2 (1) (2020) 30-41

Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling

http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/emp

Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kacanduan Gadget Pada Siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan

[1]Romadhoni, [2]Dwi Asih Kumala Handayani, [3]YM Indarwati Rahayu

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas IVET, Indonesia

DOI: https://doi.org/10.31331/ emp.v2i1.kodeartikel

Info Articles

Sejarah Artikel:
Disubmit
Direvisi
Disetujui

Keywords:
Group Counseling; Self Management; Gadgets Addiction.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), dengan mengunakan 2 Siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* siswa dari kondisi awal sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, sebesar 79,97% kategori tinggi. Setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada sikus I, menjadi kategori rendah sebesar 44,23%. Sedangkan pada siklus II kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* meningkat menjadi kategori tinggi dengan perolehan sebesar 86,53%. Hal ini menunjukkan siswa sangat antusias mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Setelah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada siklus I dan siklus II, kemudian siswa diminta untuk mengisi skala kecanduan *gadget* untuk mengetahui hasil kondisi akhir, yaitu sebesar 30,11% kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan *gadget* siswa dari kondisi awal sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, sebesar 79,97% kategori tinggi dan kondisi akhir sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, sebesar 30,11% kategori rendah, yang menunjukkan mengalami penurunan sebesar 49,86%.

Abstract

The purpose of this research is to reduce gadget addiction in Yasna Karangrayung Grobogan Islamic Junior School students through group counseling services with self management techniques. This type of research used is Guidance and Counseling Action Research (PTBK), using 2 Cycles. The results showed that the gadget addiction of students from the initial conditions before getting group counseling services with self management techniques, amounted to 79.97% in the high category. After being given group counseling services with self management techniques on the first cycle, the category was

decreased at 44.23%. Whereas in the second cycle group counseling service activities with self management techniques increased to a high category with the acquisition of 86.53%. This shows students are very enthusiastic about participating in group counseling services with self management techniques. After students get group counseling services with self management techniques in cycle I and cycle II, then students are asked to fill in the gadget addiction scale to find out the final condition, which is 30.11% in the low category. So it can be concluded that the gadget addiction of students from the initial conditions before getting group counseling services with self management techniques, amounting to 79.97% high category and the final condition after getting group counseling services with self management techniques, amounting to 30.11% low category, which shows decreased by 49.86%.

✉ Alamat Korespondensi:
E-mail: larasmarsiwi@gmail.com

e-ISSN 2656-9655

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini terdapat banyak fenomena kehidupan yang terjadi. Mudahnya seseorang untuk mengakses internet membuat banyak bermunculan aplikasi – aplikasi baru. Teknologi menjadi sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam mempermudah setiap pekerjaan manusia. Salah satunya dalam hal komunikasi. Mudahnya seseorang dalam berkomunikasi saat ini dimanapun dan kapanpun membawa dampak besar dalam kehidupan. Salah satunya penggunaan media sosial yang semakin menjamur di kalangan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja.

Gadget merupakan teknologi pintar yang kini menjamur dan banyak dimanfaatkan di berbagai lapisan masyarakat. Termasuk siswa-siswa sekolah nampaknya tak bisa lepas dari penggunaan gadget. Gadget dapat berguna dalam berbagai aspek yaitu kebutuhan komunikasi, kebutuhan afiliasi, hiburan dan sebagainya. Kebutuhan komunikasi dapat dijangkau melalui *gagdet* dengan cepat dan efisien. Namun, penggunaan *gadget* terkadang juga berdampak buruk. Penggunaan *gadget* berjam-jam dapat melupakan aktifitas lainnya.

Kecanduan *gadget* merupakan suatu ketika tubuh atau pikiran menginginkan atau memerlukan *gadget* setiap saat (Garg 2016). Kecanduan *gadget* merupakan salah satu jenis kecanduan yang sangat umum ditemukan. Kecanduan *gadget* dapat dikategorisasikan sebagai permasalahan perilaku. Salah satu contoh yang nampak adalah individu menggunakan *gadget* berjam – jam untuk facebookan, whatsapan dan istagraman dibandingkan mengerjakan tugas – tugas sekolah. Hasil pra survey menunjukkan masih banyak siswa di SMP yang kecanduan gadget.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. S*elf management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. (Gantina 2011). Penggunaan teknik *self management* dalam konseling kelompok membantu siswa untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, tetapi juga membantu siswa dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada Guru BK.

Konseling kelompok ini diberikan kepada individu untuk membahas masalah yang dialami oleh individu. Guru BK dapat mengikutsertakan peserta didik untuk menjadi anggota kelompok dan menjalani layanan konseling kelompok untuk dapat mengupayakan agar masalah tersebut dapat dibahas. Namun dalam hal ini guru BK harus lebih mengutamakan masalah siswa yang kecanduan *gadget* untuk dibahas dalam konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kurnanto 2013). Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka pendek dan menengah (Lumongga 2016). Seringkali orang mengalami kesulitan karena tingkah lakunya berlebihan atau ia kekurangan tingkah laku yang pantas. Konselor yang meggunakan teknk *self management* membantu konseli untuk belajar cara bertindak yang baru dan pantas, atau membantu mereka untuk memodifikasi atau mengeliminasi tingkah laku yang berlebihan. Dengan kata lain

membantu konseli agar tingkah lakunya menjadi lebih adaptif dan menghilangkan yang maladaptif. Self Management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan(Knowles 1975) .Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Self management meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap ransangan (stimulus control) (Gunarsa, Singgih 2011). Anggapan dasar self management merupakan teknik konseling behavior adalah setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya (Suwanto 2016). Selain itu, self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien (Sa'diyah, Chotim, and Triningtyas 2017).

Penelitian sejenis sudah pernah dilakukan antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Eka Sudarminiyanti tahun (2015) dengan judul "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Belajar Siswa Kelas X A1 SMK Negeri 1 Seririt Tahun Pelajaran 2014-2015". Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Penelitian yang dilakukan oleh Kharisma Bismi Alrasheed, Melani Aprianti tahun (2018) dengan judul "Hubungan Antara Kecanduan *Gadget* Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa SMP di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan)". Penelitian ini menggunakan teknik statistik *nonparametrik test* (Korelasi *rank-spearman*); •Terdapat pula peristiwa lain dimana siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan banyak siswa pada proses belajar mengajar membuka gadgetnya. Selain membalas pesan, mereka juga membuka media sosial. Hal tersebut jika tidak diatasi maka akan menimbulkan akibat banyaknya siswa yang mengalami kecanduan *gadget*. Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa yang bertujuan untuk mengubah perilaku kecanduan *gadget* siswa; • Permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti adalah "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Pada Siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan". Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling memiliki kata kunci sebagai berikut; (a) adanya "tindakan" yang dipromosikan untuk meningkatkan kualitas praktik (proses layanan BK) dan hasil layanan BK dan/atau untuk memecahkan masalah yang terjadi dalam layanan BK guna mencapai keberhasilan layanan sebagaimana tujuan yang dirumuskan, (b) adanya "refleksi" dari tindakan dari layanan BK yang telah dilakukan, diperoleh kemantapan pemahaman tentang suatu tindakan tertentu yang telah dilakukan guru BK/ konselor, seperti bagaimana dampak dari

tindakan yang dilaksanakan oleh guru BK/konselor tersebut terkait dengan masalah yang ingin dipecahkan dan pencapaian fungsi dari layanan BK, (c) kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, observasi dilakukan untuk memotret seberapa bisa tindakan terpilih, (d) berdasarkan hasil refleksi terhadap tindakan layanan BK yang telah dilakukan, dirumuskan tindakan perbaikan yang mengandung unsur baru, merupakan peciri utama dari pelaksanaan PTBK, sebagai alternatif cara lain untuk mencapai hasil yang lebih baik dari sebelumnya (Sukiman 2011).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling; • Rancangan penelitian adalah siklus. Yang dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu siklus satu dan siklus dua. Siklus pertama adalah untuk mengetahui hasil proses pelaksanaan konseling kelompok sebelum dilakukan tindakan, sedangkan siklus kedua untuk menyempurnakan hasil siklus pertama bila ada hasil yang kurang maksimal. Menurut Sukiman penelitian tindakan bimbingan konseling paling sedikit dilakukan dalam dua siklus. Artinya, untuk melihat perubahan ke arah peningkatan kualitas dan hasil suatu kegiatan layanan dapat diketahui lewat perubahan dari suatu tahapan (siklus) ke tahapan berikutnya (siklus berikutnya)(Sukiman 2011) . Penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Reasearch* (CAR) adalah proses pengkajian masalah bimbingan didalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara melakukan berbagai tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut (Sanjaya, 2009: 26). Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu : (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi dan (4) refleksi.

Perencanaan (*planing*), kegiatan perencanaan pada penelitian ini meliputi identifikasi dan perumusan masalah, menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) tindakan, instrumen penelitian, alat dan bahan yang dibutuhkan dalam layanan, serta membentuk kelompok. (2) Tindakan (*acting*), pada tahap ini apa yang telah direncanakan pada tahap sebelumnya dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Pelaksanaan tidak mengganggu kegiatan di sekolah, karena urutan materi berjalan sesuai dengan kurikulum yang sudah berlaku di SMP Islam Yasna Karangrayung. Secara prinsip tahap ini meliputi, kegiatan pendahuluan, inti dan penutup. (3) Observasi (Observing), pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses pemberian layanan konseling kelompok dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan, perhatian siswa dalam mendengarkan dan menyampaikan pendapat serta menganalisis peningkatan permahaman melalui penilaian evaluasi diri siswa. (4) Refleksi (Reflecting), Setelah diketahui hasil observasi, kemudian dilakukan analisis untuk melakukan refleksi guna mengetahui kelemahan dan kelebihan pelaksanaan tindakan layanan konseling kelompok pada siklus I dan hasilnya digunakan sebagai dasar perbaikan pada layanan siklus II; • Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan, Jl. Kauman I/1 Sendangharjo, RT. 02 RW. 06, Kode Pos 58163, Desa Sendangharjo, Kecamatan Karangrayung, Kabupaten Grobogan, Provinsi Jawa Tengah, jumlah sampel 8 siswa yang menunjukkan kecanduan *gadget.* Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sesuai dengan tujuan. Prosedur pengambilan sampel ini dipilih karena diharapkan dengan menggunakan *purposive sampling* kriteria sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Pengambilan sampling dalam penelitian ini berawal dari pemilihan siswa yang sering bermain *gadget* waktu jam pelajaran. Dari data tersebut menunjukan siswa yang kecanduan *gadget* sebanyak 8 siswa, 8 siswa tersebut diminta mengisi skala mengurangi kecanduan *gadget*. Cara mengolah hasil kuesioner menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas dengan

bantuan aplikasi *software SPSS* Versi 21 *for windows*. Menurut Azwar (2009: 45) validitas mempunyai arti ketepatan dan kecermatan suatu alat dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat yang bersangkutan menjalankan fungsi ukurnya. Validitas instrumen penelitian ini menggunakan validitas isi. Menurut Azwar (2009: 45) validitas isi tidak dapat dinyatakan dengan angka, namun pengesahannya perlu melalui tahap penguji terhadap isi degan analisis rasional atau lewat *expert judgment.* Menurut Arikunto (2009: 221) Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajekan. Bila dilakukan pengukuran diwaktu yang berbeda pada kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra siklus peneliti menyebar angket pada 8 siswa sebagai responden yang diperoleh hasil penelitian tersebut yaitu 79,97% yang dapat dikatakan siswa masih mengalami kecanduan *gadget* yang tinggi, maka perlu dilaksanakan layanan konseling. Tahap terakhir yaitu tahap pasca siklus, ditahap ini peneliti melakukan evaluasi kepada siswa dengan menyebar angket kepada responden dan memperoleh hasil 30,11% yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok sangat efektif dalam menurunkan kecanduan gadget siswa, dapat dilihat dari hasil yang diperoleh adalah pada Pra Siklus didapatkan hasil 79,97% yang menunjukan bahwa tingginya kecanduan *gadget* pada siswa dan pada Pasca Siklus menurun menjadi 30,11% yang tergolong sangat rendah dengan perolehan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kecanduan *gadget* pada siswa mengalami penurunan yang diperoleh dari pra siklus ke pasca siklus sebesar 49,86%. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini sudah berhasil untuk mengurangi kencanduan *gadget* pada 8 siswa sebagi subyek penelitian namun belum maksimal. Sesuai indikator keberhasilan yang telah ditentukan oleh peneliti sebesar 80% dari hasil yang diperoleh dalam siklus 1 dan siklus 2 terhadap observasi kinerja pemimpin kelompok dan aktivitas siswa selama mengikuti kegiatan konseling kelompok yaitu, Siklus 1 pada kinerja pemimpin kelompok diperoleh 54,68% tergolong sedang dan kinerja pemimpin kelompok pada siklus 2 diperoleh 89,06% tergolong tinggi sudah mencapai indikator keberhasilan sebesar 80% sehingga mengalami peningkatan 34,38%, sedangkan siklus 1 pada aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok diperoleh 44,23% tergolong rendah dan pada siklus 2 diperoleh 86,53% tergolong tinggi sudah mencapai indikator keberhasilan sebesar 80% sehingga peningkatan sebesar 42,30%.

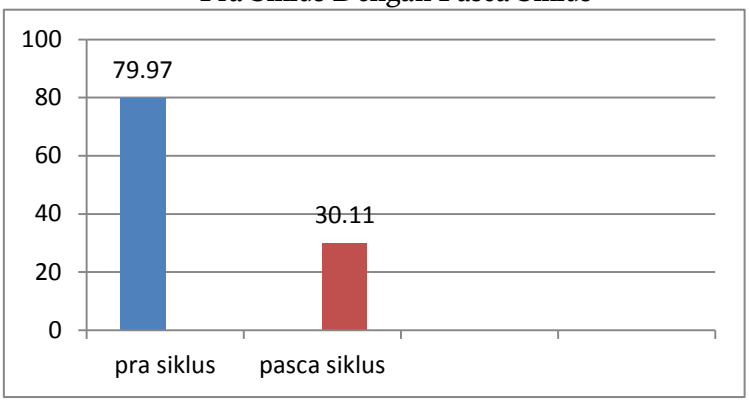
Adapun proses dan hasil perolehan penelitian secara keseluruhan dapat dilihat dalam tabel dan grafik berikut ini :

Tabel 1
Perbandingan Perolehan Hasil Angket Kecanduan *Gadget* Siswa
Pra Siklus Dengan Pasca Siklus

No	Keterangan	Pra Siklus	Pasca Siklus
1.	Skor	563	212
2.	Presentase	79,97%	30,11%

3.	Kategori	Tinggi	Sangat Rendah

Grafik 1
Perbandingan Perolehan Hasil Angket Kecanduan *Gadget* Siswa
Pra Siklus Dengan Pasca Siklus

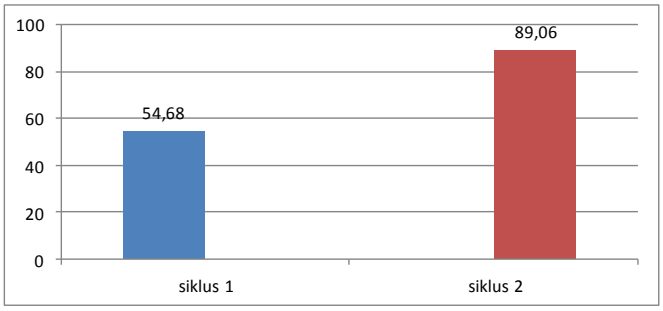


Perbandingan Perolehan Persentase Aktivitas Konseling Kelompok Pemimpin Kelompok
Pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	Keterangan	Siklus 1	Siklus 2
1	Presentase	54,68%	89,06%
2	Kategori	Sedang	Tinggi

Grafik 2

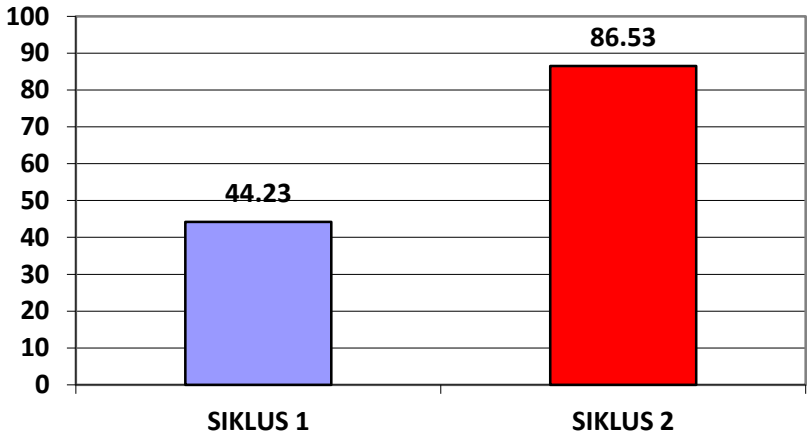
Perbandingan Perolehan Persentase Aktivitas Konseling Kelompok Pemimpin Kelompok
Pada Siklus 1 dan Siklus 2



Tabel 3
Perbandingan Perolehan Persentase Aktivitas Konseling Kelompok Siswa
Pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	Keterangan	Siklus 1	Siklus 2
1	Presentase	44,23%	86,53%
2	Kategori	Rendah	Tinggi

Grafik 3
Perbandingan Perolehan Persentase Aktivitas Konseling Kelompok Siswa
Pada Siklus 1 dan Siklus 2



Berdasarkan pengamatan dan penilaian pada Pra Siklus yang dilaksanakan pada hari Senin, 27 Januari 2020 terhadap tingkat kecanduan *gadget* siswa sebelum dilakukan tindakan layanan konseling kelompok dapat diketahui 8 siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan yang tergabung dalam anggota konseling kelompok yang kategori kecanduan *gadget* masih tinggi, ini dapat dilihat dari hasil perolehan nilai angket yang dibagikan oleh peneliti dapat diperoleh hasil presentasenya adalah 79,97% yaitu dalam kategori tinggi. Sehingga dengan hasil kecanduan *gadget* yang masih tinggi menjadi dasar peneliti untuk mengadakan layanan konseling kelompok dengan harapan siswa dapat mengurangi kecanduan *gadget* dan dapat mengambil pembelajaran dari kegiatan konseling kelompok tersebut.

Sedangkan berdasarkan pengamatan dan penilaian pada Pasca Siklus yang dilaksanakan pada hari Kamis, 05 Maret 2020 terhadap kecanduan *gadget* siswa setelah dilakukan layanan konseling kelompok terhadap 8 siswa SMP Islam Yasna Karangrayung

Grobogan yang tergabung dalam anggota konseling kelompok mengalami penurunan dalam kecanduan *gadget,* dilihat dari hasil angket yang dibagikan kepada 8 siswa oleh peneliti yaitu mendapatkan hasil presentase sebesar 30,11% yang tergolong sangat rendah yang berarti siswa mengalami penurunan kecanduan *gadget*.

Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok sangat efektif dalam menurunkan kecanduan gadget siswa, dapat dilihat dari hasil yang diperoleh adalah pada Pra Siklus didapatkan hasil 79,97% yang menunjukan bahwa tingginya kecanduan *gadget* pada siswa dan pada Pasca Siklus menurun menjadi 30,11% yang tergolong sangat rendah dengan perolehan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa kecanduan *gadget* pada siswa mengalami penurunan yang diperoleh dari pra siklus ke pasca siklus sebesar 49,86%. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini sudah berhasil untuk mengurangi kencanduan *gadget* pada 8 siswa sebagi subyek penelitian namun belum maksimal. Sesuai indikator keberhasilan yang telah ditentukan oleh peneliti sebesar 80% dari hasil yang diperoleh dalam siklus 1 dan siklus 2 terhadap observasi kinerja pemimpin kelompok dan aktivitas siswa selama mengikuti kegiatan konseling kelompok yaitu, Siklus 1 pada kinerja pemimpin kelompok diperoleh 54,68% tergolong sedang dan kinerja pemimpin kelompok pada siklus 2 diperoleh 89,06% tergolong tinggi sudah mencapai indikator keberhasilan sebesar 80% sehingga mengalami peningkatan 34,38%, sedangkan siklus 1 pada aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok diperoleh 44,23% tergolong rendah dan pada siklus 2 diperoleh 86,53% tergolong tinggi sudah mencapai indikator keberhasilan sebesar 80% sehingga peningkatan sebesar 42,30%.

Sebelum pelaksanaan tindakan perlu diadakan tindakan perencanaan kegiatan yang berkaitan dengan tempat, waktu, materi dan lembar observasi untuk mengamati kinerja pemimpin kelompok dan aktivitas siswa selama mengikuti proses kegiatan konseling kelompok. Dimana pada tahap tersebut dilakukan pencatatan dan observasi untuk mengetahui optimal atau tidaknya pelaksanaan konseling kelompok dan juga dinamika kelompok yang mencakup kinerja pemimpin kelompok, aktivitas siswa dalam proses layanan konseling kelompok.

Siklus 1 dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin, 27 Januari 2020 dan pertemuan dua dilaksanakan pada hari Selasa, 28 Januari 2020. Pada siklus 1 peneliti melakukan konseling kelompok pada 8 siswa yang menjadi subyek penelitian tersebut. Siklus 1 terdiri dari empat kegiatan utama yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Selain itu, dalam penelitian ini peneliti juga dibantu oleh guru BK SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan yang bertindak sebagai kolaborator. Hal tersebut dimaksudkan agar penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih objektif dan hendaknya kolaborator juga dapat memberikan masukan bagi peneliti terkait dengan tindakan yang dilakukan sehingga akan membantu peneliti untuk melakukan tindakan selanjutnya.

Berdasarkan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang terangkum dalam hasil observasi dapat diketahui kinerja pemimpin kelompok dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok pada siklus 1 masih belum maksimal dengan perolehan 54,68% yang tergolong sedang, masih ada yang perlu diperbaiki dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self managament*, dalam *ice breaking*, penerapan metode serta dalam menghidupkan suasana konseling kelompok agar lebih hidup lagi.

Berdasarkan pengamatan dan catatan selama proses layanan konseling kelompok, dapat diketahui siswa masih belum begitu tertarik dalam kegiatan layanan konseling kelompok, nilai yang diperoleh siswa pada siklus 1 sebesar 44,23% yang termasuk dalam

kategori rendah, sehingga masih perlu diadakan layanan konseling kelompok selanjutnya atau siklus 2 agar hasil yang dicapai lebih baik lagi.

Sedangkan pada tindakan perbaikan siklus 2 sesuai rencana dengan mengacu pada kelemahan yang terdapat pada siklus 1. Pelaksanaan siklus 2 sesuai dengan tahapan, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Observasi dilakukan terhadap pemimpin kelompok dan aktivitas siswa selama mengikuti layanan konseling kelompok.

Siklus 2 dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu, 04 Maret 2020 dan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 05 Maret 2020. Pada siklus 2 peneliti dan kolaborator berencana melakukan perbaikan pada kelemahan – kelemahan yang ditemukan pada siklus 1 baik kelemahan dari peneliti maupun dari siswa. Peneliti dan kolaborator akan memberikan permainan yang lebih menarik sehingga antusias siswa dalam mengikuti layanan konseling kelompok dapat meningkat. Selanjutnya peneliti dan kolaborator juga akan memberikan layanan konseling kelompok yang lebih menarik lagi sehingga siswa akan lebih tertarik saat melakukan konseling kelompok. Selain itu peneliti juga akan meningkatkan kualitas kemampuan dalam melaksanakan konseling kelompok dan lebih memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling kelompok. Hasil observasi pada siklus 2 terhadap pemimpin kelompok dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok sudah menunjukan kemajuan dari siklus 1. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang diperoleh pada siklus 2 yaitu 89,06% yang termasuk kategori tinggi.

Dengan meningkatnya kinerja pemimpin kelompok dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap topik yang disampaikan dalam konseling kelompok. Selain itu hasil observasi aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok juga mengalami peningkatan dengan hasil 86,53% yang tergolong tinggi. Dengan adanya peningkatan ini diharapkan siswa benar – benar paham dan siswa mampu menerapkannya dalam kehidupan disekolah maupun di masyarakat seperti topik yang dibahas dalam layanan konseling kelompok.

Dengan hasil tersebut teknik *self management* dalam konseling kelompok yang dilakukan oleh pemipin kelompok mampu mengurangi kecanduan *gadget* yang dimiliki siswa. Contohnya, siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self menagement* mampu memfokuskan diri untuk memahami kecanduan *gadget*.

Penggunaan *gadget* juga dapat berpengaruh terhadap kecanduan *gadget* siswa karena menjadi titik utama untuk melihat bahwa siswa mengalami kecanduan *gadget.* Contohnya, siswa yang sering menggunakan *gadget*nya akan berpengaruh terhadap dirinya. Rasa ingin menggunakan *gadget* terus menerus juga dapat mempengaruhi siswa dalam kecanduan *gadget* karena apa yang diharapkan oleh individu mengenai kehidupannya adalah *gadget*. Contohnya, disaat bangun dari tidurnya yang pertama kali dicari adalah *gadget*.

Pada hakikatnya layanan konseling kelompok di sekolah bertujuan untuk membantu pencapaian perkembangan pribadi dan sosial siswa secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan sosial. Sehingga pada layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini di harapkan dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa dengan terciptanya dinamika yang baik maka membuat siswa dapat dengan mudah memahami berbagai topik yang dibahas di dalamnya.

Dalam melaksanakan penelitian, ada beberapa tahap yang perlu dilalui untuk mencapai indikator keberhasilan baik untuk pemimpin kelompok maupun siswa. Pada tahap pertama pra siklus peneliti menyebar angket pada 8 siswa sebagai responden yang diperoleh hasil penelitian tersebut yaitu 79,97% yang dapat dikatakan siswa masih mengalami kecanduan *gadget* yang tinggi, maka perlu dilaksanakan layanan konseling.

Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan siklus 1 untuk pemimpin kelompok dengan hasil 54,68% yang termasuk dalam kategori sedang, dan siklus 1 untuk siswa menghasilkan

hasil 44,23% yang termasuk dalam kategori rendah, maka dalam siklus 1 ini dapat dikatakan belum mencapai indikator keberhasilan yaitu sebesar 80%.

Memasuki pada tahap siklus 2 untuk pemimpin kelompok dengan hasil 89,06% yang termasuk dalam kategori tinggi, dan siklus 2 untuk siswa menghasilkan hasil 86,53% yang juga termasuk dalam kategori tinggi, maka dalam siklus 2 ini dapat dikatakan sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu sebesar 80%.

Tahap terakhir yaitu tahap pasca siklus, ditahap ini peneliti melakukan evaluasi kepada siswa dengan menyebar angket kepada responden dan memperoleh hasil 30,11% yang termasuk dalam kategori sangat rendah, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok teknik dengan teknik *self management* sudah berhasil untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada 8 siswa yang menjadi sebjek penelitian.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa hasil pada pra siklus 79,97% dan pasca siklus 30,11% sehingga diperoleh penurunan sebesar 49,86%, dari hasil tersebut dapat dikatakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini sudah efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa : Tingkat kecanduan *gadget* pada siswa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok berada pada kategori tinggi. Dan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok berada pada kategori sangat rendah. Layanan konseling kelompok berjalan dengan baik, terbukti siswa sangat antusias mengikuti layanan konseling kelompok karena bisa membantu permasalahan siswa. Serta layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan. Terbukti setelah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tingkat kecanduan *gadget* pada siswa menurun dengan kategori sangat rendah. Sedangkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan berkaitan dengan temuan di lapangan adalah sebagai berikut : Kepada Guru BK, dapat membantu siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management.* Serta dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling, baik itu konseling individu, konseling kelompok, maupun bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik lain. Kepada Pihak Sekolah, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok di sekolah. Kepada Peneliti Lain, Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecanduan gadget. Untuk itu diharapkan penelitian lain di waktu selanjutnya mempertimbangkan lamanya pertemuan dalam pemberian perlakuan, perjalinan hubungan yang baik dengan para siswa sebagai subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Gantina, K. dan Karish E. W. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Garg, Palak. 2016. *Meet Youreself De-Addict from Gadget Yog Will Change Youre Life*. India: Partidge Publishing.

Gunarsa, Singgih, D. 2011. "Konseling Dan Psikoterapi." *Psikologi*.

Knowles, Malcolm Shepherd. 1975. "Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers." *Selfdirected Learning A Guide for Learners and Teachers*.

Kurnanto, Edy. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Lumongga, Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.

Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. 2017. "PENERAPAN TEKNIK Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.

Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru Pembimbing*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

Suwanto, Insan. 2016. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*.