THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE ON STUDENTS' GADGET ADDICTION AT SMAN 1 EAST KAMPAR

Rini Kurnia, Tri Umari, Donal
Email: rinikurniakurnia@gmail.com, tri.umari@lecturer.unri.ac.id, donal@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP : +62 852-7201-2636

Guidance and Counseling Study Program
Department of Educational Sciences
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *The purpose of this study was to determine the level of gadget addiction before and after the guidance group implementation and to determine the effect of group counseling on the level of gadget addiction in students at SMAN 1 Kampar Timur. This research method uses a pre-experimental design method. With the type of research one group pretest-posttest pre-experimental design. The type of one group pretest-posttest (pre-test-posttest single group) is giving the test before the experiment once (pre-test) and giving the test once (post-test). Data collection techniques in this study used questionnaires, interviews, and observations. The research subjects were determined by purposive sampling technique, namely 7 students who had a high gadget addiction in class XI Social Sciences who were obtained from questionnaire data management and then were given group guidance services for 6 meetings. The conclusions in this study were as follows: (1) before the implementation of the gadget addiction group guidance service, some students were in the high category and after being given the gadget addiction group guidance service, most of the students were in the low category (2) There were differences in student gadget addiction before and after the implementation of the service guidance group (3) There is the influence of group guidance groups to reduce students' gadget addiction*

Key Words*: Gadget Addiction, Counseling.*

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KECANDUAN GADGET SISWA DI SMAN 1 KAMPAR TIMUR

Rini Kurnia, Tri Umari, Donal
Email: rinikurniakurnia@gmail.com, tri.umari@lecturer.unri.ac.id, donal@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP : +62 852-7201-2636

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

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecanduan gadget sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat kecanduan gadget pada siswa di SMAN 1 Kampar Timur. Metode penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen design.* Dengan tipe penelitian *one group pretest- posttest design pre-eksperimental design. Tipe one group pretest- posttest* (tes awal- tes akhir kelompok tunggal) adalah satu kali pemberian tes sebelum eksperimen (*pre-test)* dan satu kali pemberian tes sesudah (*post-test).* Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket, wawancara, dan observasi. Subjek penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu 7 siswa yang memiliki kecanduan gadget tinggi pada kelas XI IPS yang didapat dari pengelolaan data angket lalu diberi layanan bimbingan kelompok sebanyak 6 kali pertemuan. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok kecanduan gadget siswa sebagian berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok kecanduan gadget siswa sebagian besar pada kategori rendah (2) Terdapat perbedaan kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (3) Terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecanduan gadget siswa

Kata Kunci: Kecanduan *Gadget*, Bimbingan Kelompok.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling berinteraksi. Sejak dulu manusia menggunakan berbagai cara untuk berkomunikasi dengan sesamanya. Lukisan-lukisan di gua peninggalan nenek moyang dan beragam bentuk tulisan adalah bukti perkembangan komunikasi manusia. Seiring dengan kemajuan zaman, manusia memikirkan berbagai alat komunikasi untuk mempermudah manusia mengirimkan pesan. Di berbagai daerah pasti mempunyai alat komunikasi tradisional. Ditemukannya alat-alat komunikasi oleh ilmuwan seperti telegram, telepon, televisi dan internet memudahkan manusia memperoleh informasi dengan cepat (Nurhakim, 2015).

Perkembangan media internet menimbulkan pengaruh yang sangat signifikan bagi setiap negara. Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami dampak tersebut. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), menyebutkan bahwa di Indonesia terdapat sekitar 25 juta pengguna internet. Setiap tahunnya pengguna internet terus meningkat sekitar 25%.

Saat ini *online game* merupakan salah satu permainan media online yang digemari semua orang, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua. Beberapa diantaranya anak-anak yang sedang menempuh pendidikan sekolah menjadi kecanduan bermain *online game* dan berimbas pada motivasi belajarnya (Masfiah, 2010).

Menurut (Anggraeni & Hendrizal, 2018) *gadget* adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Teknologi diciptakan untuk memberikan kemudahan bagi kehidupan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan memberikan nilai yang positif. Namun demikian, walaupun pada awalnya diciptakan untuk menghasilkan manfaat positif, di sisi lain juga memungkinkan digunakan untuk hal negative.

Perkembangan psikis pada remaja yang kecanduan *online game* akanberdampak buruk. Remaja yang kecanduan *online game* akan mengakibatkan kesehatan nya menurun karena main *online game* berlebihan tidak akan merasakan lapar karena ia terfokus pada game nya. Sehingga pemain lupa untuk makan dan ini akan mengakibatkan pemain sakit. Ketika bermain *online game* pemain akan bermain *online game* sampai larut malam sehingga waktu tidurnya tidak stabil dan juga kurang. Hal ini akan mengakibatkan ia kelelahan di siang hari sehingga aktivitasnya tidak terlaksanakan dengan baik terutama pada saat sekolah (Masfiah, 2010).

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Kampar Timur menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki ciri-ciri kecanduan gadget. Siswa juga kerap melanggar peraturan dengan bermain gadget pada waktu jam pembelajaran berlangsung. Gejala terlihat dari sikap siswa bermain online game saat belajar mengajar berlangsung sehingga menggangu konsentrasi siswa dalam belajar, chattingan dengan lawan jenis bahkan mendengarkan musik ketika sedang jam pembelajaran berlangsung. Fenomena kecanduan gadget yang terjadi di sekolah tersebut dapat menggangu motivasi belajar siswa.

Dalam permasalahan ini usaha yang di lakukan oleh guru SMAN 1 Kampar Timur agar siswa tidak kecanduan bermain gadget di jam pelajaran yaitu: dengan memanggil siswa tersebut keruang bk dan dilakukan konseling individual, kemudian melakukan pertanyaan terbuka dalam upaya mengurangi kecanduan siswa dalam

bermain *gadget*. Namun usaha ini masih belum membuat siswa tidakkecanduan bermain *gadget*nya. di lihat masih ada siswa yang bermain gadget di jam pelajaran berlangsung. Maka dari itu penulis tertarik memberikan bimbingankelompok kepada siswa SMAN 1 Kampar Timur yang kecanduan bermain gadget.

Menurut (Prayitno & Amti 2004) Dengan memberikan bimbingan kelompok melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk dientaskan. Peranan konselor sebagai "agen pembangunan" dalam konseling perorangan diperkuat oleh peranan dinamika interaksi sosial dalam suasana kelompok. Dengan demikian, proses pengentasan masalah individu dalam konseling kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas. Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Dalam bimbingan kelompok para anggota kelompok membawakan kondisi pribadinya, sebagaimana mereka masing masing tampilkan dalam kehidupan sehari hari, maka dinamika yang terjadi didalam kelompok tersebut mencerminkan suasana kehidupan nyata yang dapat dijumpai di masyarakat secara luas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmudah & Saepuloh, 2021) menunjukkan bahwa terdapat ada perubahan pemahaman penggunaan *gadget* dikalangan siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Maka dengan demikian sesuai dengan permasalahan yang terjadi di sekolah SMAN 1 Kampar Timur tentang siswa yang terdapat sering menyalahgunakan gadget dan yang kecanduan *gadget* di sekolah. Dengan ini Penulis memilih judul penelitian tentang: Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kecanduan Gadget Siswa Di SMAN 1 Kampar Timur", agar dapat memperluas pengembangan temuan hasil peneltian yang baik dan spesifik untuk memberikan tanggapan atau pendapat dari hasil temuan tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui tingkat kecanduan gadget sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok dan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat kecanduan gadget pada siswa di SMAN 1 Kampar Timur

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kampar Timur, yang beralamat Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang Km.40, Pulau Rumbai, Kec. Kampa, Kab. Kampar Prov. Riau pada bulan Juli 2022 sampai dengan September 2022.

Subjek Penelitian dipilih melalui hasil pretest angket kecanduan gadget yang diberikan kepada siswa kelas XI IPS yang berjumlah 5 kelas sebanyak 155 orang. Setelah diberikan kuisioner kecanduan gadget, maka didapatkan hasil sebanyak 7 orang siswa yang mengalami kecanduan gadget dengan kategori rentang skor yang telah ditentukan.

Pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuisioner dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuisioner yang digunakan adalah kuisioner kecanduan gadget yang dimodifikasi sebanyak 33 butir pernyataan. Analisis data yang digunakan ialah Uji Wilcoxon untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berpasangan apabila data dalam penelitian ini berbentuk

ordinal (Sugiyono, 2019). *Spearman Rank* digunakan untuk mengkorelasikan kedua variable yang datanya berskala ordinal atau jenjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diuraikan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu tingkat kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, perbedaan kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, serta pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecanduan gadget siswa.

Tingkatan kecanduan gadget siswa di SMA Negeri 1 Kampar Timur Sebelum dan Sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada jumlah skor yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok masing-masing individunya atau siswa. Dan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

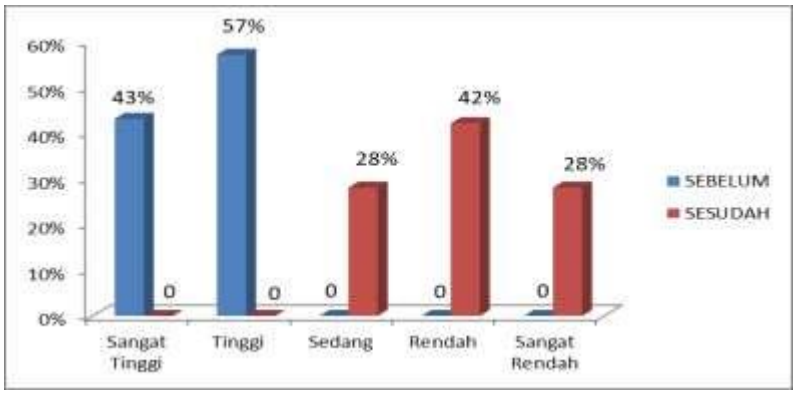
Tabel 1. Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Sebelum dan Sesudah diberikanBimbingan Kelompok.

No.	RESPONDEN	SEBELUM	KATEGORI	SESUDAH	KATEGORI
1	SN	109	Tinggi	70	Rendah
2	MHR	118	Sangat Tinggi	81	Sedang
3	AA	111	Tinggi	64	Rendah
4	TNA	110	Tinggi	49	Sangat Rendah
5	SF	116	Sangat Tinggi	73	Sedang
6	TEP	108	Tinggi	65	Rendah
7	DA	114	Sangat Tinggi	51	Sangat Rendah

Sumber: Data Olahan Penelitian (2022)

Berdasarkan pada tabel 1 diatas dapat dilihat bahwasanya sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok siswa SMAN 1 Kampar Timur berada pada kategori Sangat tinggi dan tinggi, tetapi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami penurunan atau berada pada kategori sedang, sangat rendah, dan rendah.

Tingkat kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada persentase sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok masing-masing individunya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecanduan Gadget Siswa SebelumDan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok

Berdasarkan gambar 1 kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 43% berada pada kategori sangat tinggi, dan 57% berada pada kategori tinggi. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 28% berada pada kategori sedang, sebanyak 42% berada pada kategori rendah, dan 28% berada pada kategori sangat rendah. Artinya terjadi penurunan perubahan kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah melalui layanan bimbingan kelompok.

Untuk mengetahui lebih jelas tingkat penurunan setiap indikator sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat padatabel 4.3 berikut ini:

Tabel 2. Penurunan Indikator Kecanduan Gadget Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan layanan Bimbingan Kelompok.

Kategori	Sebelum		Sesudah		Penurunan
	F	%	F	%	
Terlalu memikirkan gadget	138	66%	80	38%	28%
Kecenderungan penggunaaan waktu yang berlebihan	144	69%	82	39%	30%
Tidak Dapat mengontrol diri	219	70%	124	39%	31%
Perasaan tidak nyaman, murung/ Tersinggung	163	67%	99	40%	27%
Adanya kecenderungan untuk tetap online melebihi dari waktu yang ditargetkan	112	64%	63	36%	28%

Sumber: Data Olahan Penelitian (2022)

Berdasarkan tabel diatas terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan kecanduan gadget siswa dilihat dari hasil per- indikator . Pada indikator satu yaitu terlalu memikirkan gadget mendapatkan pengurangan sebesar 28%, sedangkan indikator dua yaitu kecenderungan penggunaan waktu yang berlebihan terdapat pengurangan sebesar 30%, pada indikator tiga yaitu tidak dapat mengontrol diri terdapat penurunan sebesar 31%, kemudian pada indikator keempat yaitu perasaan tidak nyaman, murung/ tersinggung terdapat penurunan sebesar 27%, dan pada indikator kelima yaitu adanya kecenderungan untuk tetap online melebihi dari waktu yang ditargetkan terdapat penurunan sebesar 28%. Maka dapat disimpulkan bahwa penurunan yang tertinggi terdapat pada indikator yang ketiga sebesar 31%. (sumber olahan penelitian 2022).

Untuk mengetahui perbedaan kecanduan gadget siswa dengan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, maka terlebih dahuludilakukan perhitungan *uji Wilcoxon* dengan menggunankan SPSS versi 23 yang memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan Kecanduan Gadget Siswa Menggunakan Uji Wilcoxon Test Statistics[a]

	Post test - Pre test
Z	**-2.371[b]**
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.018**

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian (2022)

Dari table diatas, dapat diketahui bahwa α (0,05) maka signifikan. Nilai signifikan (2-*tailed*) pada tabel 3 adalah 0,018 < α (0,05). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a. diterima. Artinya adanya perbedaan kecanduan gadget yang signifikan sebelum dengan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecanduan gadget siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok untuk menurunkan kecanduan gadget *uji statistic* dengan menghitung koefisien determinasi yang didapat berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi *Spearman Rank* dengan aplikasi SPSS versi 23 yang memperoleh hasil sebagai berikut:

Correlations

			Pre	Post
Spearman's rho	Pre	Correlation Coefficient	1.000	.429
		Sig. (2-tailed)	.	.337
		N	7	7
	Post	Correlation Coefficient	.429	1.000
		Sig. (2-tailed)	.337	.
		N	7	7

Sumber: Data Olahan Penelitian (2022)

Selanjutnya dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,429. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut : $(r_s)^2$= (0,429) ^{2} = 0,184 x 100% = 18%. Artinya, besar pengaruh bimbingan kelompok untuk menurunkan kecanduan gadget siswa adalah 18% , Sedangkan 82% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungansiswa tersebut.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya,dapat diketahui bahwa kecanduan gadget siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok secara keseluruhan berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, sedangkan setelah diberikan bimbingan kelompok kecanduan gadget siswa mengalami penurunan yakni sebagian besar beradapada kategori rendah. Dari hasil pretest didapat sebanyak 7 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi dan dari hasil posttest didapat 2 orang siswa berada pada kategori sedang, 3 orang siswa berada pada kategori rendah dan 2 orang siswa berada pada kategori sangat rendah. (Sumber data olahan penelitian 2022).

Didapatkan juga bahwa terjadi perbedaan antara pretest dan posttest kecanduan gadget. Hal ini sejalan dengan penelitian (Septi wahyuni, 2016)yang menyatakan bahwa teknik konrak perilaku (*behavior contract*) terbukti dapat meningkatkan kedisiplinan anak meliputi mematuhi aturan yang telah disepakati, datang tepat waktu, dapat menyelesaikan tugas sampai tuntas, menggunakan benda sesuai dengan fungsinya, mengambil dan mengembalikan benda pada tempatnya, dan tertib menunggu giliran.

Adanya pengaruh yang positif kontribusi bimbingan kelompok terhadap penurunan kecanduan gadget siswa dan sebagian juga masih dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan siswa tersebut. Selain melalui uji hipotesis penelitian, pengaruh bmbingan kelompok terhadap penurunan kecanduan gadget secara jelas juga dapat dilihat berdasarkan persentase penurunan pada setiap indikator. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ratu,

Marti Yoan, 2016) menunjukkan adanya dengan pengurangan frekuensi perilaku membolos dari keseluruhan subjek maka pemberian konseling individual dengan teknik *behavior contract* yang sesuai dengan prosedur, dapat mengurangi masalah perilaku membolos.

Berdasarkan variable kecanduan gadget siswa terdapat indikator yang diukur dalam penelitian ini. Yang pertama adalah terlalu memikirkan gadget, Yaitu pikiran pecandu gadget terus menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan sulit untuk dibelokkan kearah lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan sebesar 28% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astriana, Abdul Munir, 2016) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dalam mengurangi perilaku penyalahgunaan *smartphone* saat belajar.

Berdasarkan aspek yang kedua adalah kecenderungan penggunaan waktu yang berlebihan , adalah kecenderungan penggunaan waktu berinternet (gadget) yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan sebesar 30% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Disini responden sudah mulai bisa untuk tidak fast respon terus menerus, misalnya sedang mengerjakan tugas lalu ada teman yang chatting, kemudian dia berusaha untuk tidak langsung membalas, namun terlebih menyiapkan pekerjaannya terlebih dahulu. Kemudian pada umumnya responden cenderung menggunakan gadget untuk bermain game yang biasanya sehari sampai 6 jam sekarang hanya 1,5- 2 jam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dina Arifatuzzahro, 2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik *mind mapping* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan siswa dalammengelola penggunaan gadget.

Berdasarkan aspek ketiga adalah tidak dapat mengontrol diri, yaitu pecandu gadget akan gagal untuk mengontrol diri atau menghentikan penggunaan internet (gadget). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak dapat mengontrol diri merupakan aspek yang mengalami penurunan paling tinggi diantara aspek lain. Pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan metode ceramah diskusi, tanya jawab, dan kontrak perilaku. Dapat menurunkan 31% Pada olahan data telah terjadi penurunan pada tiap indikator, salah satu penurunan yang sangat signifikan terlihat pada indikator tidak dapat mengontrol diri. Sulit mengontrol diri menghentikan penggunaan gadget pada malam hari, sekarang lebih sadar karena telah mengetahui dampak yang tidak baik apabila dilakukan terus menerus seperti begadang dan berusaha untuk memaksakan agar tidur lebih cepat , kemudian mengurangi durasi bermain gadget sebaik mungkin sekitar 2 – 3 jam sehari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sartita *et al.*, 2018) yang menyatakan bahwa 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 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.

Berdasarkan aspek yang keempat adalah perasaan tidak nyaman, murung atau tersinggung/ marah ketika yang bersangkutan menghentikan penggunaan gadget, yaitu pecandu gadget marah, merasa tidak nyaman atau murung jika seseorang menghentikan penggunaan gadgetnya. Lebih punya komitmen karna suka begadang jadi mengatur waktu tidur paling lambat jam 11 . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

penurunan 27% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Sejalan dengan penelitian (Sys Maf'qhul Umi, Siti Fitriana, 2018) menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan handphone pada siswa.

Berdasarkan aspek kelima adalah kecenderungan untuk tetap online melebihi waktu yang ditargetkan, adalah pecandu gadget memainkan gadget melebihi waktu yang telah ditargetkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan 28% setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Terlihat karna responden sudah merasakan dampak buruknya seperti mata sering perih jadi lebih membatasi bermain gadget. Kemudian ketika berkumpul dengan temannya hatus menyimpan gadgetnya. Agar saling menghargai. Sejalan dengan penelitian (Puspha Fandini, Sultani Sulatani, 2018) menyatakan bahwa teknik behavioral contract,dalam pelaksanaan konseling kelompok yang tepat untuk menumbuhkan karakter disiplin sisw

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kecanduan gadget siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Sesudah diberikan bimbingan kelompok kecanduan gadget siswa mengalami penurunan sebagian besar berada pada kategori rendah, sedang, dansangat rendah.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok. Artinya kecanduan gadget menurun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.
3. Bimbingan kelompok berpengaruh positif untuk mengurangi kecanduan gadget siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisi 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 konseling di SMAN 1 Kampar Timur dalam pelaksanaan BK di sekolah.
2. Kepada guru BK hendaknya dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok bagi siswa yang terindikasi kecanduan gadget.
3. Kepada siswa hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK disekolah untuk meningkatkan pemahaman tentang kehidupan pribadi, sosial, belajar serta karir. Sehingga perkembangan pada diri siswa tidak terhambat serta kecanduan gadget siswa bisa diatasi sedini mungkin agar tidak muncul perilaku kecanduan yang lebih parah lagi.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti pengaruh bimbingan kelompok untuk

menurunkan kecanduan gadget siswa pada variable lain, dan juga menggunakan jenis layanan bimbingan kelompok, dan teknik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Juntika, N. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung:Refika Aditama.

Anggraeni, A. & Hendrizal 2018. *Pengaruh penggunaan gadget terhadap kehidupan kehidupan sosial para siswa SMA*. *Jurnal ppkn & hukum*, 13(Sosial): 64–76.

Astriana, Abdul Munir, R.S. 2016. *Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone*. *Fakultas Ilmu Pendidikan*, 1 No. 02.

Bakar, A. & Luddin, M. 2010. *Dasar-dasar konseling Tinjauan Teori dan Praktik.* Bandung: Citapustaka.

Dina Arifatuzzahro, N.N. 2018. *Penerapan Teknik Mind Mapping Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengelola Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Tuban. Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan*.

Diniati, A., Jarkawi & Farial 2017. *Layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecanduan anak yang menggunakan gadget di SMK Negeri 1 Paringin*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3): 1–4.

Sys Maf‟qhul Umi, Siti Fitriana, S.S. 2018. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardisiswa. Program Studi Bimbingan dan Konseling*, Vol 5, No.

Tohirin.2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah.* PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Wahyuningsih, D. dewi & Kusumawati, E. 2020. *Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengurangi frekuensi bermain gadget pada siswa sekolah dasar. Taman Cendekia*, 04.

Widiyanto, M.A. 2013. *Statistik Terapan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Jarot, Wijanarko & Setiawati. 2016. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia.