

REDUKSI KETERGANTUNGAN GADGET DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING DALAM BIMBINGAN KELOMPOK

Adellia Saputri¹, Yovitha Yuliejantiningih², Chr. Argo Widiharto³
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
e-mail: saputriadellia14@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* terhadap ketergantungan *gadget* pada siswa kelas XI SMA N 1 Godong. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen, di mana suatu hal dapat diteliti adanya pengaruh atau tidak dalam penelitian tersebut. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental design* dengan rancangan *two-group pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Godong. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Untuk metode yang digunakan menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti sedangkan untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket. Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap ketergantungan *gadget*.

Kata kunci: Ketergantungan Gadget, Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving*

Abstract

This study aims to determine the effect of group guidance services using problem solving techniques on gadget dependence in class XI students of SMA N 1 Godong. In this study, the author uses a quantitative approach with experimental research, where something can be studied whether or not it has an effect in the study. The type of research used in this study is a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest control group design. The population in this study were all class XI students of SMA N 1 Godong. Sampling in this study used a non-probability sampling technique, namely a sampling technique that does not provide equal opportunities for each element or member of the population to be selected as a sample. The method used is a purposive sampling method. The purposive sampling technique is a sampling technique with certain considerations, namely sampling students who have characteristics that are in accordance with the researcher's provisions. While the data collection technique in this study used a questionnaire. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is an effect of group guidance with problem solving techniques on gadget dependence.

Keywords: *Gadget Addiction, Group Guidance with Problem Solving Techniques*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah memberikan dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di dunia pendidikan. Gadget, sebagai salah satu bentuk inovasi teknologi yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari, kini telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari aktivitas individu, termasuk pelajar. Kemudahan akses informasi, komunikasi lintas jarak, hingga hiburan instan menjadikan gadget sebagai alat yang multifungsi dan sangat menarik bagi remaja. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi, menurunnya interaksi sosial, dan kecanduan digital (Yen, 2016 dalam Muflih, 2017).

Fenomena kecanduan gadget di kalangan siswa semakin mengkhawatirkan. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMA Negeri 1 Godong menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami penurunan motivasi belajar, kehilangan minat berinteraksi secara langsung, serta menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap penggunaan gadget selama jam pelajaran. Hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dikerjakan oleh 310 siswa sekolah tersebut juga mengindikasikan bahwa sekitar 80% siswa mengalami ketergantungan terhadap gadget. Situasi ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebih dapat berdampak pada perilaku sosial siswa dan penurunan fokus belajar (Dalilah, 2019; Rismaniar, 2018).

Beberapa pendekatan telah dilakukan untuk menangani permasalahan ini, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling. Studi Hafit Riansyah (2017) dan R. H. Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan interaksi sosial dan menurunkan perilaku adiktif terhadap media digital. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian terkait pendekatan teknik spesifik yang paling efektif dalam mengurangi ketergantungan terhadap gadget, khususnya di kalangan remaja sekolah menengah atas di Indonesia. Kebanyakan penelitian hanya berfokus pada dampak umum dari penggunaan gadget atau pada efektivitas layanan bimbingan secara umum, tanpa memusatkan perhatian pada teknik konseling berbasis pemecahan masalah (*problem solving*).

Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut, dengan menawarkan pendekatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat ketergantungan siswa terhadap gadget. Teknik *problem solving* dipilih karena memiliki potensi dalam menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif siswa dalam menghadapi masalah mereka secara mandiri (Gibson & Mitchell, 2011; Suharman, 2005). Hal ini selaras dengan teori perkembangan kognitif Piaget (2003), yang menyebutkan bahwa remaja usia 11–15 tahun telah memiliki kemampuan berpikir logis terhadap situasi hipotetik dan mampu mengevaluasi keputusan secara mandiri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *problem solving* terhadap ketergantungan gadget pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Godong. Kebaruan ilmiah dalam artikel ini terletak pada penggunaan teknik *problem solving* dalam setting bimbingan kelompok sebagai alternatif strategis dalam layanan konseling sekolah untuk menanggulangi masalah kecanduan gadget. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa mampu menyadari permasalahannya, membangun strategi pemecahan, dan mengambil keputusan yang lebih adaptif terhadap penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving yang merupakan variabel X bertujuan untuk meningkatkan atau memperlancar komunikasi peserta didik dan membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan hangat yang menjadi perhatian peserta didik, di mana nantinya menghidupkan suasana dinamika kelompok.

Ketergantungan *gadget* yang merupakan variabel Y adalah suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap *gadget* pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen, di mana suatu hal dapat diteliti adanya pengaruh atau tidak dalam penelitian tersebut. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi-experimental design* dengan rancangan *two-group pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA N 1 Godong. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Untuk metode yang digunakan menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti Sedangkan untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *posttest* merupakan data yang diperoleh setelah pelaksanaan treatment, yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Data dikumpulkan melalui instrumen skala ketergantungan gadget yang diisi oleh siswa. Instrumen ini berbentuk skala Likert dengan gradasi pilihan yaitu Sangat Setuju (SS) = skor 4, Setuju (S) = skor 3, Tidak Setuju (TS) = skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = skor 1.

Penilaian diberikan pada pernyataan positif, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan tingkat ketergantungan gadget yang lebih tinggi. Skor maksimum yang dapat dicapai oleh siswa adalah 88 (22 butir x skor maksimal 4), dan skor minimum adalah 22 (22 butir x skor minimal 1).

Berdasarkan klasifikasi interval yang dihitung dengan rumus: Kelas Interval = $(\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}) / 4 = (88 - 22) / 4 = 16,5$, maka kategori tingkat ketergantungan gadget dapat dibagi sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kategori Interval

Kriteria	Rentang Nilai
Sangat Tinggi	73-88
Tinggi	56-72
Rendah	39-55
Sangat Rendah	22-38

Berdasarkan kategori interval, maka dapat diperoleh data *posttest* tentang ketergantungan *gadget* siswa sebagai berikut:

Tabel 4.2 Rekapitulasi *Posttest* Ketergantungan *Gadget*

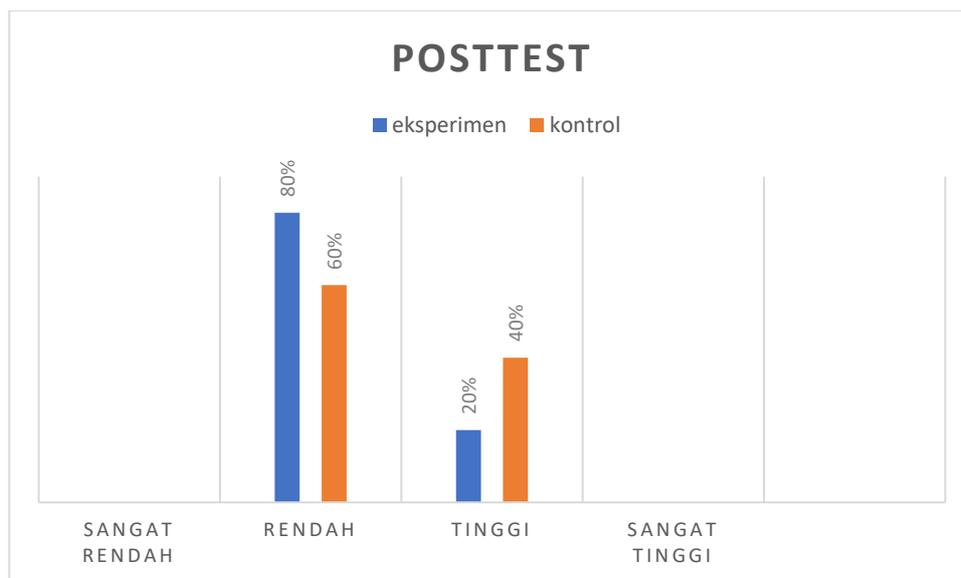
No.	Responden	Kelompok Eksperimen		No.	Responden	Kelompok kontrol	
		Skor	Ket			Skor	Ket
1.	RES-1E	55	R	1.	RES-1K	54	R
2.	RES-2E	53	R	2.	RES-2K	64	T
3.	RES-3E	55	R	3.	RES-3K	52	R
4.	RES-4E	55	R	4.	RES-4K	55	R
5.	RES-5E	51	R	5.	RES-5K	54	R
6.	RES-6E	52	R	6.	RES-6K	57	T
7.	RES-7E	52	R	7.	RES-7K	50	R
8.	RES-8E	55	R	8.	RES-8K	59	T
9.	RES-9E	61	T	9.	RES-9K	54	R
10.	RES-10E	61	T	10.	RES-10K	58	T
	Jumlah	550			Jumlah	557	
	Skor Terendah	51			Skor Terendah	50	
	Skor Tertinggi	61			Skor Tertinggi	64	
	Rata-Rata	55	R		Rata-Rata	55,7	R

Berdasarkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas control diatas, Pada kelas eksperimen didapatkan nilai tertinggi sebesar 61 dan nilai terendah sebesar 51 sementara pada kelas kontrol nilai tertinggi 64 dan nilai terendah 50. Dari skor distribusi frekuensi ketergantungan *gadget* siswa hasil *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Ketergantungan *Gadget*

Interval	Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	73-88	0	0%	0	0%
Tinggi	56-72	2	20%	4	40%
Rendah	39-55	8	80%	6	60%
Sangat Rendah	22-38	0	0%	0	0%
	Jumlah	10		10	100%

Berdasarkan hasil *posttest* mengenai skala ketergantungan *gadget* dapat diketahui pada kelas eksperimen terdapat 2 siswa kategori tinggi dengan persentase 20% dan 8 siswa kategori rendah dengan persentase 80%. Sementara pada kelas kontrol terdapat 4 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 40% dan 6 siswa pada kategori rendah dengan persentase 60%.



Gambar Grafik Post-test Ketergantungan Gadget

Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan terhadap dua data yaitu data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini uji normalitas didapat dengan menggunakan uji *shapiro wilk*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dengan ketentuan bahwa data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria nilai sig > 0,05. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PREKON	,139	10	,200 [*]	,895	10	,192
POSTKON	,170	10	,200 [*]	,947	10	,634
PREEKS	,300	10	,145	,835	10	,093
POSTEKS	,171	10	,200 [*]	,897	10	,205

Berdasarkan tabel di atas untuk data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maupun *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai sig. *Shapiro wilk* > 0,05 jadi kesimpulannya dari data distribusi ini yaitu menyatakan data berdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal maka penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistic parametric yaitu uji paired sampel t-Test, uji Homogenitas dan uji Independent sampel T-test.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel mempunyai varian yang sama atau tidak. Jika kedua variabel tersebut mempunyai varian yang sama maka kelompok tersebut dikatakan homogen. Apabila homogenitas terpenuhi maka peneliti dapat melakukan perhitungan selanjutnya. Interpretasi uji homogen dapat dilihat melalui nilai *based on mean* signifikan. Jika nilai *based on mean* signifikansi > 0,05 maka data dapat dikatakan homogen, dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

Tabel 4.5 Test of Homogeneity of Variance

	df1	df2	Sig.
--	-----	-----	------

Hasil	Based on Mean	4,002	1	18	0,061
	Based on Median	2,431	1	18	0,136
	Based on Median and with adjusted df	2,431	1	11,650	0,146
	Based on trimmed mean	3,740	1	18	0,069

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data kelas *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol sama atau homogen. Dengan demikian maka salah satu syarat dari uji independent Sample T-test sudah terpenuhi atau dapat digunakan untuk uji selanjutnya.

Uji Hipotesis

Uji *Independent Sample t-Test*

Uji *independent sample t-test* dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan pada hasil *posttest* siswa dari kelompok eksperimen dan *posttest* siswa dari kelompok kontrol . Hasil perhitungan uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	4,002	0,061	3,593	18	0,000	4,900	1,384	1,991	7,809
	Equal variances not assumed			3,539	12,682	0,000	4,900	1,348	1,901	7,899

Berdasarkan hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data yang disajikan pada tabel diatas diketahui pada kolom *levene's test for equality of variance* memiliki nilai signifikan sebesar 0,061 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua varian sama, maka penggunaan varian untuk membandingkan rata-rata populasi (*t-test for equality of means*) dalam pengujian *t-test* harus dengan dasar *equal variance assumed*. Pada *equal variance assumed* diperoleh nilai t sebesar 3,593 dan pada *equal variances not assumed* diperoleh nilai t sebesar 3,539. Pada tabel sig (2 tailed) diperoleh nilai sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* ditinjau dari *posttest* kelas eksperimen dan kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat ketergantungan gadget pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Godong. Hasil pretest menunjukkan bahwa siswa masih mengalami gangguan akibat penggunaan gadget, seperti kesulitan berkonsentrasi, kecenderungan marah saat penggunaan terganggu, dan lebih banyak menjalin hubungan sosial secara virtual dibandingkan di dunia nyata.

Setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, terjadi penurunan skor rata-rata dari 60,60 menjadi 55,10. Hasil uji statistik melalui *t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kontrol setelah pemberian layanan.

Temuan ini diperkuat oleh teori Corey (2013), Brigman & Goodman (2010), serta beberapa penelitian terdahulu (Musnadah, 2021; Hanifa, 2024) yang menyatakan bahwa teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok efektif dalam mengatasi ketergantungan gadget. Teknik ini membantu siswa berpikir kritis, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih bijak dalam penggunaan teknologi.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif untuk mengurangi ketergantungan gadget di kalangan siswa sekolah menengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap ketergantungan *gadget*. Dari hasil analisis didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* yaitu 60,6% dan setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* mengalami penurunan yaitu menjadi 55,1%. Sedangkan hasil analisis pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata *pretest* ketergantungan *gadget* yaitu 54,3% dan *posttest* 55,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2015). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Social Science Computer Review*, 1–19.
- Budiharto, W. (2009). *Kendali Cerdas Berbasis SMS/Web/TCP-IP*. Jakarta: Elexmedia Komputindo.
- Dananjaya, U. (2013). *Media Pembelajaran Aktif*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Darmawan, D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (Edisi Ketujuh, Terj. Yudi Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamiyah, N., & Jauhar, M. (2014). *Strategi Belajar-Mengajar di Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan bagi orang tua untuk memahami faktor-faktor penyebab anak kecanduan gadget* (Vol. 1). Jakarta: Bisakimia.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap prestasi siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plus One Journal*, 8(12), e83558.

- Maliki. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar: Suatu Pendekatan Imajinatif*. Jakarta: Kencana.
- Mardalis. (2008). *Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mardiati, I. (2020). Antisipasi dampak negatif penggunaan smartphone bagi siswa kelas XI SMA Negeri 8 Batang Hari melalui layanan bimbingan kelompok. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 29–40.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *Jurnal Kopasta Universitas Riau Kepulauan*, 5(2).
- Ningsih, D. A. (2017). Continuity of care kebidanan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 67–77.
- Nurihsan, A. J. (2017). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (M. D. Wildani, Ed.; Revisi). Bandung: PT Refika Aditama.
- Pebriana, P. H. (2017). *Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial*. Riau: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Piaget, J. (2003). *The Psychology of Intelligence* (M. Piercy & D. E. Barlyne, Trans.). London & New York: Routledge Classics.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno, dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Shoimin, A. (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Sobry, M. G. (2017). Peran smartphone terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 24–29.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharman. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Viandari, K. D., & Susilawati, K. P. A. (2019). Peran pola asuh orangtua dan penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak prasekolah. *Jurnal Psikologi*.
- Yuwanto. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.