

THE EFFECT OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUE FOR REDUCE STUDENTS' GADGET ADDICTION BEHAVIOR AT SMK NEGERI 1 PEKANBARU

Windi Astiti¹, Elni Yakub², Tri Umari³

E-mail: windi.astiti@student.unri.ac.id, elniyakub19@gmail.com, triumari2@gmail.com

Phone Number : 082170306852

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

Abstract: This study aims to examine the effect of self management techniques on gadget addiction behavior of students of SMK Negeri 1 Pekanbaru. This type of research is a quantitative study with an experimental method using the research design One-Group Pretest-Posttest Design. The measuring instrument used in this study is the scale of measurement of gadget addiction behavior which consists of 50 items before the validity, and after divalidity there are 41 valid items obtained with validity of 0.560 and reliability of 0.934. The subjects of this study were 7 students of SMK Negeri 1 Pekanbaru who were identified as having high levels of addictive gadget behavior. The data analysis technique used is non-parametric statistical techniques using the Wilcoxon test. The results of the study proved that the research hypothesis was accepted. For this reason, it can be concluded that there are differences in gadget addiction behavior scores before and after being given treatment in the form of self management techniques. From the results of Rank Spearman test obtained $r = 0.821$ while the correlation coefficient $r^2 = 0.67$. Thus there is the effect of self management techniques on student gadget addiction behavior by 67% at SMK Negeri 1 Pekanbaru.

Key Words: Self management, gadget addiction behavior of students SMK

PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN GADGET SISWA SMK NEGERI 1 PEKANBARU

Windi Astiti¹, Elni Yakub², Tri Umari³

E-mail: windi.astiti@student.unri.ac.id, elniyakub19@gmail.com, triumari2@gmail.com

Nomor Telepon: 082170306852

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku kecanduan gadget siswa SMK Negeri 1 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku kecanduan gadget yang terdiri dari 50 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 41 item dengan validitasnya sebesar 0,560 dan reliabilitasnya sebesar 0,934. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 7 orang siswa SMK Negeri 1 Pekanbaru yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku kecanduan gadget tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji Wilcoxon. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian di terima. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku kecanduan gadget sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik *self management*. Dari hasil uji *Rank Spearman* diperoleh $r = 0,821$ sedangkan koefisien korelasi $r^2 = 0.67$. Dengan demikian terdapat pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku kecanduan gadget siswa sebesar 67% di SMK Negeri 1 Pekanbaru.

Kata Kunci: *Self management*, perilaku kecanduan gadget siswa SMK

PENDAHULUAN

Semakin hari teknologi berkembang dengan sangat pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Perkembangan teknologi yang begitu cepat tentu dapat merubah pola pikir manusia menjadi serba instan. Perkembangan teknologi ini sangat membantu pekerjaan manusia. Salah satu bentuk teknologi yang banyak beredar dimasyarakat saat ini adalah gadget.

Tren gadget terus berkembang di Indonesia. Kecanggihan teknologi gadget seperti smartphone, komputer, tablet, e-reader, dan laptop semakin berkembang seiring dengan meningkatnya kebutuhan manusia akan media yang modern dan praktis. Produsen gadget semakin berlomba-lomba dalam menawarkan kemudahan dan kecepatan bagi para pengguna media. Trend gadget, terutama smartphone, sangat mudah dijumpai dalam dunia pendidikan di kalangan pelajar.

Gadget merupakan alat komunikasi yang memiliki banyak sekali manfaat bagi manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Contoh gadget yang banyak digunakan ialah handphone atau saat ini lebih akrab dengan sebutan smartphone. Di dalam smartphone terdapat beberapa fitur diantaranya : kamera, pemutar musik, kalkulator, sosial media, permainan, kalender, telepon dan messaging. Banyaknya fitur yang disediakan oleh gadget tentu sangat membantu manusia ketika menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kemajuan teknologi ini tentunya sangat berpengaruh terhadap pola kehidupan pelajar itu sendiri baik dari segi pola pikir maupun perilakunya. Penggunaan gadget tidak asing lagi bagi siswa. Hampir seluruh siswa sudah memiliki gadget. Dengan berbagai aplikasi yang tersedia di gadget siswa lebih banyak menghabiskan waktunya hanya dengan gadget. Di kalangan pelajar, gadget seperti menjadi barang wajib yang harus dimiliki setiap orangnya. Sehingga dampak negative yang lebih banyak didapati dari penggunaan gadget siswa seperti menjadi kecanduan gadget. Sejalan dengan penelitian Sari (2016) yang menjelaskan bahwa smartphone sudah menjadi barang dengan tingkat kebutuhan yang sangat tinggi bagi sebagian orang. Smartphone yang mempermudah seseorang dalam mengakses informasi dan berkomunikasi, membuat sebagian orang menjadi ketergantungan terhadap smartphone.

Survei pendahuluan yang dilakukan, rata-rata siswa menggunakan gadget di sekolahnya. Di setiap kegiatan yang ada di sekolah dan KBM mereka selalu mengikutsertakan gadget didalamnya. Seperti pada saat kegiatan belajar mengajar, masih terlihat siswa yang memainkan gadgetnya, pada saat upacara pun masih ada juga yang ketahuan sedang memainkan gadgetnya, dan setiap rutinitas siswa tersebut disekolah dari datang ke sekolah sampai pulang mereka tidak lepas dari perilaku memainkan gadgetnya masing-masing.

Dari fenomena yang ada disekolah tersebut tampak bahwa siswa candu terhadap gadgetnya, tidak bisa lepas dari gadget nya walaupun mereka sedang mengikuti kegiatan-kegiatan wajib yang mengharuskan siswa focus terhadap apa yang diberikan seperti waktu KBM, upacara, rohis dan lain-lain. Maka dari itu disini saya menggunakan teknik self management untuk mengubah perilaku anak yang negative tersebut berubah kearah yang positif. Dimana teknik self management ini merupakan prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola sikap atau perilaku individu kearah yang lebih baik lagi. Yang artinya ini bertujuan untuk mengubah perilaku anak yang negative kearah yang positif.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak siswa memiliki perilaku kecanduan gadget. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku kecanduan gadget siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pekanbaru sebelum dengan sesudah diberikan teknik *Self Management*. (2) Untuk mengetahui perbedaan perilaku kecanduan gadget siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *Self Management*. (3) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pekanbaru yang berlokasi di jalan Kinibalu, Kelurahan Sekip, Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Januari hingga bulan Maret 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang memiliki perilaku kecanduan gadget. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran perilaku kecanduan gadget. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui gambaran perilaku kecanduan gadget siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management* dapat dilihat pada tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran Perilaku Kecanduan Gadget Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik *Self Management*

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
Sangat Rendah	< 75	0	0	2	29%
Rendah	75-108	0	0	5	71%
Sedang	109-142	0	0	0	0
Tinggi	143-176	7	100%	0	0
Sangat Tinggi	>176	0	0	0	0

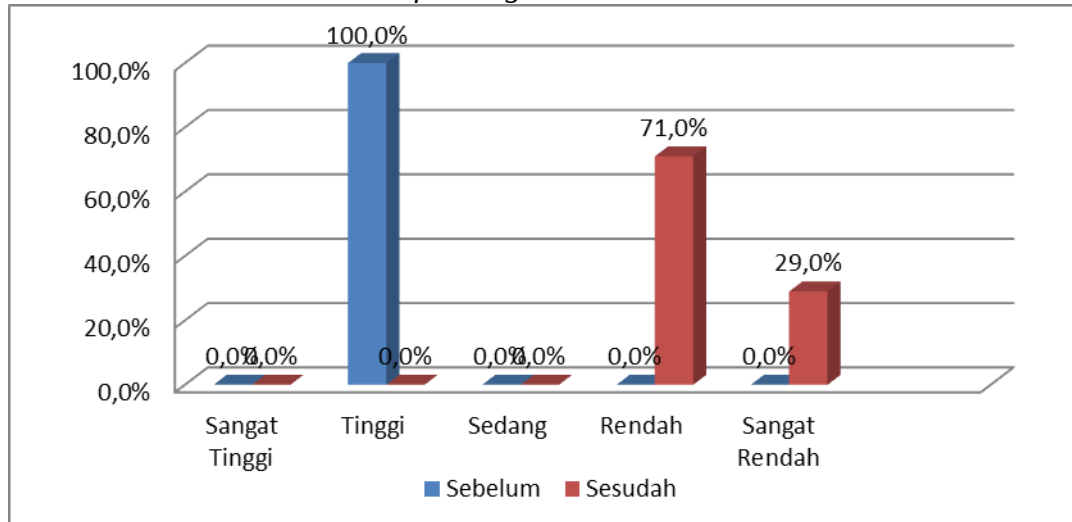
Sumber: Data Olahan Penelitian (2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat dimaknai bahwa terjadi perubahan pada perilaku kecanduan gadget siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management*. Sebelum diberikan teknik *self management* perilaku kecanduan gadget siswa berada pada kategori tinggi yaitu 100% dengan jumlah 7 orang siswa. Setelah diberikan teknik *self management* perilaku kecanduan gadget siswa menurun di kategori rendah yaitu

71% dengan jumlah 5 orang siswa dan pada kategori sangat rendah yaitu 29% dengan jumlah 2 orang siswa.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:

Gambar 1. Rekapitulasi Grafik Perilaku Kecanduan Gadget Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik *Self Management*



Sumber: Data Olahan Penelitian (2019)

Berdasarkan grafik perilaku kecanduan gadget sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* dapat dimaknai bahwa terjadi perubahan pada perilaku kecanduan gadget siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management*, sebelum diberikan teknik *self management* perilaku kecanduan gadget siswa berada pada kategori tinggi yaitu 100% dengan jumlah 7 orang siswa, setelah diberikan teknik *self management* perilaku kecanduan gadget siswa mengalami penurunan dikategori sangat rendah yaitu 29% dengan jumlah 2 orang siswa dan pada kategori rendah yaitu 71% dengan jumlah 5 orang siswa.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa dapat dilihat dari tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dapat melakukann latihan *self management* siswa sehingga mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa, yang diciptakan melalui perilaku secara langsung yang ditunjukkan melalui latihan mengurangi perilaku kecanduan gadget yang diperankan masing-masing sesuai dengan cara mengurangi perilaku kecanduan gadget yang telah disebutkan oleh siswa.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, dan keempat dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan *self management*. Pada pelaksanaan treatment pertama ini proses dari pelaksanaan *self management* cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, serta latihan yang mereka lakukan sesuai dengan rancangan yang diatur oleh PK, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif namun pada saat latihan anggota kelompok terlihat cukup baik.

Peningkatan pelaksanaan *self management* ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan kedua dan ketiga, karena pada pertemuan ini lebih melatih anggota kelompok untuk mempraktikkan cara untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget yang anggota kelompok miliki. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan *self management* anggota kelompok menyebutkan bentuk perilaku kecanduan gadget yang pernah dilakukan di lingkungan sekolah lalu melakukan latihan cara untuk mengurangi perilaku agresif yang dimiliki anggota kelompok. Selanjutnya, pada pertemuan keempat untuk mengukuhkan perubahan perilaku yang sudah dilatihkan secara langsung anggota kelompok secara bersama-sama membacakan ikrar atau pernyataan agar tidak melakukan perilaku agresif lagi.

Untuk mengetahui perbedaan perilaku agresif siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik *self management* maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.2 dibawah ini.

Tabel 2. Perbedaan Perilaku Kecanduan Gadget Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik *Self Management*

Test Statistics ^a	
	POSTEST – PRETEST
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,018) < \alpha 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS versi 23 pada tabel 1.3 dibawah ini.

Tabel 3. Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Gadget Siswa

Correlations			PRETEST	POSTTEST
c				
Spearman's rho	PRETEST	Correlation Coefficient	1,000	,821*
		Sig. (2-tailed)		,023
		N	7	7
	POSTTEST	Correlation Coefficient	,821*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,023	
		N	7	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,023. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai probabilitas $< 0,05$. Pada penelitian kali ini nilai probabilitas = 0,023 ($0,023 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,821. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,821)^2 \times 100\% \\ &= 0,67 \times 100\% \\ &= 67\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa adalah 67% sedangkan 33% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terdapat pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa perilaku kecanduan gadget siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi dan sesudah diberikan teknik *self management* perilaku kecanduan gadget siswa mengalami penurunan yaitu pada kategori sangat rendah dan pada kategori rendah. Artinya teknik *self management* cocok untuk diberikan kepada siswa yang memiliki perilaku kecanduan gadget.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurhidayatullah Dahlan tahun (2017) dengan hasil sebagai berikut, setelah mendapat treatment berupa *self management* diperoleh penurunan skor kecanduan game online siswa yang ditandai dengan perubahan perilaku siswa, dimana siswa tersebut tidak lagi menghabiskan sepanjang waktunya untuk bermain game online, frekuensi bermain game online siswa berkurang dan tidak lagi lebih dari 3 jam sehari, siswa juga mulai menyibukkan diri dengan mengembangkan bakat yang ia miliki, tidak lagi bergabung dengan komunitas sesama pencinta game online, dan tidak lagi menghabiskan banyak uang hanya untuk bermain game online. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi kecanduan game online yang dialami oleh siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Halimatus Sa'diyah tahun (2016) dengan hasil sebagai berikut, setelah mendapatkan treatment dengan teknik *self management* yang diberikan melalui layanan konseling kelompok terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu ada penurunan skor agresifitas menjadi rendah. Seperti berkurangnya perilaku mudah memukul teman, mengumpat ketika marah, dan lain-lain. Penurunan skor agresifitas pada subjek berbeda-beda, hal ini karena adanya perbedaan karakteristik dan perbedaan faktor yang mendorong individu untuk berperilaku agresif. Dari penurunan skor tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa penerapan teknik *self*

management dapat mereduksi agresifitas remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah, Hamzah, dan Fariat tahun (2018) dengan hasil sebagai berikut, setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* siswa mengalami pengurangan perilaku membolos terdapat tiga orang siswa tidak pernah membolos lagi siswa tersebut PAS, MIAF, dan MAR. Sedangkan 2 orang siswa lainnya masih membolos sebanyak 1 kali, siswa tersebut adalah MAK dan SN.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh oleh Vivi Syofia Sapardi tahun (2018) dengan hasil sebagai berikut, hasil analisa bivariat didapatkan $p\text{ value}=0,017$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan perkembangan anak usia prasekolah di PAUD/TK Islam Budi Mulia.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku kecanduan gadget siswa sebelum diberikan teknik *self management* sebagian besar pada kategori tinggi dan sesudah diberikan teknik *self management* perilaku kecanduan gadget siswa mengalami penurunan sebagian besar berada pada kategori rendah dan kategori sangat rendah.
2. Terdapat perbedaan perilaku kecanduan gadget sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan perilaku kecanduan gadget siswa sesudah mendapat teknik *self management*.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan secara penuh dengan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Pekanbaru dalam pelaksanaan BK di sekolah.
2. Kepada guru BK hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* bagi siswa yang terindikasi perilaku kecanduan gadget.
3. Kepada siswa hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK di sekolah untuk meningkatkan pemahaman tentang kehidupan pribadi, sosial, belajar serta karir

sehingga perkembangan pada diri siswa tidak terhambat serta perilaku kecanduan gadget siswa bisa di atasi sendiri mungkin agar tidak muncul perilaku kecanduan yang lebih parah lagi.

4. Kepada guru-guru disekolah agar dapat bekerjasama dengan guru BK terhadap mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa di sekolah agar tidak muncul permasalahan yang lebih jauh lagi.
5. Kepada peneliti selanjutnya lebih mengkaji lagi tentang teknik lain untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget seperti teknik melalui outbond.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliyah dkk.2018.*Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos Di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018*.Vol 4 No 1. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur

Halimatus, Sa'diyah dkk.2016.Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja.Vol 6 No 2.Jurnal Ilmiah Counsellia

Nurhidayatullah Dahlan.2017.*Pengaruh Teknik Self Management Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di SMP Negeri 17 Makassar*.Vol 23 No 1.Jurnal "Al-Qalam"

Tria, Puspita Sari dkk.2016.*Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di TKIT Al-Mukmin*.Vol 13 No 2.Jurnal PROFESI

Vivi Syofia.2018.Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di PAUD/Tk Islam Budi Mulia.Vol 12 No 80.Jurnal Menara Ilmu