diri dari bahaya penggunaan perangkat tersebut.

Self-control pada diri remaja dapat dilatih untuk dioptimalkan. Pelatihan self-control dapat difasilitasi oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah salah satunya layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang bersifat preventif. Melalui layanan itu, muncul dinamika kelompok yang dapat memberikan efek positif bagi remaja. Mereka bisa saling menguatkan. Pelatihan bertujuan remaja terbiasa melatih self-control dan mengoptimalkannya agar tidak terjerumus pada perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan bahkan orang lain. (50)

– **Siti Muyana MPd**, dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan