



Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Gawai sebagai Prediktor Perilaku Prososial Remaja

Siti Nur Rohima^{1*}, Yudi Krisno Wicaksono²

^{1,2} Program Studi Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial, UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Indonesia

Penulis korespondensi: rohimasitinur47@gmail.com*

Abstract. *This study is based on the phenomenon of increasing gadget use among adolescents, which is suspected to impact the quality of social interactions and the development of prosocial behavior in the school environment. The purpose of this study is to examine the role of self-control and the level of gadget use as predictors of prosocial behavior in adolescents. The study used a quantitative approach with a causal associative design. The study population consisted of 380 students, with a sample of 80 students determined through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression. The results showed that self-control had a negative and significant effect on prosocial behavior, while the intensity of gadget use had a positive and significant effect. Together, these two variables had a significant influence, contributing 63.4% to the variation in prosocial behavior. These findings indicate that adolescent prosocial behavior is influenced not only by internal factors such as self-control, but also by patterns of digital technology use. Therefore, efforts to strengthen self-control and manage gadget use appropriately are needed to support the development of adolescent prosocial behavior in the digital era.*

Keywords: *Adolescents; Intensity of gadget use; Prosocial behavior; School environment; Self-control;*

Abstrak. Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya penggunaan gawai pada remaja yang diduga berdampak pada kualitas interaksi sosial serta perkembangan perilaku prososial di lingkungan sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji peran kontrol diri dan tingkat penggunaan gawai sebagai prediktor perilaku prososial pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi penelitian terdiri dari 380 siswa, dengan sampel sebanyak 80 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert dan dianalisis dengan metode regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku prososial, sedangkan intensitas penggunaan gawai berpengaruh positif dan signifikan. Secara bersama-sama, kedua variabel tersebut memberikan pengaruh signifikan dengan kontribusi sebesar 63,4% terhadap variasi perilaku prososial. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku prososial remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kontrol diri, tetapi juga oleh pola pemanfaatan teknologi digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya penguatan kontrol diri serta pengelolaan penggunaan gawai secara tepat guna untuk mendukung perkembangan perilaku prososial remaja di era digital.

Kata kunci: Intensitas penggunaan gawai; Kontrol diri; Lingkungan sekolah; Perilaku prososial; Remaja

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam pola komunikasi, interaksi sosial, dan gaya hidup sehari-hari. Penggunaan gawai yang semakin masif di kalangan siswa menjadikan perangkat tersebut tidak hanya sebagai sarana informasi dan pembelajaran, tetapi juga sebagai media hiburan dan interaksi sosial. Peningkatan intensitas penggunaan gawai di lingkungan sekolah menimbulkan kekhawatiran terhadap kualitas interaksi sosial langsung dan perilaku prososial remaja.

Perilaku prososial merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial siswa yang tercermin melalui tindakan seperti membantu, berbagi, bekerja sama, serta menunjukkan empati, kejujuran, dan tanggung jawab dalam interaksi sosial (Amelia et al., 2024). Perilaku

ini menjadi indikator keberhasilan pembentukan karakter yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga pada kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Fenomena di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kualitas perilaku prososial pada siswa, yang diduga berkaitan dengan meningkatnya ketergantungan pada gawai serta berkurangnya interaksi tatap muka.

Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, termasuk dalam konteks sosial. Intensitas penggunaan gawai sebagai faktor eksternal juga memiliki pengaruh terhadap perilaku sosial remaja (Almuqoffa, 2024). Penggunaan gawai yang tinggi dapat menurunkan kualitas interaksi sosial dan empati, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara bijak justru dapat mendukung perilaku prososial melalui komunikasi dan pertukaran informasi (Nurningtyas et al., 2022).

Hasil penelitian yang ada masih menunjukkan inkonsistensi, terutama terkait arah hubungan antara intensitas penggunaan gawai dan perilaku prososial. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada aspek negatif penggunaan gawai, seperti kecanduan dan kesejahteraan psikologis, serta cenderung mengkaji variabel secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai secara simultan sebagai prediktor perilaku prososial, khususnya dalam konteks siswa Sekolah Menengah Atas di lingkungan sekolah, masih relatif terbatas.

Kesenjangan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji secara lebih komprehensif hubungan antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk perilaku prososial remaja. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggabungkan kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai sebagai prediktor perilaku prososial dalam satu model analisis yang terfokus pada konteks lingkungan sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai sebagai prediktor perilaku prososial remaja, baik secara individu maupun secara bersama-sama. Temuan penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pengembangan teori dalam kajian perilaku sosial remaja, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi pihak sekolah dalam mengarahkan penggunaan teknologi secara lebih bijaksana guna mendukung pembentukan karakter prososial pada siswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Perilaku prososial dalam konteks perkembangan remaja tidak dapat dipahami semata sebagai kecenderungan individual untuk menolong, tetapi sebagai konstruksi sosial yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Dalam lingkungan sekolah,

perilaku prososial menjadi indikator penting keberhasilan pendidikan karakter yang secara realitas menunjukkan bahwa manifestasi perilaku ini cenderung fluktuatif, terutama di tengah perubahan pola interaksi akibat penetrasi teknologi digital. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang hanya menekankan aspek moral atau nilai belum cukup menjelaskan dinamika perilaku prososial remaja secara komprehensif.

Pada fase remaja kontrol diri sering kali berada dalam kondisi yang belum stabil, sehingga individu lebih rentan terhadap pengaruh eksternal (Almuqoffa, 2024). Kontrol diri yang tinggi dikaitkan dengan kemampuan menunda kepuasan dan mempertimbangkan konsekuensi sosial, yang berkontribusi pada meningkatnya perilaku prososial. Pandangan tersebut sejalan dengan Mainaki et al., yang menyebutkan bahwa intensitas penggunaan gawai sebagai representasi faktor eksternal menghadirkan dilema konseptual dalam kajian perilaku prososial (Mainaki et al., 2024). Penggunaan gawai yang tinggi sering diasosiasikan dengan menurunnya kualitas interaksi sosial langsung, sehingga diasumsikan berdampak negatif terhadap empati dan kepedulian sosial. Asumsi ini tidak sepenuhnya konsisten dengan perkembangan teknologi yang juga memungkinkan terbentuknya interaksi sosial baru dalam ruang digital.

Adanya keterkaitan antara kontrol diri dan penggunaan gawai, di mana individu dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur durasi dan tujuan penggunaan teknologi (López-Mora et al., 2021). Hasil ini mengindikasikan bahwa peran kontrol diri tidak terbatas pada pengaruh langsung terhadap perilaku prososial, tetapi juga dapat memengaruhi secara tidak langsung melalui cara individu mengatur dan menggunakan gawai. Hubungan ini masih jarang diuji dalam satu model integratif.

Berdasarkan telaah kritis tersebut, secara keseluruhan terlihat adanya kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, yaitu kecenderungan untuk memisahkan faktor internal dan eksternal dalam menjelaskan perilaku prososial. Dalam konteks remaja di era digital, kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan tidak dapat dipisahkan secara tegas. Diperlukan pendekatan yang lebih integratif untuk memahami bagaimana kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai secara simultan berperan dalam membentuk perilaku prososial.

Secara konseptual, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme regulasi internal yang mengarahkan perilaku individu, sementara intensitas penggunaan gawai berperan sebagai konteks eksternal yang dapat memperkuat atau melemahkan kecenderungan tersebut. Dengan demikian hubungan antara kedua variabel ini terhadap perilaku prososial tidak bersifat sederhana, melainkan bersifat interaktif dan kontekstual. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis yang lebih

mendalam dalam memahami dinamika perilaku sosial remaja di era digital khususnya perilaku prososial.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal, yang bertujuan untuk menguji hubungan sekaligus pengaruh antara variabel kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai terhadap perilaku prososial remaja. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengujian hipotesis secara empiris melalui analisis statistik terhadap hubungan antarvariabel yang telah ditetapkan. Data dalam penelitian ini berupa data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden melalui kuesioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 380 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti siswa aktif kelas X, menggunakan gawai di lingkungan sekolah, serta bersedia menjadi responden. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh minimal 80 responden yang dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi populasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket tertutup yang disusun berdasarkan skala Likert lima poin, dengan rentang jawaban dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen penelitian mencakup tiga variabel utama, yaitu kontrol diri (X_1), intensitas penggunaan gawai (X_2), dan perilaku prososial (Y). Variabel kontrol diri diukur melalui aspek pengendalian emosi, pengaturan perilaku, dan pertimbangan konsekuensi. Variabel intensitas penggunaan gawai diukur berdasarkan frekuensi penggunaan, dorongan internal, serta dampaknya terhadap aktivitas belajar dan interaksi sosial. Sementara itu, perilaku prososial diukur melalui indikator empati, kejujuran, dan tanggung jawab sosial siswa di lingkungan sekolah.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai korelasi (r hitung) yang lebih besar dibandingkan r tabel, sehingga seluruh instrumen dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha pada setiap variabel berada di atas batas minimal 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruk yang diteliti.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik inferensial berupa analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, baik secara parsial maupun simultan. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk melihat

pengaruh masing-masing variabel independen secara individu, uji F untuk mengetahui pengaruh secara bersama-sama, serta uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen.

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model regresi linear berganda dengan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dalam model tersebut, perilaku prososial (Y) diprediksi oleh kontrol diri (X_1) dan intensitas penggunaan gawai (X_2). Simbol Y menyatakan variabel perilaku prososial sebagai variabel dependen, X_1 menyatakan kontrol diri, dan X_2 menyatakan intensitas penggunaan gawai sebagai variabel independen. Hubungan antarvariabel dalam model ini menunjukkan bahwa perubahan pada kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai akan memengaruhi tingkat perilaku prososial siswa baik secara langsung maupun simultan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal guna menganalisis pengaruh kontrol diri serta tingkat penggunaan gawai terhadap perilaku prososial pada remaja. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gondang Tulungagung. Proses pengumpulan data dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan melibatkan 80 responden sebagai sampel, yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10%.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala Likert lima tingkat yang dirancang untuk menilai tiga variabel utama, yakni kontrol diri, tingkat penggunaan gawai, dan perilaku prososial. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha untuk setiap variabel berada di atas 0,60, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan.

Uji Instrumen

Uji Validitas**Tabel 1.** Uji Validitas Variabel X1 (Kontrol Diri)

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1.1	0.752	0.185	Valid
X1.2	0.770	0.185	Valid
X1.3	0.744	0.185	Valid
X1.4	0.803	0.185	Valid
X1.5	0.794	0.185	Valid
X1.6	0.734	0.185	Valid
X1.7	0.791	0.185	Valid
X1.8	0.756	0.185	Valid
X1.9	0.764	0.185	Valid
X1.10	0.794	0.185	Valid

Sumber: Olah data SPSS 2026

Tabel 2. Uji Validitas Variabel X2 (Intensitas Penggunaan Gawai)

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X2.1	0.804	0.185	Valid
X2.2	0.737	0.185	Valid
X2.3	0.720	0.185	Valid
X2.4	0.737	0.185	Valid
X2.5	0.682	0.185	Valid
X2.6	0.660	0.185	Valid
X2.7	0.802	0.185	Valid
X2.8	0.768	0.185	Valid
X2.9	0.747	0.185	Valid
X2.10	0.804	0.185	Valid

Sumber: Olah data SPSS 2026

Tabel 3. Uji Validitas Variabel Y (Perilaku Prososial)

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y.1	0.654	0.185	Valid
Y.2	0.714	0.185	Valid
Y.3	0.689	0.185	Valid
Y.4	0.610	0.185	Valid
Y.5	0.659	0.185	Valid
Y.6	0.585	0.185	Valid
Y.7	0.736	0.185	Valid
Y.8	0.591	0.185	Valid
Y.9	0.706	0.185	Valid
Y.10	0.756	0.185	Valid

Sumber: Olah data SPSS 2026

Berdasarkan Tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai dari r hitung keseluruhan variabel yang diuji bernilai positif dan lebih besar daripada nilai r tabel. Jadi, apabila ditarik kesimpulan yaitu seluruh butir indikator yang digunakan dalam penelitian ini lolos dalam uji validitas dan dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Nilai <i>r Alpha</i>	Keterangan
Kontrol Diri (X1)	0,60	0,923	Reliabel
Intensitas Penggunaan Gawai (X2)	0,60	0,912	Reliabel
Perilaku Prososial (Y)	0,60	0,863	Reliabel

Sumber: Olah data SPSS 2026

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian memberikan hasil yang konsisten apabila digunakan kembali dalam waktu yang berbeda. Instrumen dapat dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* mencapai atau melebihi 0,60, yang menandakan bahwa tingkat konsistensi atau keajegannya berada pada batas yang dapat diterima. Uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian menunjukkan hasil yang baik, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4. Nilai *Cronbach's Alpha* pada masing-masing variabel yang melebihi 0,60 mengindikasikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki konsistensi internal yang memadai. Dengan demikian, kuesioner dalam penelitian ini dapat dinyatakan cukup andal untuk digunakan dalam proses pengumpulan data.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.45261586	
Most Extreme Differences	Absolute	.082	
	Positive	.082	
	Negative	-.041	
Test Statistic			.082
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.200	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.190
		Upper Bound	.211

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Sumber: Olah data SPSS 2026

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual pada model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa residual data berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kontrol Diri	0,669	1,495	Tidak terjadi multikolinearitas
Intensitas Penggunaan Gawai	0,669	1,495	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: Olah data SPSS 2026

Berdasarkan informasi pada Tabel 6, seluruh variabel independen menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,669 yang berada di atas batas minimum 0,10, serta nilai VIF sebesar 1,495 yang masih di bawah ambang 10,00. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model regresi yang digunakan, sehingga asumsi tersebut telah terpenuhi dan proses analisis dapat dilanjutkan.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	0,489	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Intensitas Penggunaan Gawai	0,989	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: Olah data SPSS 2026

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat perbedaan varians residual antar satu observasi dengan observasi lainnya. Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri adalah 0,489, sedangkan variabel intensitas penggunaan gawai sebesar 0,989. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami masalah heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas pada model telah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Regresi Linier Berganda

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	14.881	2.610		5.702
	Kontrol Diri	-.217	.073	-.248	-2.981
	Intensitas Penggunaan Gawai	.788	.071	.919	11.040

a. Dependent Variable: Perilaku Prososial

Sumber: Olah data SPSS 2026

Hasil analisis pada tabel koefisien regresi menunjukkan nilai konstanta sebesar 14,881 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001, yang mengindikasikan bahwa ketika variabel kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai berada pada nilai nol, maka tingkat perilaku prososial berada pada nilai tersebut. Variabel kontrol diri memiliki koefisien sebesar -0,217 dengan nilai t sebesar -2,981 dan signifikansi 0,004 ($<0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prososial dengan arah hubungan negatif. Di sisi lain, intensitas penggunaan gawai memiliki koefisien sebesar 0,788 dengan nilai t sebesar 11,040 serta signifikansi kurang dari 0,001, yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prososial. Selain itu, nilai standardized beta menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai ($\beta = 0,919$) memiliki kontribusi pengaruh yang lebih besar dibandingkan kontrol diri ($\beta = -0,248$) dalam menjelaskan variasi perilaku prososial siswa.

Uji Simultan (Uji F)

Tabel 9. Hasil Uji F

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	1698.264	2	849.132	69.429
	Residual	941.724	77	12.230	
	Total	2639.988	79		

a. Dependent Variable: Perilaku Prososial

b. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Gawai, Kontrol Diri

Sumber: Olah data SPSS 2026

Koefisien Determinasi

Tabel 10 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,802 yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara variabel kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai dengan perilaku prososial. Nilai R Square sebesar 0,643 menunjukkan bahwa sebesar 64,3% variasi perilaku prososial dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen dalam model, sedangkan sisanya sebesar 35,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Setelah disesuaikan, nilai Adjusted R Square sebesar 0,634 menegaskan bahwa model tetap memiliki kemampuan penjelasan yang kuat meskipun telah mempertimbangkan

Tabel 10. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.802 ^a	.643	.634	3.49717

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Gawai, Kontrol Diri

Sumber: Olah data SPSS 2026

jumlah variabel dan sampel. Sementara itu, nilai *Standard Error of the Estimate* sebesar 3,49717 menunjukkan tingkat kesalahan prediksi model yang relatif kecil, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel penelitian.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan intensitas penggunaan gawai terbukti berperan sebagai prediktor perilaku prososial remaja. Secara keseluruhan, kontrol diri terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prososial, tetapi dengan arah hubungan yang negatif, yang mengisyaratkan adanya faktor atau mekanisme lain yang belum sepenuhnya terakomodasi dalam model penelitian ini. Intensitas penggunaan gawai memiliki pengaruh positif dan signifikan serta menjadi variabel yang paling dominan dalam menjelaskan perilaku prososial. Secara simultan, kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 63,4% terhadap variasi perilaku prososial, yang menunjukkan bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial remaja di era digital. Meskipun demikian, hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat masih terdapat proporsi variabel lain di luar model yang turut memengaruhi perilaku prososial.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pihak sekolah dan orang tua tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan gawai, tetapi juga pada pengelolaan dan pemanfaatannya secara positif untuk mendukung interaksi sosial yang sehat. Penguatan kontrol diri melalui program pendidikan karakter juga menjadi langkah strategis dalam membentuk perilaku prososial siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif terbatas serta penggunaan variabel yang belum mencakup faktor lain seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan jenis penggunaan gawai. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan menambahkan variabel-variabel tersebut serta mempertimbangkan pendekatan metodologis lain agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika perilaku prososial remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Agung Himawan, A., Widyasari, D. C., & Iswinarti, I. (2023). Kontrol diri dengan perilaku belanja kompulsif pada remaja putri yang aktif bermedia sosial Instagram. *Proyeksi*, 18(1), 61–77. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.61-77>
- Almuqoffa, N. (2024). *Pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku prososial peserta didik kelas XI SMKN 5 Madiun*.
- Amelia, R., & Hariko. (2024). Perilaku prososial siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 41710. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/20230>
- Bagas, M. A. D. (2021). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku kenakalan siswa SMAN 3 Tualang*.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2007). Prosocial development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (1st ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0311>
- Gottfredson, M. (2017). Self-control theory and crime. In M. Gottfredson, *Oxford research encyclopedia of criminology and criminal justice*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264079.013.252>
- Himawan, A., Widyasari, D. C., & Iswinarti, I. (2023). Kontrol diri dengan perilaku belanja kompulsif pada remaja putri yang aktif bermedia sosial Instagram. *Proyeksi*, 18(1), 61–77. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.61-77>
- Indrawati, R. (2021). Intensitas penggunaan media sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap subjective well-being. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99–125. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- López-Mora, C., Carlo, G., Roos, J., Maiya, S., & González-Hernández, J. (2021). Perceived attachment and problematic smartphone use in young people: Mediating effects of self-regulation and prosociality. *Psicothema*, 33(4), 564–570. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.60>

- Mainaki, M. R., Mayasari, D., & Mertika, M. (2024). Hubungan antara tingkat penggunaan smartphone dengan tingkat perilaku prososial anak kelas V SD. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(2), 38–52. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i2.2442>
- Mutiah, D., Hidayati, N., Hatami, I. S., & Bintang, R. S. (2025). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kontrol diri remaja millennial dari terpaparnya konten pornografi di media sosial. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(1), 901–907. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i1.40284>
- Noviananda, R., & Ansyah, E. H. (2024). Pengaruh kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap kepatuhan tata tertib pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 946–958. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5127>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Sariyani, S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4468>
- Sitanggang Lipan, Y. B., Nasution, S. S., & Daulay, W. (2024). Intensitas penggunaan gadget pada siswa SMP swasta di Lubuk Pakam. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 4(11), 4783–4791. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i11.15373>