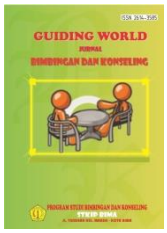
GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Volume 04, Nomor 02
November 2021
E-ISSN: 2614-3585



DOI: 1033627

Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* Siswa MTs Misbahul Falah Pati

Effectiveness Group Counseling to Reduce Gadget Addiction Students of Misbahul Falah Pati

Fitria Musannadah
Universitas PGRI Semarang
fitriamusannadah07@gmail.com

Abstrak: *Latar belakang penelitian yang mendorong penelitian ini adalah tingginya kecanduan gadget yang dialami oleh siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam mereduksi kecanduan gadget siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Sampel penelitian adalah 14 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 7 siswa dan kelompok kontrol 7 siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain True Experimental yaitu pretest-posttest control group design. Berdasarkan uji-t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 3,544 dan t_{tabel} diperoleh dari df= 12 sebesar 2,179 pada taraf signifikansi 5%. Berarti t_{hitung} (3,544) > t_{tabel} (2,179). Maka disimpulkan hipotesis yang diajukan yaitu layanan konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecanduan gagdet siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati dapat diterima.*
Kata Kunci: Konseling Kelompok; Kecanduan Gadget

Abstact: *Research background of this research is the high gadget addiction experienced by students at MTs Misbahul Falah, Pati. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling to reducing gadget addiction of students at MTs Misbahul Falah, Pati. Data collection techniques using a Likert scale. The research sample was 14 students who were divided into 2 groups, namely 7 students in the experimental group and 7 students in the control group. This study uses a quantitative method with a True Experimental design, namely pretest-posttest control group design. Based on the t-test, the results of t_{count} are 3.544 and t_{table} is obtained from df = 12 of 2.179 at a significance level of 5%. Means t_{count} (3,544) > t_{table} (2,179).*
It is concluded that the proposed hypothesis is that group counseling services are effective in reducing gadget addiction of students at MTs Misbahul Falah, Pati Regency, which can be accepted.
Keywords: Group counseling; Gadget Addiction.

PENDAHULUAN

Perkemabangan teknologi secara cepat telah membawa dunia menjadi semakin modern. Pada zaman yang serba modern seperti ini, manusia dituntut mengikuti perkembangan zaman di mana

kehidupan serba praktis, efektif, dan efisien. Hal ini dikarenakan oleh kebutuhan manusia yang semakin banyak dan semakin kompleks. Oleh karena itu diciptakan alat-alat yang dapat membantu kelancaran dan meringankan beban pekerjaan manusia, salah satunya adalah *gadget*.

Pada era teknologi seperti saat ini, kebutuhan *gadget* adalah salah satu kebutuhan utama. Mulai dari anak sekolah, guru/dosen, bahkan sebagai orang tua pun membutuhkan gadget untuk memantau anaknya yang memang sangat membutuhkan perangkat gadget, mulai dari smartphone, komputer, laptop, Ipad, dan lainya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi kecanduan *gadget* yang dialami oleh siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ita Musfirowati Hanika yang berjudul fenomena *phubbing* di era millenia (ketergantungan seseorang pada smartphone terhdapap lingkungannya), hasil penelitian yang dilakukan oleh Fithri Muflihah dn Afifatus Sholihah dengan judul hubungan antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik.

Permasalahan kecanduan *gadget* menjadi permasalahan penting yang dapat dialami oleh individu terlebih dapat dialami oleh siswa selama pembelajaran jarak jauh atau daring dari rumah. Khususnya di Indonesia pada masa pandemi Covid-19 siswa diharuskan belajar secara daring atau dalam jaringan dirumah. Sehingga guru pun memberikan materi nya secara online dan siswa dapat mengakses materi tersebut melalui *gadget* atau *smartphone* miliknya. Pada awalnya banyak orangtua yang membatasi penggunaan *gadget* pada anaknya karena anak berada di sekolah dengan belajar tatap muka secara langsung sehingga tidak menggunakan *gadget* sama sekali. Namun dalam masa belajar daring orangtua tidak dapat membatasi anak dalam menggunakan *gadget* atau smartphone karena semua materi yang diberikan oleh guru disampaikan melalui *gadget*. Sehingga banyak waktu anak tersita dalam menatap layar *gadget* atau *smartphone*.

Kemajuan teknologi yang semakin hari semakin canggih, ditambah dengan sajian aplikasi menarik membuat pengguna *gadget* tidak bisa lepas intuk menggunakannya. Aplikasi atau fitur dari *gadget* yang dikemas sangat menarik membuat anak betah berlama-lama bermain *gadget*, sehingga efek yang ditimbulkan menyebabkan anak menjadi malas bergerak, beraktivitas, dan berinteraksi sosial dengan lingkungan sekitar karena komunikasi sudah biasa terwakili dalam dunia digital.

Kecanduan *gadget* dapat diartikan sebagai suatu ketergantungan atau adiksi terhadap sesuatu atau zat yang dapat merugikan tubuh. Ketergantungan ini juga lebih sering dipakai dalam kehidupan sehari-hari. Ketergantungan ini menggambarkan penggunaan secara patologis atau berlebihan pada suatu stimulus. Soetjipto (2004: 75). Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan oleh *gadget* atau *smartphone*, dapat menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan salah satunya adalah kecanduan *gadget* atau *nomophobia* yang akhir-akhir ini sedang menjadi salah satu perhatian seluruh dunia. Kecanduan *gadget* atau *nomophobia* dideskripsikan sebagai ketakutan yang dikarenakan ponsel atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya, kecanduan *gadget* atau *nomophobia* juga dapat diartikan sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, pada definisi ini lebih berkaitan dengan ponsel. King dkk (2014: 30). Kecanduan *gadget* dapat juga diartikan sebagai kelekatan yang kompleks dan berbahaya, yang mana individu tersebut secara terus menerus melakukannya Young & Rodgers dalam Wijanarko (2016: 13). Menurut Wijanarko & Setiawati (2016: 03) *Gadget* atau gawai sendiri merupakan suatu piranti dan instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang dirancang secara spesifik lebih canggih dibandingkan dengan teknologi-teknologi sebelumnya. Contoh *gadget* adalah laptop, ipad, tablet, atau *smartphone*.

Ada beberapa aspek dalam kecanduan *gagdet* yaitu: Young dan Rodgers dalam Wijanarko (2016: 14) mengungkapkan bahwa aspek kecanduan *gadget* terdiri dari: a) Terlalu memikirkan *gadget*. b) Terobsesi mencapai kepuasan dengan melalui *gadget*. c) Tidak dapat mengontrol diri. d) Cemas apabila tidak menggunakan *gadget*. e) Tidak mengenal waktu dalam menggunakan *gadget*.

Rini Maulida (2017: 02) dalam jurnal penelitiannya, kecanduan internet atau *gadget* juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Masalah psikologis dan sosial

seperti: penurunan daya ingat, euforia saat online, waktu berinternet berlebihan, menarikk diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Verawati (2019: 128-129) ada beberapa gejala dan tingkatan kecanduan *gadget* pada anak usia 3-17 tahun. (1) Menggunakan *gadget* (*handphone, tablet, laptop* dsb) lebih dari 6 jam dalam 1 hari. (2) Acuh saat diajak bicara atau dinasehati orang lain karena fokus dengan *gadget*. (3) Lebih sering berinteraksi dengan gadget daripada berinteraksi dengan orang disekitar. (4) Anak malas melakukan kegiatan lain selain bermain *gadget*. (5) Anak susah membedakan antara khayalan dan kenyataan (suka berkhayal yang berlebih). (6) Lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain *gadget* ketimbang melakukan kegiatan-kegiatan lain. (7) Merasa gelisah saat tidak memegang *gadget*. (8) Akan marah saat penggunaan *gadget* dibatasi atau *gadget*nya diambil. (9) Sulit berkonsentrasi saat berinteraksi atau mengerjakan sesuatu karena memikirkan *gadget* mereka. (10) Tidak mau berhenti (susah berhenti) saat sudah bermain *gadget*. (11) Lebih memilih sendiri dan bermain *gadget* daripada bermain bersama teman-temannya. (12) Melakukan aktivitas lain seperti: makan, main, belajar, dijalan, ditoilet sambil bermain *gadget*. (13) Tidur dengan *gadget* di dekat mereka. (14) Mulai berani berbohong. (15) Bermain *gadget* dengan sembunyi-sembunyi. (16) Menarik diri dari orang lain. (17) Saat diajak berinteraksi tidak nyambung (berimajinasi terlalu tinggi). (18) Suka membantah. (19) Jadi adiksi (perasaan bahagia dan senang ketika bermain *gadget*). (20) Mudah marah.

Menurut Nandang Rusmana (2009: 9) konseling kelompok merupakan suatu upaya remedial saat membahas topik atau isu-isu seputar hal-hal yang mengganggu atau menghambat proses belajar dan perkembangan kelompok siswa tertentu. Konseling kelompok dalam program konseling sekolah yang komprehensif berperan sebagai tonggak perkembangan, memberikan remediasi, dan mempromosikan iklim sekolah yang sehat.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Adhiputra (2015: 24) mendefinisikan konseling kelompok sebagai bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Sedangkan menurut Smith (2011: 26) layanan konseling kelompok merupakan proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses keterlibatan konselor dalam memberikan bantuan kepada peserta didik dimana mereka memperoleh kesempatan untuk membicarakan dan menyelesaikan permasalahan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, pengembangan pengentasan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan siswa atau peserta didik.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen *(true experimental design)* dengan model *pretest-posttest control group design*.

Kelompok	Tes Awal *Pretest*	Perlakuan *Treatment*	Tes Akhir *Posttest*
R	R O1	X	O2
R	R O3	-	O4

Sumber: Sugiyono (2015)

Keterangan: R = Kelompok Random
O1 =*Pre-test*, pada kelompok eksperimen
O3 = *Pre-test*, pada kelompok kontrol
X = *Treatment*
O2 = *Post-test*, pada kelompok eksperimen
O4 = *Post-test*, pada kelompok kontrol

Penelitian ini mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dalam mereduksi kecanduan *gadget* yang dialami oleh siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati. Penelitian ini dilakukan pada Kelas VII A MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan

sampel 14 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster random sampling. Topik yang dibahas dalam konseling kelompok terdiri dari (1) cemas atau gelisah saat ketinggalan *gadget* (2) kurang tidur akibat terlalu banyak bermain *gadget* (3) susah fokus atau sulit berkonsentrasi (4) mudah lelah atau mudah bosan saat tidak bermain *gadget* (5) gangguan mata akibat terlalu banyak bermain *gadget* (6) terlalu banyak membuang waktu bermain *gadget*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dan untuk uji hipotesis mengginakan analisis uji t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai kecanduan *gadget*, karena tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi, hal ini terlihat pada keseharian siswa selama masa pandemi disaat kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau pembelajaran online berlangsung tidak adanya pengawasan dari orang tua ketika anak menggunakan *gadget*, orang tua tidak mengetahui aplikasi yang diinstal oleh anaknya, dan orang tua juga tidak mengetahui fungsi aplikasi tersebut, sehingga siswa atau anak dapat berbohong kepada orang tua tentang penggunaan *gadget* tersebut. Untuk mengatasi kecanduan *gadget* yang tinggi, maka digunakan layanan konseling kelompok untuk mereduksi tingkatan kecanduan *gadget* siswa yang tinggi.

Hasil penelitian terhadap 7 siswa kelompok eksperimen dan 7 siswa kelompok kontrol menggunakan skala kecanduan gadget pada saat pretest menunjukkan tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi. Berikut ini hasil rekapitulasi pretest kelompok eksperimen sebagai berikut:

No	Kode responden	Skor	Kriteria
1.	E-1	132	Tinggi
2.	E-2	141	Tinggi
3.	E-3	134	Tinggi
4.	E-4	143	Tinggi
5.	E-5	127	Tinggi
6.	E-6	129	Tinggi
7.	E-7	132	Tinggi
Jumlah		**938**	
Rata-rata		**134**	
Skor Tertinggi		**143**	
Skor Terendah		**127**	

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa rekapitulasi hasil *pretest* kelompok eksperimen yang berjumlah 7 siswa diperoleh skor tertinggi 143, skor terendah 127, dan rata rata skor kelompok eksperimen 134. Dan semua siswa yang berada di kelompok eksperimen memiliki kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi.

Berikut ini hasil rekapitulasi pretest kelompok kontrol sebagai berikut:

No	Kode responden	Skor	Kriteria
1.	K-1	122	Tinggi
2.	K-2	119	Tinggi
3.	K-3	111	Tinggi
4.	K-4	113	Tinggi
5.	K-5	118	Tinggi
6.	K-6	118	Tinggi
7.	K-7	113	Tinggi
Jumlah		**814**	
Rata-Rata		**116,29**	
Skor Tertinggi		**122**	
Skor Terendah		**111**	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rekapitulasi hasil *pretest* kelompok kontrol yang berjumlah 7 siswa diperoleh skor tertinggi 122, skor terendah 111, dan rata rata nilai kelompok kontrol 116,29. Dan seluruh siswa yang berada dikelompok kontrol memiliki kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi.

Distribusi Pretest Tingkat Kecanduan Gadget

Kategori	Interval	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (F)	Prosentase (%)	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Rendah	37-73	0	0 %	0	0 %
Sedang	74-110	0	0 %	0	0 %
Tinggi	111-148	7	100 %	7	100%
Jumlah		7	100%	7	100%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil kelompok eksperimen yang berjumlah 7 siswa memiliki kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi dengan persentase 100%. Begitu pula kelompok kontrol yang terdiri dari 7-siswa memiliki kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi dengan persentase 100%.

Setelah diberikan treatment menggunakan layanan konseling kelompok selama enam kali, selanjutnya adalah pengambilan data akhir yaitu posttest. Rekapitulasi data akhir posttest dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

No	Kode responden	Skor	Kriteria
1.	E-1	74	Sedang
2.	E-2	64	Rendah
3.	E-3	75	Sedang
4.	E-4	76	Sedang
5.	E-5	67	Rendah
6.	E-6	79	Sedang
7.	E-7	62	Rendah
Jumlah		**497**	
Rata-rata		**71**	
Skor Tertinggi		**79**	
Skor Terendah		**62**	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rekapitulasi hasil posttest kelompok eksperimen yang berjumal 7 siswa diperoleh skor tertinggi 79, skor terendah 62, dan rata-rata nilai kelas eksperimen 71. Kategori kecanduan *gadget* tingkat rendah terdiri dari 3 siswa, dan kategori kecanduan *gadget* tingkat sedang ada 4 siswa.

Berikut ini hasil rekapitulasi posttest kelompok kontrol sebagai berikut:

No	Kode responden	Skor	Kriteria
1.	K-1	116	Tinggi
2.	K-2	118	Tinggi
3.	K-3	121	Tinggi
4.	K-4	114	Tinggi
5.	K-5	113	Tinggi
6.	K-6	112	Tinggi
7.	K-7	122	Tinggi
Jumlah		**816**	
Rata-rata		**116,57**	
Skor Tertinggi		**122**	

Skor Terendah	**112**

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rekapitulasi hasil posttest kelompok kontrol yang berjumlah 7 siswa diperoleh skor tertinggi 122, skor terendah 112, dan rata rata skor kelompok kontrol adalah 116,57. Dengan semua siswa yang berjumlah 7 siswa berada di kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen diperoleh skor berjumlah 497 dengan rata-rata 71, sedangkan kelompok kontrol diperoleh skor berjumlah 816 dengan rata-rata 116,57. Pada tabel diatas dapat dilihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun tabel kategori distribusi frekuensi *posttest* tingkat kecanduan *gadget* siswa sebagai berikut:

Kategori	Interval	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (F)	Prosentase (%)	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Rendah	37-73	3	42,85 %	0	0 %
Sedang	74-110	4	57,15 %	0	0 %
Tinggi	111-148	0	0 %	7	100%
Jumlah		7	100%	7	100%

Berdasarkan hasil posttest yang telah diperoleh dari kelompok eksperimen memiliki tingkat interval 37-73 sebanyak 3 siswa dengan kategori kecanduan *gadget* tingkat rendah, tingkat interval 74-110 sebanyak 4 siswa dengan kategori kecanduan *gadget* tingkat sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki tingkat interval 111-148 dengan kategori kecanduan *gadget* tingkat tinggi sebanyak 7 siswa.

Data hasil dari posttest tingkat kecanduan *gadget* siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang sebelumnya kelompok eksperimen diberikan treatment layanan konseling kelompok ternyata memberikan pengaruh positif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatmen.

Berdasarkan uji-t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 3,544 dan t_{tabel} diperoleh dari df= 12 sebesar 2,179 pada taraf signifikansi 5%. Berarti t_{hitung} (3,544) > t_{tabel} (2,179). Maka disimpulkan hipotesis yang diajukan yaitu layanan konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecanduan gagdet siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati dapat diterima. Penelitian ini menggunakan pendekatan *true experimental design* dalam bentuk *pretest-posttest control group design*. Analisis data yang digunakan adalah uji t-test dengan analisis data statistik parametrik.

Distribusi Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Sebelum (Pretest) dan Setelah (Posttest) dada Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Pretest Eksperimen		Posttest Eksperimen	
		Frekuensi (F)	Prosentase (%)	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Rendah	37-73	0	0 %	3	42,85 %
Sedang	74-110	0	0 %	4	57,15 %
Tinggi	111-148	7	100 %	0	0 %
Jumlah		7	7	100%	7

Sumber: Hasil Skala Kecanduan *Gadget* Kelompok Eksperimen

Distribusi Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Sebelum (Pretest) dan Setelah (Posttest) pada Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Pretest Kontrol		Posttest Kontrol	
		Frekuensi (F)	Prosentase (%)	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Rendah	37-73	0	0 %	0	0 %
Sedang	74-110	0	0 %	0	0 %

Tinggi	111-148	7	100 %	7	100%
Jumlah		7	100%	7	100%

Sumber: Hasil Skala Kecanduan *Gadget* Kelompok Kontrol

Berdasarkan analisis uji hipotesis menggunakan uji-t terlihat bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecanduan *gadget* siswa MTs Misbahul Falah. Berdasarkan uji hipotesis sebesar 3,544. Dan t_{tabel} diperoleh dari df= 12 sebesar 2,179 pada taraf signifikansi 5%.

Berarti t_{hitung} (3,544)>t_{tabel} (2,179). Maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "layanan konseling kelompok efektif dalam mereduksi kecanduan *gadget* siswa MTs Misbahul Falah" diterima kebenarannya.

Analisis data hasil *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor rata-rata kecanduan *gadget* siswa hasil *pretest* kelompok eksperimen sebesar 134 sedangkan kelompok kontrol sebesar 116,29. Setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok kepada siswa kelompok eksperimen, kecanduan *gadget* siswa mengalami penurunan dari rata-rata 134, setelah diberikan treatment menjadi 70,98. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 116,29 menjadi 116,54. Hasil analisis data menunjukkan bahawa ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang telah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment.

Analisis dari hasil rata-rata per indikator dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor rata rata kelompok eksperimen yaitu 10,14 sedangkan pada kelompok kontrol 16,64. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol, terlihat dari selisish dari per indikator antara lain : pada indikator I (sulit berkonsentrasi saat berinteraksi atau mengerjakan sesuatu karena fokus pada *gagdet*) terdapat selisih skor 3,86, pada indikator II (menggunakan *gadget* lebih dari 6 jam dalam sehari) terdapat selisih skor 5,43, pada indikator III (lebih memilih sendiri bermain *gadget* daripada berinteraksi dengan orang lain) terdapat selisih skor 6,71, pada indikator IV (malas melakukan kegiatan lain selain bermain *gadget*) terdapat selisih skor 6,85, pada indikator V (menarik diri dari orang lain) terdapat selisih skor 7,57, pada indikator VI (merasa gelisah dan mudah marah saat tidak memegang *gadget*) terdapat selisih skor 6,14, pada indikator VII (sulit membedakan antara khayalan dan kenyataan/berimajinasi terlalu tinggi) terdapat selisih skor 9.

Penelitian ini membahas mengenai kecanduan *gadget*, karena tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi, hal ini terlihat pada keseharian siswa selama masa pandemi disaat kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau pembelajaran online berlangsung tidak adanya pengawasan dari orang tua ketika anak menggunakan *gadget*, orang tua tidak mengetahui aplikasi yang diinstal oleh anaknya, dan orang tua juga tidak mengetahui fungsi aplikasi tersebut, sehingga siswa atau anak dapat berbohong kepada orang tua tentang penggunaan *gadget* tersebut. Untuk mengatasi kecanduan *gadget* yang tinggi, maka digunakan layanan konseling kelompok untuk mereduksi tingkatan kecanduan *gadget* siswa yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian kelompok eksperimen setelah diberikan 6 kali treatment berhasil mereduksi kecanduan *gagdet* sebesar 47,01% hasil ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan *gadget* yang dialami oleh siswa kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol meningkat sebesar 0,24%, hasil ini meningkat dikarenakan siswa yang berada dalam kelompok kontrol tidak mendapatkan treatmen dari peneliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok cukup efektif dalam mereduksi kecanduan *gagdet* siswa kelas VII A MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan *gadget* siswa MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecanduan *gadget* siswa Kelas VII A MTs Misbahul Falah baik terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. Namun demikian, setelah diberikan treatmen berupa layanan konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan positif terhadap

kelompok eksperimen yang ditandai dengan penurunan angka skla kecanduan *gadget* dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah, sedangkan bagi siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan treatmen atau perlakuan tidak menunjukkan perubahan yang berarti yaitu tetap berada dalam kategori tinggi.

2. Layanan konseling kelompok dapat mereduksi atau menurunkan kecanduan *gadget* yang dialami oleh siswa kelas VII A MTs Misbahul Falah Kabupaten Pati.

Sehubungan dengan kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK, Guru BK agar lebih efektif dalam memberikan layanan, khususnya layanan konseling kelompok untuk mereduksi peningkatan kecanduan *gadget* yang dialami oleh siswa.
2. Bagi Sekolah, bagi sekolah dapat melaksanakan layanan bimbingan dan konseling secara rutin kepada siswa-siswa yang akan memberikan penecgahan, pemahaman, dan pemecahan mengenai sesuatu yang berkaitan dengan kebutuhan siswa dan membantu siswa menghadapi masalah perkembangan dirinya.
3. Bagi mahasiswa calon guru BK, diharapkan dimasa depan dapat lebih optimal dalam memberikan layanan, serta membuat media-media yang lebih kreatif, sehingga dapat diterima dan dipahami oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

Anna Lucia Spear King, dkk, *Nomophobia : Impact of Cell Phone Use Interfening with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control*. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, Volume 10, Halaman 28-35, Tahun 2014.

Helly P. Soetjipto, *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*. Jurnal Psikologi UGM, Volume 32, Nomor 2, Halaman 74-91, Tahun 2004.

Rini Maulida, H. S. *Kaitan Internet Addiction dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Perawatan*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Volume 2, Nomor 3, Halaman 1-8. Tahun 2017.

Mardia Bin Smith. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. Jurnal Penelitian dan Pendidikan, Volume 8, Nomor 1, Halaman 22-32. Tahun 2011

Ike Verawati & Maria Yonessa Purwalasari. *Diagnosa Kecanduan Gadget pada Anak Menggunakan Certainy Factor*. Jurnal Mantik Penusa, Volume 3, Nomor 3, Halaman 126-131, Tahun 2019.

Buku

Adhiputra, A. (2015). *Konseling Kelompok (Perspektif dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Media Akademi.

Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah* . Bandung: RIZQI Press.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wijanarko, J. &. (2016). *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital Pengaruh Gadget pada Perilaku dan Kemampuan Anak*. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia.