

PENGARUH PENGKONDISIAN AVERSI TERHADAP KECANDUAN BERMAIN GADGET PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Nova Sartita T¹, Zulfaan Saam², Tri Umari³

novasartita96@gmail.com¹, zulfansaam@yahoo.com², triumari2@gmail.com³
085272123514, 081365273952, 08126858328

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This research is motivated by the phenomenon of addiction to play gadget among students. This study aims to 1. To determine the level of addiction to play gadgets in high school students before given conditioning aversi. 2. To know the level of addiction to play gadgets on high school students after being given aversi conditioning. 3. To know the difference in the level of addiction to play gadgets on the students before and after given the conditioning aversi. 4. To know the effect of aversion conditioning on addiction to play gadgets in high school students. The subjects of this study were students of class X of SMA Muhammadiyah 1 with certain criteria that is as many as 23 people. The instrument of this research is questionnaire that is processed based on addiction aspect of playing gadget that is as much as 25 item statement. The results showed that the calculation coefficient of determinant obtained $r^2 = 0.3922 = 0.15$ which means there is 15% contribution of group guidance service by using aversi conditioning technique to addicted to play gadget at student class X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru while 85% more influenced by other factors. Based on the results of this study can be concluded that 1. Level of addiction to play gadgets on high school students before being given treatment mostly included in the high category. 2. Level of addiction to play gadgets on high school students after being given treatment mostly included in the low category. 3. There is a difference between the level of addiction to play gadgets on the students before the treatment is mostly in the high and medium category but after being given treatment, the level of addiction to play the student gadget mostly in the low category. 4. The influence of group counseling services using aversion conditioning techniques on addiction to playing gadgets in high school students is low.*

Key Word : *Conditioning Aversi, Gadget Play Addiction*

PENGARUH PENGKONDISIAN AVERSI TERHADAP KECANDUAN BERMAIN *GADGET* PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU

Nova Sartita T¹, Zulfaan Saam², Tri Umari³

novasartita96@gmail.com¹, zulfansaam@yahoo.com², triumari2@gmail.com³
085272123514, 081365273952, 08126858328

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kecanduan bermain *gadget* dikalangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk 1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sebelum diberikan pengkondisian aversi. 2. Untuk mengetahui tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sesudah diberikan pengkondisian aversi. 3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan pengkondisian aversi. 4. Untuk mengetahui pengaruh pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 dengan kriteria tertentu yaitu sebanyak 23 orang. Instrumen penelitian ini adalah angket yang diolah berdasarkan aspek kecanduan bermain *gadget* yaitu sebanyak 25 item pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis perhitungan koefisien determinan diperoleh $r^2 = 0,392^2 = 0,15$ yang berarti terdapat 15% sumbangan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sedangkan 85% lagi dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 1. Tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sebelum diberikan perlakuan sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi. 2. Tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sesudah diberikan perlakuan sebagian besar termasuk dalam kategori rendah. 3. Terlihat perbedaan antara tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa sebelum perlakuan sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sedang namun setelah diberikan perlakuan, tingkat kecanduan bermain *gadget* siswa sebagian besar berada pada kategori rendah. 4. Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA termasuk rendah.

Kata kunci : Pengkondisian Aversi, Kecanduan Bermain *Gadget*

PENDAHULUAN

Dizaman yang semakin modern, perkembangan teknologi di Indonesia kian hari kian bertambah. Terbukti dengan banyaknya pengguna *gadget* dengan berbagai merek dan tipe tersebar luas diseluruh wilayah Indonesia.

Salah satu perubahan yang terlihat di lingkungan masyarakat modern ini adalah penggunaan *gadget* yang mengakibatkan terjadinya pergeseran perilaku. Pada saat *gadget* belum menjadi tren seperti sekarang ini, masih banyak ditemui anak-anak yang bermain bersama teman-temannya dengan dimana kerjasama dan keakraban masih terlihat jelas ketika anak-anak bermain dengan temannya. Saat ini, permainan yang dimainkan sudah beralih dengan *games* yang ada pada *gadget*. Hal ini menyebabkan terjadinya pergeseran nilai dan perilaku. Dengan demikian, dapat dikatakan terjadi pergeseran mengarah pada perilaku individualistik yang membuat individu menjadi egois sehingga merasa enggan untuk melakukan tindakan sosial termasuk perilaku prososial (Yusuf Zainal Abidin, 2015).

Fenomena kecanduan ini sudah lebih dulu melanda negara-negara yang justru menjadi produsen-produsen *gadget* itu. Di Jepang, fenomena ini disebut *hikikomuri*. Akibatnya, anak-anak menjadi asosial (tidak bergaul), menarik diri dari keramaian dan lebih suka menyendiri dengan *gadget*nya. Anak-anak di Jepang seolah memiliki dunia sendiri yang terpisah dari orang tua, saudara dan teman-temannya. Di Korea Selatan pun sudah menerapkan pengendalian penggunaan *gadget*, khususnya bagi pelajar, semua *gadget* dikumpulkan saat memasuki lingkungan sekolah dan kampus, baru bisa diambil jika sudah pulang. Korea Selatan juga memiliki program *back to nature* untuk remaja yang sudah kecanduan *gadget*. Ini sama seperti program terapi untuk orang-orang yang kecanduan narkoba (Afred Suci, 2015: 84).

Untuk menanggulangi hal tersebut, maka diperlukan bantuan dari konselor atau guru pembimbing untuk dapat mengurangi kecanduan *gadget* bagi siswa di sekolah. Pada penelitian ini digunakan pengkondisian aversi untuk mengatasi masalah kecanduan *gadget*, hal ini dikarenakan teknik ini sangat sesuai untuk diaplikasikan pada proses bimbingan dan konseling sesuai dengan masalah tersebut karena dalam teknik pengkondisian aversi ini telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan *behavioral* yang spesifik, melibatkan pengasosian tingkah laku simptomatik dengan situasi stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuatan positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.

Berdasarkan hasil observasi penulis, di sekolah-sekolah khususnya di Riau masih banyak kedapatan siswa yang menggunakan *gadget* saat berada di lingkungan sekolah bahkan saat berlangsungnya pelajaran di kelas, bahkan adapaun peraturan sekolah yang melarang siswa-siswanya untuk membawa *gadget* di sekolah pun tidak dipedulikan oleh siswa, mereka sering kedapatan bermain *gadget* secara sembunyi-sembunyi agar tidak diketahui oleh guru-guru di sekolah. Akibat dari seringnya bermain *gadget* saat di kelas maupun lingkungan di sekolah, siswa jarang memperhatikan pelajaran yang berlangsung di kelas dan waktu istirahat pun lebih sering digunakan siswa untuk bermain *gadget*.

Hal ini di perkuat dengan beberapa penelitian yaitu, berdasarkan hasil penelitian Nikmah (2013) hampir 50% siswa tidak mengerjakan tugas sekolah, prestasi siswa juga menurun, hal ini dapat dilihat bahwa hampir 50% siswa mendapat nilai dibawah KKM. Menurut pengamatan peneliti pada tanggal 31 maret 2015 di SMP Cahaya Surabaya dari

30 siswa yang berada di lapangan sekolah 25 orang siswa menggunakan *gadget*.

Berdasarkan hasil penelitian Omega T. Mawitjere et al (2017) sebagian besar lama penggunaan *gadget* pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan, yaitu hampir 11 jam/hari, sebagian besar kejadian insomnia pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan, yaitu insomnia ringan, dan terdapat hubungan signifikan antara hubungan lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Kawangkoan.

Berdasarkan hasil penelitian Zaenal Arifin (2015) beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh remaja pengguna *gadget* ialah, introvert, selfie, sulit konsentrasi pada dunia nyata, anti sosial, dan penyimpangan sosial. Secara tidak sadar, saat ini manusia sudah mengalami ketergantungan menggunakan *gadget*.

Berdasarkan fenomena tersebut mengisyaratkan bahwasanya dalam penelitian ini, penulis lebih mengkhususkan pemberian perlakuan teknik pengkondisian aversi untuk mengetahui apakah ada pengaruhnya terhadap siswa yang mengalami kecanduan bermain *gadget* sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terhadap siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas dapat dirumuskan permasalahan yaitu.

1. Bagaimana tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sebelum diberikan pengkondisian aversi?
2. Bagaimanakah tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sesudah diberikan pengkondisian aversi?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan pengkondisian aversi?
4. Seberapa besar pengaruh pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru?

Dengan demikian penelitian ini bertujuan yaitu.

1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sebelum diberikan pengkondisian aversi.
2. Untuk mengetahui tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sesudah diberikan pengkondisian aversi.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan pengkondisian aversi.
4. Untuk mengetahui pengaruh pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperimen* yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan (Sumadi Suryabrata, 2002: 33). Penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*.

Rancangan eksperimen ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan topik yang telah ditentukan, sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang mana rancangan

penelitian ini menggunakan layanan bimbingan dan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi. Dalam penggunaan teknik pengkondisian aversi ini menggunakan jenis terapi sebagai berikut.

- a. *Covert Sensitization*, yaitu dengan meminta konseli membayangkan perilaku *maladaptive* yang biasa dilakukan dan akibat negatif untuk menimbulkan rasa menyesal atau rasa bersalah.
- b. Penjenuhan (*Satiation*) adalah membuat diri jenuh terhadap sesuatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya. Menurunkan atau menghilangkan tingkah laku yang tidak diinginkan dengan memberikan penguatan yang semakin banyak dan terus-menerus, sehingga individu merasa puas dan tidak akan melakukan tingkah laku yang tidak diinginkan lagi.

Subjek penelitian ini adalah adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru yang berusia 15-17 tahun, memiliki *gadget* satu atau lebih dan bermain *gadget* >30 jam perminggu yaitu sebanyak 23 orang. Instrumen penelitian ini adalah angket yang diolah berdasarkan aspek kecanduan bermain *gadget* yaitu sebanyak 25 item pernyataan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu berupa angket dalam bentuk skala Likert yang berisikan pernyataan positif dan negatif.. Sementara teknik analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Sugiono (2011: 122) Untuk mengetahui gambaran pengaruh pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa, teknik yang digunakan adalah uji “t” yang sebelumnya lebih dahulu dicari homogenitas dengan rumus uji “t”. Untuk menganalisis permasalahan pada penelitian ini maka digunakan uji t (t -test) dalam dengan rumus sebagai berikut.

1. Supranto (2000: 64), untuk menentukan tingkat kecanduan *gadget* pada siswa maka digunakan rumus:

$$c = \frac{x_n - x_1}{k}$$

Keterangan:

c = panjang interval kelas

x_n = nilai tertinggi

x_1 = nilai terendah

k = banyaknya kelas, dalam hal ini adalah 5 (SR, R, S, T, ST)

2. Teknik persentase dengan menggunakan rumus

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

3. Untuk menganalisis permasalahan pada penelitian ini maka digunakan uji 't' yang berkorelasi (t-test), Sugiono (2011 : 122) dengan rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 = rata-rata sampel 2

s_1 = simpangan baku sampel 1

s_2 = simpangan baku sampel 2

s_1^2 = varians sampel 1

s_2^2 = varians sampel 2

r = korelasi antara dua sampel

4. Dalam mencari nilai koefisien korelasi untuk mengetahui pengaruh pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* siswa dengan menggunakan rumus korelasi product moment.

$$r_{x_1x_2} = \frac{\Sigma x_1x_2}{\sqrt{\Sigma x_1^2x_2^2}}$$

Keterangan:

$r_{x_1x_2}$ = korelasi antara variabel X_1 dengan X_2

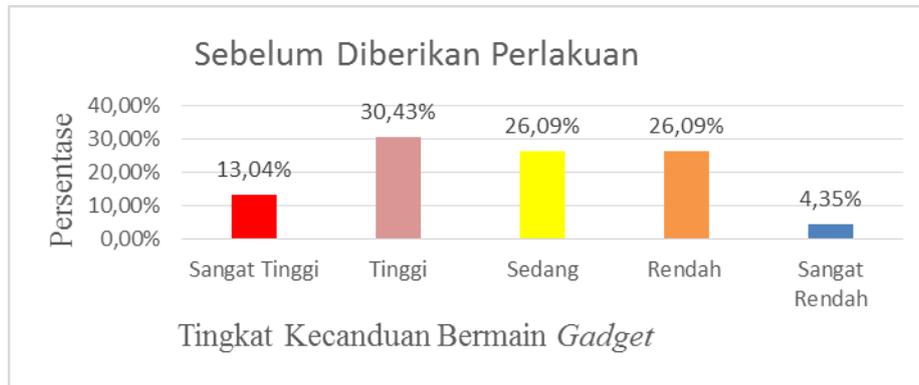
x_1 = $(x_1 - \bar{x}_1)$

x_2 = $(x_2 - \bar{x}_2)$

Untuk melihat pengaruh maka hasil r nya di kuadratkan " r^2 ".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecanduan Bermain *Gadget* Siswa Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok



Gambar 2. Rekapitulasi Grafik Tingkat Kecanduan Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Pengkondisian Aversi

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi adalah 13.04% pada kategori sangat tinggi 30.43%, pada kategori tinggi, 26.09% pada kategori sedang dan rendah serta 4.35% pada kategori sangat rendah.

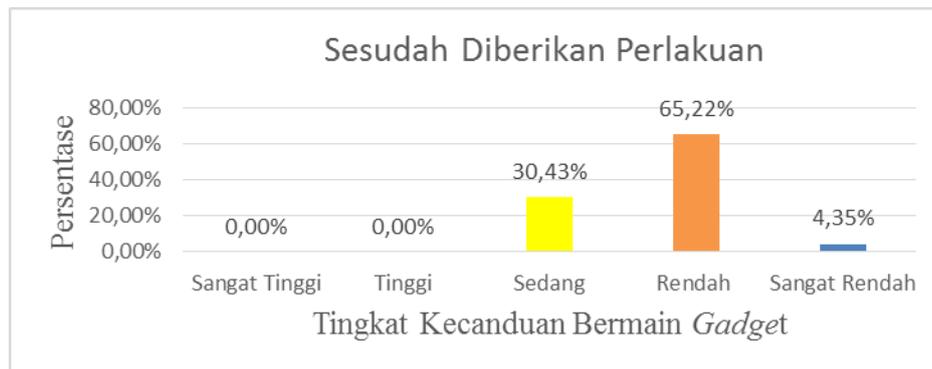
Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa sebanyak lima kali pertemuan yang mana akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Pada pertemuan pertama dilakukan layanan bimbingan kelompok selama 45 menit dengan materi tentang pengertian, penyebab, serta dampak kecanduan bermain *gadget*. Pada pertemuan layanan bimbingan kelompok ini digunakan teknik pengkondisian aversi dengan jenis teknik *Covert Sensitization*, yaitu dengan meminta konseli membayangkan perilaku *maladaptive* yang biasa dilakukan dan akibat negatif untuk menimbulkan rasa menyesal atau rasa bersalah. Siswa diminta untuk memberikan pendapat mengenai arti dari kecanduan *gadget* menurut dirinya sendiri. Kemudian siswa diminta membayangkan apa dampak yang siswa rasakan ketika siswa hanya sibuk bermain *gadget* sesuai pengalaman siswa masing-masing. Saat masing-masing siswa mengutarakan pendapatnya, diketahui bahwa lebih dominan dampak negative yang dirasakan siswa saat mengalami kecanduan bermain *gadget* seperti takut orang tua marah akibat uang saku digunakan berlebihan untuk membeli paket internet, di jauhi teman karena sibuk bermain *gadget* dan kesehatan mata yang akan terganggu. Sehingga siswa dapat menyesali perbuatannya dengan mengetahui dampak negative yang akan dirasakannya apabila kecanduan bermain *gadget*.
2. Pada pertemuan kedua dilakukan layanan bimbingan kelompok selama 45 menit dengan materi tentang cara mengatasi kecanduan bermain *gadget*. Pada pertemuan ini digunakan teknik pengkondisian aversi dengan jenis teknik *Covert Sensitization*. siswa diminta membayangkan bagaimana perasaan mereka saat *gadget* mereka diambil atau disita guru atau orang tua karena terlalu asik

memainkan *gadget* saja. masing-masing siswa mengutarakan pendapatnya, diketahui bahwa siswa merasa takut dan gelisah jika hal itu terjadi. Kemudian siswa diminta untuk mencari cara agar hal tersebut bisa diatasi, kebanyakan siswa menjawab untuk tidak bermain *gadget* saat berada dikelas maupun saat berkumpul dengan keluarga maupun mengurangi waktu bermain *gadget*. Dengan melakukan hal ini, siswa dapat membayangkan hal yang akan terjadi pada dirinya seandainya hal tersebut terjadi pada dirinya sehingga dapat mengurangi kecanduannya akan *gadget*.

3. Pada pertemuan ketiga dilakukan layanan bimbingan kelompok selama 45 menit dengan materi tentang cara mengatasi kecanduan bermain *gadget* II. Pada pertemuan ini siswa diajukan pertanyaan bagaimana perasaan siswa saat orang terdekat mereka sibuk bermain *gadget* saat sedang melakukan aktivitas bersama dengan dirinya dan sebagian besar siswa menjawab kesal dan tidak suka. Selanjutnya peneliti kembali mengajukan pertanyaan bagaimana jika ternyata siswa tersebut yang melakukan hal tersebut pada orang lain dan bagaimana cara mengatasinya dan siswa pun menjawab akan mengurangi bahkan menghentikan bermain *gadget* apabila sedang melaksanakan aktivitas dengan orang lain atau mendapat perintah atau permintaan tolong dari orang lain. Dari pertanyaan seperti ini diharapkan siswa dapat jera dan menyesal karena kecanduan bermain *gadget*.
4. Pada pertemuan keempat dilakukan layanan bimbingan kelompok selama 45 menit dengan materi tentang cara mengatasi kecanduan bermain *gadget* III. Pada pertemuan ini siswa diajukan pertanyaan apakah dalam sehari siswa harus bermain *gadget*. Dan semua siswa menjawab bahwa hal tersebut seperti kewajiban bagi mereka untuk bermain *gadget* dalam sehari. Kemudian peneliti mengajukan pertanyaan lagi apakah mereka pernah merasa bosan atau jenuh bermain *gadget* dan sebagian besar siswa menjawab pernah bosan. Dari hasil jawaban siswa, peneliti pun berinisiatif untuk memberikan tugas pada siswa dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi dengan jenis terapi *Penjenuhan*, yaitu dengan memberi tugas pada siswa untuk memainkan *gadget* selama 12 jam sehari selama tiga hari namun hal ini dilakukan tanpa paksaan terhadap siswa dan akan ditanya kembali pada siswa bagaimana hasilnya pada pertemuan berikutnya.
5. Pada pertemuan kelima dilakukan layanan bimbingan kelompok selama 45 menit dengan materi tentang manfaat jika dapat mengatasi kecanduan bermain *gadget*. Pada pertemuan ini siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan bagaimana hasil dari tugas yang diberikan pada pertemuan keempat, dan hanya 3 orang yang bisa bermain *gadget* selama lebih dari 12 jam dan dari penjelasan ketiga orang tersebut mereka lebih sering bermain *game online* dan bermain *Instagram*, dan siswa yang lainnya tidak ada yang sanggup bermain *gadget* selama 12 jam sehari karena merasa bosan terlalu sering bermain *gadget*. Dan dari jawaban ketiga siswa yang bisa bermain *gadget* selama 12 jam sehari tersebut mereka menyatakan jenuh jika harus selalu memainkan *gadget* tanpa melakukan aktivitas yang lainnya. Kemudian peneliti menanyakan kepada siswa apakah ada manfaat yang dirasakan setelah bisa mengurangi kecanduan bermain *gadget* dan siswa pun menjawab bahwa banyak sekali manfaatnya seperti lebih sering berkumpul dengan orang tua dan teman, paket internet jadi lebih hemat dan banyak aktivitas baru yang bisa dilakukan. Diharapkan dengan melakukan kegiatan ini kecanduan bermain *gadget* pada siswa dapat menurun.

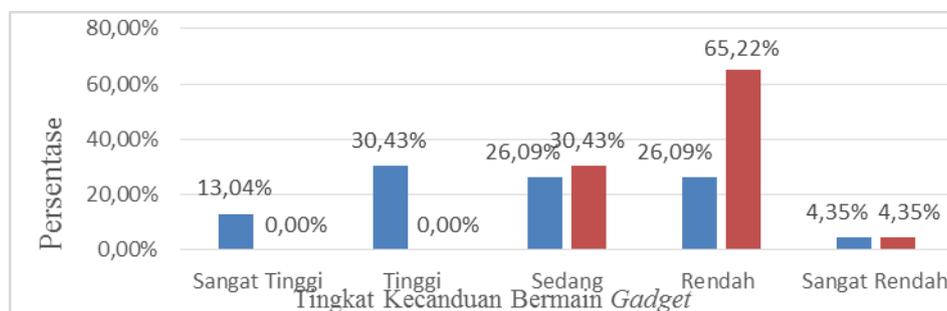
Tingkat Kecanduan Bermain *Gadget* Siswa Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok



Gambar 3 Rekapitulasi Grafik Tingkat Kecanduan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Pengkondisian Aversi

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi adalah 0.00% pada kategori sangat tinggi dan tinggi, 30.43% pada kategori dan pada kategori 65.22% dan 4.35% pada kategori sangat rendah. Dari hasil perolehan nilai angket diketahui siswa yang mendapatkan perlakuan lebih dominan berada pada kategori rendah yang mana hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu menurunnya durasi bermain *gadget* pada siswa serta siswa yang mampu menyelesaikan konflik baik dalam dirinya sendiri maupun dengan orang lain, hal ini berdasarkan indikator dalam mengukur tingkat kecanduan bermain *gadget* siswa.

Perbandingan Tingkat Kecanduan Bermain *Gadget* Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok



Gambar 4 Grafik Perbandingan Tingkat Kecanduan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi Bimbingan Kelompok

Berdasarkan gambar 5, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi menurun, dari siswa yang tingkat kecanduan bermain *gadget*

sebesar 13.04% menurun menjadi 0.00% pada kategori sangat tinggi, dari 30.43% menurun menjadi 0.00% pada kategori tinggi, dari 26.09% mengalami kenaikan menjadi 30.43% pada kategori sedang, dari 26.09% mengalami kenaikan menjadi 65.22% pada kategori rendah, pada kategori sangat rendah tidak mengalami perubahan yaitu tetap pada 4.35%. Berdasarkan grafik tersebut diketahui bahwa siswa yang mengalami tingkat kecanduan bermain *gadget* mengalami perubahan yang signifikan kearah yang lebih baik setelah diberikan perlakuan sehingga diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi sehingga dapat diketahui bahwa pengkondisian aversi dapat membantu siswa menurunkan tingkat kecanduan bermain *gadgetnya*.

Jadi, hasil analisis perhitungan koefisien determinan diperoleh $r^2 = 0,392^2 = 0,15$ yang berarti terdapat 15% sumbangan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru rendah, Sedangkan 85% lagi dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional serta faktor sosial siswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi melalui jenis terapi aversi *Covert Sensitization* dan Penjenuhan (*Satiation*) selama lima kali pertemuan dengan materi yang berbeda, terlihat bahwa siswa yang mendapatkan perlakuan karena berada pada kategori kecanduan bermain *gadget* sangat tinggi dan tinggi mengalami penurunan tingkat kecanduan bermain *gadget* dari sebelum diberikan perlakuan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi, sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA Pekanbaru sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi, sebagian besar termasuk dalam kategori rendah
3. Dalam penelitian ini terlihat perbedaan antara tingkat kecanduan bermain *gadget* pada siswa sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sedang namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, tingkat kecanduan bermain *gadget* siswa sebagian besar berada pada kategori rendah.
4. Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengkondisian aversi terhadap kecanduan bermain *gadget* pada siswa SMA termasuk rendah hal ini dikarenakan adanya faktor lain yang juga mempengaruhi kecanduan bermain *gadget*

pada siswa seperti faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional serta faktor sosial.

Rekomendasi

Memperhatikan kesimpulan dan pembahasan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada tenaga pengajar khususnya guru BK hendaknya dapat memberikan layanan BK tentang bahaya kecanduan bermain *gadget* pada siswa dan bagaimana bermain *gadget* secara baik dan benar bagi siswa sehingga dapat mengatasi kecanduan bermain *gadget* terhadap para siswa.
2. Kepada siswa hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK yang ada di sekolah untuk meningkatkan pemahaman tentang kehidupan pribadi, sosial, belajar maupun karir sehingga perkembangan pada diri siswa tidak terhambat serta permasalahan kecanduan bermain *gadget* pada siswa bisadi atasi sedini mungkin
3. Kepada semua pihak terkait yaitu orangtua, para pendidik, para tokoh masyarakat dan pemerintah harus bekerja sama untuk meningkatkan bimbingan dan pengajaran kepada pelajar agar dapat mengatasi kecanduan bermain *gadget* yang pada saat ini banyak dialami oleh pelajar baik pelajar dari tingkat pendidikan dasar maupun tingkat pendidikan atas agar dampak bahaya dari kecanduan bermain *gadget* dapat dihindari oleh generasi penerus bangsa.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar lebih mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang kecanduan bermain *gadget* dan kaitannya dengan faktor-faktor seperti faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional serta faktor sosial sehingga dapat lebih mudah mengetahui layanan BK yang tepat dan mudah dalam mengatasi kecanduan bermain *gadget*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afred Suci. 2015. *Top Secret Konspirasi: Membongkar Tuntas Kasus Konspirasi Yang Belum Terungkap*. Phoenix. Jakarta
- Nikmah, A. (2013). *Dampak penggunaan handphone terhadap prestasi siswa*. E-Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya. 5 (1), 2-3.
- Omega T. Mawitjere, Franly Onibala Yudi, A. Ismanto. 2017. *Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di Sma Negeri 1 Kawangkoan*. E-journal Keperawatan (e-Kp). 5(1), 1-5. <http://ejournal.unsrat.ac.id>.
- Sugiyono.2011. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.

Sumadi Suryabrata. 2002. *Metodologi Penelitian*. PT Raja grafindo Persada. Jakarta

Supranto, J. 2000. *Statistik (Teori dan Aplikasi)*. Erlangga. Jakarta

Yusuf Zainal Abidin, 2015. *Manajemen Komunikasi: Filosofi, Konsep, dan Aplikasi*. Pustaka Setia. Bandung.

Zaenal Arifin. 2015. Perilaku Remaja Pengguna Gadget; Analisis Teori Sosiologi Pendidikan. Jakarta. Jurnal Tri bakti. 26 (2), 287-316. <http://ejournal.iai-tribakti.ac.id>.