

KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELFMANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GADGET

Nur Afifa Salma¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
nur1800001171@webmail.uad.ac.id, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian tindakan bimbingan konseling untuk mengurangi kecanduan gadget adalah sebuah tuntutan profesi guru bk. Karena selain harus mempersiapkan penelitian tindakan, juga harus menyiapkan rpl untuk mengatasi permasalahan siswa yang harus dipecahkan. Seperti yang ada pada penelitian ini, permasalahan yang diangkat adalah kecanduan gadget. Cara yang digunakan untuk mengurangi kecanduan gadget pada penelitian ini adalah menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok sendiri memiliki arti sebuah layanan yang diberikan kepada siswa yang bertujuan mencegah dan menyembuhkan siswa dari permasalahan yang dihadapi dalam bentuk berkelompok, dan setiap anggota dapat saling memberi masukan atau hanya sekedar menguatkan. Konseling kelompok dalam penelitian ini menggunakan teknik self-management. Self management sendiri adalah sebuah teknik konseling yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan siswa dengan menekankan kesadaran diri siswa itu sendiri yang bertujuan memberikan kontrol terhadap dirinya untuk menekan perilaku buruk ke arah yang lebih baik agar dan dapat sembuh dari kecanduan gadget. Kecanduan gadget adalah sebuah tingkah laku menyalahgunakan ponsel atau smartphone yang tidak pada tempat dan fungsinya serta keluar dari fungsi utama sebuah ponsel atau smartphone itu sendiri. Selain penggunaan yang keluar dari fungsi utama ponsel atau smartphone, terlalu banyak menghabiskan waktu dengan ponsel atau smartphone akan menimbulkan banyak dampak negatif dari berbagai bidang. Yaitu bidang kesehatan, bidang ekonomi, bidang sosial, dan belajar. Pada bidang kesehatan, jika penggunaan gadget terlalu lama akan mengakibatkan mata minus atau mata minus bertambah, mata lelah, pandangan kabur, sakit kepala, nyeri sendi jari dan pergelangan tangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok yang diberikan kepada siswa dengan menggunakan teknik self-management efektif untuk mencegah dan menyembuhkan kecanduan gadget yang mengganggu. Dalam penelitian tindakan bimbingan konseling ini, akan dianalisis apa saja penyebab kecanduan gadget, dampak apa saja yang dapat ditimbulkan dari kecanduan gadget jika tidak segera diatasi, serta rencana siswa seperti apa yang dapat membantu efektif dalam mereduksi kecanduan gadget.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Self Management, Kecanduan Gadget

1. Pendahuluan

Di era sekarang ini, era industri 4.0 menuju era society 5.0 dengan berbagai teknologi yang semakin lama semakin canggih. Sudah sepatutnya semakin bijak juga seseorang dalam menggunakan gadget. Langkah bijak yang bisa dilakukan antara lain, menggunakan aplikasi yang ada di gadget untuk membantu aktivitas, menghapus aplikasi yang tidak penting, menggunakan gadget hanya ketika dibutuhkan, memanfaatkan gadget untuk mengisi waktu luang, menggunakan gadget untuk berbagi informasi, tidak menggunakan gadget sebelum tidur, selalu ingat bahwa gadget hanya alat, bukan segalanya.

Berikut beberapa contoh kasus riil yang terjadi di Indonesia, antara lain: (1) diungkapkan di website kominfo: “Ketua Lembaga Perlindungan Anak Indonesia Seto Mulyadi menyatakan, sejak 2013 lembaganya menangani 17 kasus anak yang kecanduan gawai. Begitu juga Komisi Nasional Perlindungan Anak, yang sejak 2016 sudah menangani 42 kasus anak yang kecanduan gawai”. (2) diungkapkan di website detikNews: “Kasus adiksi atau kecanduan gawai kalangan anak-anak di Jawa Barat cukup memprihatinkan. Akhir Februari lalu, siswa SMP kelas 1 di Subang meninggal diduga penyebabnya karena kecanduan game. Tak hanya itu, jumlah pasien anak yang kecanduan gawai di RS Jiwa Cisarua Bandung Barat meningkat”. (3) diungkapkan di website detikNews: "Ternyata dengan adanya gadget lebih muda, 5 dan 8 tahun juga mengalami orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) akibat kecanduan gadget. Dulu paling muda 15 tahun. Kita sedang menangani kasus itu," kata Elly kepada wartawan di Gedung Sate, Kota Bandung, Kamis (10/10/2019)".

Dalam hal ini, peran orang tua dan guru sangatlah dibutuhkan. Terutama guru bimbingan dan konseling yang bisa memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa. Salah satu layanan yang bisa diberikan guru bimbingan dan konseling kepada siswanya adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut Corey (2006) dalam Budi Astuti (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada

permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis.

Banyak sekali teknik yang bisa digunakan dalam konseling kelompok. Salah satu teknik yang dipakai pada penelitian kali ini adalah menggunakan teknik self management. Teknik self management sendiri adalah kemampuan untuk membuat skala prioritas, memutuskan apa yang harus dilakukan, dan bertanggung jawab menuntaskan apa yang harus diselesaikan.

Dari hasil studi yang berjudul “Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia” dihasilkan bahwa Indonesia adalah negara dengan pengguna handphone atau gadget mencapai 84% dari seluruh jumlah penduduk, sehingga mendorong UNICEF untuk bekerjasama dengan Kementerian Komunikasi dan Informasi serta Berkman Center for Internet and Society, dan Harvard University untuk membuat survei meluruhny terhadap perilaku generasi muda dalam menggunakan digital.

Hasil dari survei tersebut menyebutkan bahwa: pertama, “menurut data terbaru, setidaknya 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet, dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan. Hasil studi menemukan bahwa 80 persen responden yang disurvei merupakan pengguna internet, dengan bukti kesenjangan digital yang kuat antara mereka yang tinggal di wilayah perkotaan dan lebih sejahtera di Indonesia, dengan mereka yang tinggal di daerah perdesaan (dan kurang sejahtera). Di Daerah Istimewa Yogyakarta, Jakarta dan Banten, misalnya, hampir semua responden merupakan pengguna internet. Sementara di Maluku Utara dan Papua Barat, kurang dari sepertiga jumlah responden telah menggunakan internet”.

Kedua, “studi ini merupakan yang pertama diantara penelitian sejenisnya, dengan keunikan data pada golongan anak dan remaja yang belum pernah menggunakan internet. Kesenjangan yang paling jelas terlihat, di daerah perkotaan hanya 13 persen dari anak dan remaja yang tidak menggunakan internet, sementara daerah perdesaan, menyumbang jumlah 87 persen”. Ketiga, mayoritas dari mereka yang disurvei telah menggunakan media online selama lebih dari satu tahun, dan hampir setengah dari mereka mengaku pertama kali belajar tentang internet dari teman. Studi ini mengungkapkan bahwa 69

persen responden menggunakan komputer untuk mengakses internet. Sekitar sepertiga - 34 persen - menggunakan laptop, dan sebagian kecil - hanya 2 persen - terhubung melalui video game. Lebih dari setengah responden (52 persen) menggunakan ponsel untuk mengakses internet, namun kurang dari seperempat (21 persen) untuk smartphone dan hanya 4 persen untuk tablet”.

Keempat atau yang terakhir, “penelitian ini mengumpulkan data untuk mengarahkan kebijakan ke depan dalam melindungi hak-hak anak mengakses informasi dan, pada saat yang sama, berbagi informasi dan mengekspresikan pandangan atau ide-ide mereka secara aman”. Dari 4 hasil studi yang sudah dipaparkan, menghasilkan 10 kesimpulan, yaitu: Pada kesimpulan pertama, disebutkan bahwa “penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia. Studi ini menemukan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet”. Pada kesimpulan kedua, disebutkan bahwa “ada sekitar 20 persen responden yang tidak menggunakan internet, alasan utama mereka adalah tidak memiliki perangkat atau infrastruktur untuk mengakses internet atau bahwa mereka dilarang oleh orang tua untuk mengakses internet”. Pada kesimpulan ketiga, disebutkan bahwa “perubahan struktur media di Indonesia, terutama dengan meningkatnya penggunaan ponsel, telah mengubah akses dan penggunaan media digital internet di kalangan anak dan remaja, yang cenderung menggunakan: personal komputer untuk mengakses internet di warung internet dan laboratorium komputer sekolah; laptop di rumah, dan di atas semua-ponsel atau smartphone selama kegiatan sehari-hari”.

Pada kesimpulan keempat, disebutkan bahwa “anak-anak dan remaja memiliki tiga motivasi utama untuk mengakses internet: untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman (lama dan baru) dan untuk hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi”. Pada kesimpulan kelima, disebutkan bahwa “penelitian terhadap pola komunikasi anak dan remaja melalui internet mengungkapkan bahwa mayoritas komunikasi mereka dilakukan dengan teman sebaya, diikuti komunikasi dengan guru, dan komunikasi dengan anggota keluarga juga cukup

signifikan”. Pada kesimpulan keenam, disebutkan bahwa “terkait isu privasi, secara umum studi ini menemukan bahwa ada banyak anak dan remaja yang memberikan informasi pribadi seperti alamat rumah, nomor telepon, atau alamat sekolah”.

Pada kesimpulan ketujuh, disebutkan bahwa “sebagian besar dari mereka, menyadari akan pentingnya password untuk e-mail dan media sosial”.

Pada kesimpulan kedelapan, disebutkan bahwa “selain itu, hampir semua dari mereka tidak setuju terhadap isi pornografi di internet. Namun, sejumlah besar anak dan remaja telah terekspos dengan konten pornografi, terutama ketika muncul secara tidak sengaja atau dalam bentuk iklan yang memiliki bernuansa vulgar”. Pada kesimpulan kesembilan, disebutkan bahwa “pihak orangtua mungkin ketinggalan dari anak-anak mereka dalam hal menguasai dan menggunakan media digital, sedikit dari orangtua yang mengawasi anak-anak mereka ketika mengakses internet, dan sedikit yang menjadi 'teman' anaknya dalam jejaring sosial”. Pada kesimpulan yang terakhir yaitu kesimpulan yang kesepuluh, “disebutkan bahwa orangtua dan guru semakin menyadari manfaat media digital untuk mendukung pendidikan dan pembelajaran anak. Misalnya, semakin banyak guru yang menugaskan siswa untuk mengumpulkan informasi dari internet untuk mengerjakan berbagai tugas. Hal ini langkah yang baik untuk meningkatkan pemanfaatan internet sebagai sarana pendidikan”.

Dampak yang diakibatkan dari ketergantungan gadget jika tidak diatasi dengan benar, adalah gangguan pada mata, mengganggu pola tidur, postur tubuh membungkuk, mengganggu belajar, obesitas, menjadi antisosial. Gangguan pada mata seperti mata kering dan timbul rasa panas, mata lelah, tidak nyaman, mata merah, dan gangguan penglihatan seperti pandangan kabur dan minus mata bertambah. Mengganggu pola tidur karena gadget akan menimbulkan rasa ketagihan sehingga sulit untuk berhenti bermain gadget yang akan menyebabkan tidur larut malam, jika terlalu sering tidur larut malam bisa menyebabkan insomnia serta penyakit yang lain karena kurang istirahat. Postur tubuh jadi bungkuk karena sering menundukkan leher condong ke arah depan saat menggunakan gadget, posisi tersebut bisa menyebabkan leher dan punggung terasa sakit karena leher dan tulang belakang selalu menopang kepala yang menunduk terlalu lama. Dikatakan mengganggu studi karena gadget menyebabkan anak sulit untuk

berkonsentrasi saat belajar, baik di sekolah ataupun di rumah sehingga prestasi di turun. Kurangnya melakukan aktivitas fisik karena selalu sibuk dengan gadget menyebabkan obesitas. Terlalu sering bermain gadget membuat seseorang kurang bersosialisasi dan peduli dengan lingkungannya.

Beberapa penyebab masalah kecanduan yang terjadi antara lain, yaitu adanya pandemi yang menyebabkan hampir seluruh instansi untuk bekerja dari rumah (WFH) dan belajar dari rumah (SFH) yang menyebabkan siswa tidak dapat bertemu dengan teman-temannya. Karena (WFH) dan (SFH) menyebabkan tugas kantor dan tugas sekolah menjadi lebih banyak diberikan, yang otomatis antar anggota keluarga akan sibuk dengan pekerjaan masing-masing. Selain (WFH) dan (SFH), adanya PPKM level 4 yang gencar diberitakan dan dilakukan oleh pemerintah menyebabkan semua aktifitas masyarakat terbatas seperti tidak boleh keluar rumah, yang otomatis kegiatan bermain dengan teman di luar rumah tergantikan dengan gadget. Kemudian sekarang ini mulai masuknya era society 5.0 yang dikatakan bahwa semua aktifitas serba digital termasuk bekerja dan belajar dari rumah yang membuat semua orang harus bisa menggunakan teknologi agar bisa mengikuti zaman, yang otomatis semua aktifitas menggunakan gadget bahkan di waktu luang, bahkan hingga menyebabkan banyak kasus kecanduan gadget.

Alternatif tindakan yang akan dilakukan adalah dengan dua cara, yaitu meminta siswa membuat daftar rencana kegiatan untuk mengganti jam yang digunakan untuk bermain gadget dengan kegiatan yang lebih bisa bermanfaat agar bisa mengurangi jam dalam menggunakan gadget. Selain membuat daftar rencana kegiatan, siswa juga diminta untuk membuat punishment jika tidak menjalankan kegiatan yang sudah ditulis di daftar rencana. Siswa diminta untuk membuat daftar rencana kegiatan tersebut setelah mengikuti konseling kelompok. Kemudian siswa diberi waktu satu bulan untuk mencatat setiap kegiatan yang dilakukan di setiap harinya, apakah rencana kegiatan yang telah dibuat oleh masing-masing siswa sendiri sudah terlaksana dengan teratur atau belum. Jika belum, apakah siswa menjalankan punishment yang sudah dibuat oleh masing-masing siswa itu sendiri atau belum.

2. Landasan Teori

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013). Konseling kelompok menurut peneliti adalah sebuah layanan yang diberikan kepada siswa yang bertujuan mencegah dan menyembuhkan siswa dari permasalahan yang dihadapi dalam bentuk berkelompok, dan setiap anggota dapat saling memberi masukan atau hanya sekedar menguatkan.

b. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Adhiputra (2016) secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu:

1) Konseling Individual

Hubungan balik antar individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.

2) Konseling Kelompok

Upaya bantuan individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan di arahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.

3) Tujuan Konseling Kelompok

Dalam karya Erle M. Ohlsen (1977), Don C. Dinkmeyer dan James Muro (1979), serta Gerald Corey (1981) dapat disimpulkan beberapa tujuan dari konseling kelompok.

- a) Dalam konseling kelompok siswa dapat menemukan serta mempelajari tentang dirinya sendiri dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap sisi positif dari kepribadiannya.
- b) Dalam konseling kelompok siswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi antar individu, sehingga mereka saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan dan perkembangan mereka.

- c) Dalam konseling kelompok siswa mampu untuk mengatur dirinya sendiri serta menentukan arah hidupnya sendiri.
- d) Dalam konseling kelompok siswa menjadi lebih peka akan kebutuhan orang lain serta lebih bisa menghayati atau memahami perasaan orang lain.
- e) Dalam konseling kelompok siswa dapat menetapkan target yang ingin dicapai, yang kemudian direalisasikan dalam usaha dan perilaku yang lebih produktif.
- f) Dalam konseling kelompok siswa dapat lebih bisa menghayati arti kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, yang berarti harus bisa menerima orang lain dan diterima orang lain.
- g) Dalam konseling kelompok siswa dapat menyadari bahwa suatu hal yang memprihatinkan untuk dirinya sendiri menyebabkan rasa khawatir di hati orang lain. Sehingga mereka tidak merasa terisolir, seolah hanya diri sendiri yang mengalami masalah.

c. Struktur Konseling Kelompok

1) Jumlah Anggota Kelompok

Menurut Yalom (Latipun, 2001) Jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor terlalu besar.

2) Homogenitas Kelompok

Menurut Kaplan dan Sandock (Latipun, 2001) mengatakan bahwa penentuan homogenitas ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3) Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

a) Sifat Terbuka

Pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

b) Sifat Tertutup

Pada kelompok ini konselor tidak dapat menggabungkan atau memasukkan anggota baru dalam kelompok yang telah dibentuk.

4) Waktu Pelaksanaan

Menurut Yalom (Latipun, 2001) mengatakan bahwa durasi konseling kelompok yang terlalu lama yaitu di atas dua jam akan menjadi tidak kondusif dikarenakan anggota mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan.

d. Pengertian Self Management Menurut Ahli

Menurut (Cormier & Cormier 1985:519): “self-management adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi”. Menurut (Sydney W. Bijou, 1984): “self-management sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri”

Menurut (Mahoney & Thoresen dalam Lutfi Fauzan, 1992:35) “mengatakan self-management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.

Dari ketiga pendapat tersebut peneliti menyebutkan bahwa, self management adalah sebuah teknik konseling yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan siswa dengan menekankan kesadaran diri siswa itu sendiri yang bertujuan memberikan kontrol terhadap dirinya untuk menekan perilaku buruk ke arah yang lebih baik.

e. Tujuan Self Management

Tujuan dari self management adalah mengembangkan tingkah laku konseli yang lebih adatif. Konsep dasar self management antara lain:

- 1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting
- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari
- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

f. Manfaat Self Management

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka

g. Pengertian Kecanduan Gadget Menurut Ahli

Menurut Kwon, dkk (2013) menjelaskan bahwa kecanduan smartphone adalah perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap smartphone yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang

Menurut Karuniawan dan Cahyanti (2013) menjelaskan bahwa definisi kecanduan smartphone adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis.

Dari kedua pendapat tersebut peneliti menyebutkan bahwa, kecanduan gadget adalah sebuah tingkah laku menyalahgunakan ponsel atau smartphone yang tidak pada tempat dan fungsinya serta keluar dari fungsi utama sebuah ponsel atau smartphone itu sendiri. Selain penggunaan yang keluar dari fungsi utama ponsel atau smartphone, terlalu banyak menghabiskan waktu dengan ponsel atau smartphone akan menimbulkan banyak dampak negatif dari berbagai bidang.

h. Dampak Penggunaan Handphone atau Gadget

Dampak dari penggunaan handphone yang terlalu lama terhadap komunikasi secara tatap muka yaitu merenggangkan ikatan tali silaturahmi antar anggota keluarga, dan kerabat. Penggunaan handphone sendiri memiliki sisi positif dan negatif.

- 1) Sisi positif penggunaan handphone sebagai berikut:
 - a) Segi komunikasi

Dalam segi komunikasi, kita sudah sangat dimudahkan dalam mengirim pesan. Baik itu berkirim pesan kepada keluarga, sanak saudara, bahkan teman. Dengan kecanggihan kemajuan zaman, sekarang kita bisa langsung saling membalas pesan saat itu juga. Jika dahulu harus mengirim surat ketika hendak mengirim pesan, kemudian harus menunggu berhari-hari untuk sampai di tujuan. Kemudian harus menunggu surat balasan kembali, sekarang sudah tidak lagi.

b) Segi Sosial

Dengan adanya dunia digital ini, kita bisa memperbanyak teman hanya dengan handphone melalui social media. Ditambah lagi social media yang sekarang sudah sangat bervariasi.

2) Sisi negatif penggunaan handphone, sebagai berikut:

a) Ketergantungan

Media gadget atau handphone yang baik adalah media yang mengantarkan informasi yang memiliki kualitas atraktif. Ketika seseorang sudah nyaman dengan handphone yang digunakan, di sanalah seseorang merasa memiliki dunianya sendiri. yang kemudian akan sulit untuk keluar dari zona nyaman yang telah dia buat sendiri. dari situlah yang berakibat pada hubungan seseorang dengan orang lainnya secara tata muka akan berkurang.

b) Antisosial

Antisosial akan terjadi ketika seseorang sudah mulai merasa bahwa gadget atau handphone adalah hal yang paling penting dalam hidupnya.

c) Penggunaan Tidak Sesuai Kebutuhan

Pemakaian yang kurang tepat adalah ketika menggunakan gadget atau handphone dalam keadaan sedang berkumpul dengan keluarga, kerabat, atau teman. Sehingga seseorang yang sedang dalam perbincangan merasa terabaikan.

d) Pemborosan

Pemborosan dalam hal ini, bisa berupa untuk pembelian kuota internet, untuk pembelian wifi bulanan, atau sekedar ingin mengganti handphone model terbaru walau handphone lama masih sangat bagus kondisinya

3. Metode penelitian

a. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini akan ada beberapa langkah, sebagai berikut ini:

- 1) Mengirim beberapa pertanyaan Ke-1 melalui angket
- 2) Memilah hasil jawaban dari angket
- 3) Membuat rancangan rpl konseling kelompok
- 4) Melaksanakan konseling kelompok sesuai rancangan rpl
- 5) Siswa membuat daftar kegiatan yang dibuat siswa selama 1 bulan
- 6) Membahas hasil kegiatan yang dibuat siswa selama 1 bulan
- 7) Mengirim pertanyaan yang berbeda ke-2 melalui angket
- 8) Melihat perubahan sesudah konseling Kelompok

b. Subjek Penelitian Atau Populasi dan Sampel

Subjek penelitian atau populasi dan sampel yang akan diambil dalam penelitian ini akan ada, sebagai berikut ini:

- 1) Masalah: kecanduan gadget (variabel input)
- 2) Tindakan: pemberian layanan konseling kelompok (variabel proses)
- 3) Hasil: tidak kecanduan gadget dan meningkatkan prestasi belajar (variabel output)
- 4) Subyek: siswa SMP Muhammadiyah 1 Depok, Yogyakarta yang kecanduan gadget
- 5) Waktu dan Tempat: SMP Muhammadiyah 1 Depok.

c. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data yang akan digunakan dalam penelitian ini ada tiga alat, alat yang digunakan yaitu dengan studi pustaka, dengan wawancara yang disajikan melalui angket, dan yang terakhir dengan studi dokumentasi. Pengertian dari teknik studi pustaka sendiri adalah mengumpulkan data dengan cara mencari literatur yang berhubungan dengan penelitian dari media elektronik seperti jurnal, ebook, dan catatan, dan laporan yang berkaitan dengan masalah dalam penelitian yang sedang dilakukan. Pada tahap ini, studi pustaka dilakukan ketika sebelum memberikan angket pertama dan dilakukan selama berjalannya waktu melakukan pelaksanaan penelitian. Bertujuan untuk menambah referensi.

Pengertian dari teknik wawancara sendiri adalah tanya-jawab yang dilakukan yang bertujuan untuk memperoleh informasi. Bentuk informasi yang di dapat bisa

bermacam bentuk, bisa dalam bentuk tulisan, bisa dalam bentuk direkam secara audio, bisa dalam bentuk visual, juga bisa dalam bentuk audio visual. Wawancara yang dilakukan disini dengan cara menyebarkan angket. Angket yang dipakai berupa link google form yang berisi pertanyaan yang akan diajukan. Disini menggunakan angket karena lebih praktis dan lebih efisien, yaitu efisien waktu dan biaya. Penggunaan angket nantinya akan dilakukan dua kali. Untuk yang pertama kali, memberikan angket ketika sebelum memberikan konseling kelompok kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui siapa saja dan berapa jumlah siswa yang mengalami kecanduan gadget. Sedangkan untuk yang kedua kalinya adalah pada saat sudah selesai memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan gadget.

Selain menggunakan teknik studi pustaka dan teknik wawancara dalam bentuk angket, penelitian ini juga menggunakan teknik studi dokumentasi. Untuk pengertian teknik studi dokumentasi adalah semua upaya yang dilakukan untuk mengonfrontasikan atau mengumpulkan semua sumber informasi yang signifikan dengan pokok permasalahan yang sedang diteliti dan menganalisis informasi yang bersumber dari subjek itu sendiri atau yang bersumber dari orang lain tentang subjek yang sedang diteliti. Pada studi dokumentasi penelitian ini, menganalisis informasi dari hasil angket yang diberikan di awal kegiatan untuk mengetahui apakah ada siswa yang mempunyai kecenderungan untuk kecanduan gadget atau tidak. Kemudian menganalisis dari data siswa tentang hasil usaha siswa tentang kegiatan yang siswa buat sendiri selama sebulan, apakah efektif untuk mengurangi intensitas durasi penggunaan gadget. Kemudian menganalisis hasil angket yang diberikan di akhir kegiatan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan gadget.

d. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan beberapa tahapan model analisis interaktif menurut Miles dan Herberman. Pada tahap pertama dengan mengumpulkan data (data collection), reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan (conclusion). Uraianya sebagai berikut: pada tahap mengumpulkan, data dikumpulkan dari studi pustaka, wawancara

melalui angket sebelum melakukan konseling kelompok, wawancara melalui angket sesudah melakukan konseling kelompok, dan studi dokumentasi. Pada tahap reduksi, data diseleksi menjadi lima kategori, yaitu “tidak kecanduan sama sekali”, “sedikit kecanduan”, “seimbang/terkontrol”, “sedikit berlebihan”, “sangat kecanduan sekali”. Pada tahap penyajian, data yang sudah dikategorikan ke dalam lima jenis tersebut kemudian disajikan secara original dan tidak memasukkan pendapat pribadi peneliti sama sekali. Pada tahap menarik kesimpulan, data yang sudah dikategorikan ke dalam lima jenis ini kemudian dibuat kesimpulannya dari penyebab kecanduan berdasarkan golongannya, cara siswa mengatasi kecanduan dengan beberapa rencana kegiatan yang dibuat sendiri, dan seberapa keberhasilan yang dicapai setelah mengikuti konseling kelompok.

4. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian ini adalah mengetahui bahwa konseling kelompok adalah sebuah layanan yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam bentuk diskusi kelompok. Di dalamnya, ada 12 anggota yang antar anggotanya boleh memberikan masukan, menilai atau hanya sekedar saling menguatkan antar anggota kelompok. Sifat dari konseling kelompok sendiri adalah untuk mencegah dan menyembuhkan.

Konseling kelompok dengan teknik self management dinilai mampu untuk mencegah atau menyembuhkan kecanduan gadget karena teknik self management lebih menekankan kepada kesadaran dan kemauan konseli untuk sembuh dari kecanduan gadget itu sendiri. Teknik self management ini akan berhasil apabila konseli benar-benar meninggalkan perilaku buruk yang selama ini mengganggu. Karena teknik self management selain menekankan akan kesadaran dan kemauan diri konseli sendiri, teknik self management juga bertujuan agar konseli bisa mengontrol dirinya ke arah yang lebih baik.

Mengapa kecanduan harus dicegah atau disembuhkan, karena kecanduan dapat menyebabkan dampak negatif yang bisa dirasakan di semua usia tanpa pandang bulu. dampak negatif kecanduan gadget sendiri terdiri menjadi beberapa bidang, bidang kesehatan, bidang ekonomi, bidang sosial, dan belajar. Pada bidang kesehatan, jika penggunaan gadget terlalu lama akan mengakibatkan mata minus atau mata minus

bertambah, mata lelah, pandangan kabur karena radiasi layar gadget yang terlalu lama. Sakit kepala, pusing, leher membungkuk, postur tubuh jadi membungkuk karena terlalu lama menunduk maka beban leher menjadi lebih berat untuk menopang berat kepala yang berat ke depan. Nyeri pada persendian, diantaranya adalah nyeri sendi di bagian jari, nyeri sendi pada bagian lutut, nyeri sendi pada bagian siku tangan, pergelangan tangan dan punggung bagian bawah yang diakibatkan karena posisi duduk yang ajeg atau tidak berubah dalam kurun waktu yang sangat lama.

5. Pembahasan

Konseling kelompok menurut peneliti adalah sebuah layanan yang diberikan kepada siswa yang bertujuan mencegah dan menyembuhkan siswa dari permasalahan yang dihadapi dalam bentuk berkelompok, dan setiap anggota dapat saling memberi masukan atau hanya sekedar menguatkan.

a. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Adhiputra (2016) secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu:

1) Konseling Individual

Hubungan balik antar individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.

2) Konseling Kelompok

Upaya bantuan individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan di arahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya.

3) Tujuan Konseling Kelompok

Dalam karya Erle M. Ohlsen (1977), Don C. Dinkmeyer dan James Muro (1979), serta Gerald Corey (1981) dapat disimpulkan beberapa tujuan dari konseling kelompok.

a) Dalam konseling kelompok siswa dapat menemukan serta mempelajari tentang dirinya sendiri dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap sisi positif dari kepribadiannya.

- b) Dalam konseling kelompok siswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi antar individu, sehingga mereka saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan perkembangan mereka.
- c) Dalam konseling kelompok siswa mampu untuk mengatur dirinya sendiri serta menentukan arah hidupnya sendiri.
- d) Dalam konseling kelompok siswa menjadi lebih peka akan kebutuhan orang lain serta lebih bisa menghayati atau memahami perasaan orang lain.
- e) Dalam konseling kelompok siswa dapat menetapkan target yang ingin dicapai, yang kemudian direalisasikan dalam usaha dan perilaku yang lebih produktif.
- f) Dalam konseling kelompok siswa dapat lebih bisa menghayati arti kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, yang berarti harus bisa menerima orang lain dan diterima orang lain.
- g) Dalam konseling kelompok siswa dapat menyadari bahwa suatu hal yang memprihatinkan untuk dirinya sendiri menyebabkan rasa khawatir di hati orang lain. Sehingga mereka tidak merasa terisolir, seolah hanya diri sendiri yang mengalami masalah

Self management menurut peneliti adalah sebuah teknik konseling yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan siswa dengan menekankan kesadaran diri siswa itu sendiri yang bertujuan memberikan kontrol terhadap dirinya untuk menekan perilaku buruk ke arah yang lebih baik.

Tujuan dari self management adalah mengembangkan tingkah laku konseli yang lebih adatif. Konsep dasar self management antara lain:

- 1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting
- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari

- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

Selain tujuan, berikut ini beberapa manfaat yang ditimbulkan dari self management, antara lain yaitu:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

Kecanduan gadget menurut peneliti adalah sebuah tingkah laku menyalahgunaan ponsel atau smartphone yang tidak pada tempat dan fungsinya serta keluar dari fungsi utama sebuah ponsel atau smartphone itu sendiri. Selain penggunaan yang keluar dari fungsi utama ponsel atau smartphone, terlalu banyak menghabiskan waktu dengan ponsel atau smartphone akan menimbulkan banyak dampak negatif dari berbagai bidang. Dampak yang ditimbulkan sebagai berikut ini:

- 1) Sisi positif penggunaan handphone sebagai berikut:
 - a) Segi komunikasi: sangat dimudahkan dalam mengirim pesan
 - b) Segi Sosial: bisa memperbanyak teman hanya dengan handphone melalui social media yang sangat berbariasi.
- 2) Sisi negatif penggunaan handphone, sebagai berikut:
 - a) Ketergantungan: gadget adalah media yang mengantarkan informasi yang memiliki kualitas atraktif yang membuat sulit keluar dari zona nyaman yang telah dia buat sendiri.
- 3) Antisosial: terjadi karena seseorang merasa bahwa gadget atau handphone adalah hal yang paling penting dalam hidupnya.

- 4) Penggunaan Tidak Sesuai Kebutuhan: menggunakan gadget dalam keadaan sedang berkumpul dengan keluarga, kerabat, atau teman. Sehingga seseorang yang sedang dalam perbincangan merasa terabaikan.
- 5) Pemborosan: pembelian kuota internet, untuk pembelian wifi bulanan, atau sekedar ingin mengganti handphone model terbaru walau handphone lama masih sangat bagus kondisinya

Daftar Referensi

- Adrian K. (2019, September 01). Ini Ciri-Ciri Kecanduan Gadget dan Tips Menanggulangnya: Alodokter. Diakses pada 21 Juli 2021, dari <https://www.alodokter.com/ini-ciri-ciri-kecanduan-gadget-dan-tipsmenanggulangnya>
- Ahmad. (2021, Februari). Cara Menulis Daftar Pustaka Dari Buku, Jurnal, Artikel, Website: Gramedia. Diakses pada 21 Juli 2021, dari <https://www.gramedia.com/bestseller/cara-menulis-daftar-pustaka/>
- Arviana G.N. (2020, Desember 03). Self-Management: Skill Penting Bagi Pekerja di Semua Pekerjaan dan Industri: Glints. Diakses pada 30 Juli 2021, dari <https://glints.com/id/lowongan/self-management/#.YQOhuPkzbIU>
- Azhar. (2018, Agustus 28). Microsoft® Word 2013. Diakses pada 30 Juli 2021, dari [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/10140/05.2%20Bab%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=Kwon%2C%20dkk%20\(2013\)%20menyebutkan%20bahwa%20istilah%20smartphone%20addiction%20atau,hari%20atau%20sebagai%20gangguan%20kontrol](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/10140/05.2%20Bab%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y#:~:text=Kwon%2C%20dkk%20(2013)%20menyebutkan%20bahwa%20istilah%20smartphone%20addiction%20atau,hari%20atau%20sebagai%20gangguan%20kontrol)
- Dinillah M. (2019 Okt 10). Duh! Gegara Kecanduan Gadget, Bocah 5 Tahun di Jabar Alami Masalah Kejiwaan: DetikNews. Diakses pada 26 Juli 2021, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4741179/duh-gegara-kecanduan-gadgetbocah-5-tahun-di-jabar-alami-masalah-kejiwaan>
- Fadli R. (2021, Januari 15). Bahaya Kecanduan Gadget Pada Anak Milenial: Halodoc. Diakses pada 26 Juli 2021, dari <https://www.halodoc.com/artikel/bahaya-kecanduangadget-pada-anak-milenial>
- Fauzan L. (2009, Desember 23). Praktik Teknik Konseling Self Management: Wordpress. Diakses pada 30 Juli 2021, dari

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

<https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktikteknik-konseling-self-management/>

Hendrayana R. (2019, September 18). UNIKOM_41815103_RIDWAN_BAB III.pdf.

Diakses pada 06 Agustus 2021, dari

https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/1576/9/8.UNIKOM_41815103_RIDWAN%20HENDRAYANA_BAB%20III.pdf

Initentangpsikologi.com. (2020, Februari 09) Konseling Kelompok: Definisi, Tahapan, Tujuan, Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok. Diakses pada 30 Juli 2021, dari <https://www.initentangpsikologi.com/2020/02/konseling-kelompok.html>

Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2021). Kecanduan gawaiancam anak-anak. Diakses pada 26 Juli 2021, dari https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduangawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media

Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Diakses pada 06 Agustus

2021, dari https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-danremaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers

Kusumoastuti A.W. (2021, Februari 04). Tanda-Tanda Anak Anda Kecanduan Gadget: Klikdokter. Diakses pada 23 Juli 2021, dari <https://www.klikdokter.com/infosehat/read/3085021/tanda-tanda-anak-anda-kecanduan-gadget>

Lumongga, N. (2017). Konseling Kelompok. Google Books: Kencana. Tersedia dari https://www.google.co.id/books/edition/Konseling_Kelompok/8KRPDwAAQBAJ?hl

=id&gbpv=1

Prayogo L. (2015, Juni 25). Layanan Konseling Kelompok: Slideshare. Diakses pada 24 Juli 2021, dari <https://www.slideshare.net/langgengprayogo/layanan-konseling-kelompok>

Pertiwi. D.A. (2021). PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling): Academia. Diakses pada 25 Juli 2021, dari

https://www.academia.edu/9913605/PTBK_Penelitian_Tindakan_Bimbingan_Konseling_

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

- PT AJ Central Asia Raya. (2014). Tips Menjadi Pengguna Smartphone Yang Bijak. Diakses pada 26 Juli 2021, dari <https://www.car.co.id/id/ruang-publik/tips-trik/carehealth/tipsmenjadi-pengguna-smartphone-yang-bijak>
- Pradana W. (2021, Maret 21). Kasus Anak Kecanduan Gadget Di Jabar, Belasan Rawat Jalan-Ada Yang Meninggal: Detiknews. Diakses pada 26 Juli 2021, dari <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5501680/kasus-anak-kecanduan-gadget-dijabar-belasan-rawat-jalan-ada-yang-meninggal>
- Ruangguruku. (2021, Januari 07). Manfaat Bimbingan Konseling. Diakses pada 23 Juli 2021, dari <https://ruangguruku.com/manfaat-bimbingan-kelompok/>
- Sandewi C. (2018, September 20). UNIKOM_Chelsea Jelita Sandewi_Bab III.pdf. Diakses pada 06 Agustus 2021, dari https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/83/9/11.%20UNIKOM_%20Chelsea%20Jelita%20Sandewi_Bab%20III.pdf
- Wikipedia. (2021, Mei 16). Wawancara. Diakses pada 06 Agustus 2021, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Wawancara>
- Wikipedia. (2020, Juni 30) . Penelitian Tindakan Kelas. Diakses pada 24 Juli 2021, dari https://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian_tindakan_kelas