

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 13 PONTIANAK**

SKRIPSI

**OLEH
CYNDI ATHIA
F1141201022**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2024

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 13 PONTIANAK**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Ilmu
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH
CYNDI ATHIA
F1141201022**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GADGET SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 13 PONTIANAK

CYNDI ATHIA

F1141201022

Pembimbing Pertama



Dra. Hj. Yuline, M.Pd
NIP. 196103291986112001

Pembimbing Kedua



Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197405222006042001

Disahkan

Dekan Universitas Tanjungpura



Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus tanggal: 13 Mei 2024

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 13 PONTIANAK**

CYNDI ATHIA
NIM F1141201022

Disetujui:

Pembimbing I



Dra. Hj. Yuline, M.Pd
NIP. 196103291986112001

Pembimbing II



Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197405222006042001

Penguji I



Dr. Lukur Wicaksono, M.Pd
NIP. 1960004291987031003

Penguji II



Amalia Putri, M.Pd
NIP. 19940329019032023

Mengetahui:

Ketua Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Tanjungpura



Amalia Putri, M.Pd
NIP. 19940329019032023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Cyndi Athia
NIM : F1141201022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Tanjungpura

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang Saya tulis ini benar adanya merupakan hasil karya Saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang Saya akui sebagai tulisan atau pikiran Saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi Saya ini jiplakan, Saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Pontianak, Mei 2024



Cyndi Athia

NIM: F1141201022

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah ala kulli hal, segala puji terucap dan rasa syukur atas kehadiran Allah swt atas berkat rahmat dan rahmat serta ridho-Nya sehingga penulis diberi kemampuan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak.”

Dalam menulis skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang terkait, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan pada waktu yang tepat. Oleh karena itu, penulis menuangkannya lewat ucapan syukur dan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dra. Yuline, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pertama saya yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan hingga sampailah pada penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Halida M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP UNTAN sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Kedua Saya yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan hingga sampailah pada penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Luhur Wicaksono M.Pd selaku Dosen Penguji pertama Saya yang telah banyak memberikan saran dan masukan serta motivasi bagi Saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Amallia M.Pd selaku Dosen Penguji kedua Saya sekaligus sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan bimbingan kepada Saya sehingga

sampai pada akhir penulisan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berguna dan bermanfaat dalam bidang Bimbingan dan Konseling selama proses perkuliahan.
6. Bapak M.Khaeruddin, A.Md selaku Staf Kependidikan Jurusan Ilmu Pendidikan dan Staf Administrasi FKIP Untan, yang sudah memberikan kemudahan administrasi selama proses kuliah hingga pada pembuatan skripsi ini.
7. Bapak Arni Aswat S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 13 Pontianak yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi serta ilmu pengetahuan baru selama saya melaksanakan penelitian.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 13 Pontianak yang sudah berkenan berpartisipasi menjadi responden untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan di Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (HMBK) FKIP UNTAN yang sudah menjadi wadah pengembangan diri dalam proses perkuliahan.
10. Perpustakaan dan ruang baca yang ada di FKIP maupun di UNTAN yang menjadi tempat mencari referensi bacaan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada orang tua kandung Saya Ibu Rita dan Bapak Juniardi, Bapak Santo sebagai bapak sambung, saudara saya serta keluarga besar yang mendukung dan memberikan kasih hingga saat ini.

12. Kepada sahabat Saya selama melalui proses perkuliahan hingga menyusun skripsi ini yakni Anjellina Restini, Astri Nursiani, Dinda Apriani, Fitri Anysa, Lili Arifiani dan Trikarni Nelpi.
13. Serta diri sendiri yang sudah berusaha dan tidak menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata Saya sampaikan bahwa kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT, sehingga penulis menyadari bahwa skripsi tentunya masih terdapat kekurangan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penulis sangat berharap adanya masukan dan saran membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini.

Pontianak, Mei 2024

Penulis

Cyndi Athia

NIM F1141201022

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan bentuk penelitian Pre-Eksperimental *Design* dengan rancangan penelitian *Pre-test – Post-test One Group Design*. Sampel diambil berdasarkan teknik non-probability sampling dengan jenis *purposive sampling*. Sampel diambil sebanyak 6 orang siswa yang memiliki tingkat kecanduan *gadget* tinggi dari populasi yang berjumlah 31 orang yaitu siswa kelas VII yang memiliki tingkat kecanduan *gadget* tinggi. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh dari hasil rata-rata sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) adalah 131,5 dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) adalah 82,5. Selanjutnya, diperoleh T hitung menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu 9.078 dengan nilai Sig. (2 tailed) $0.00 < 0.05$ serta hasil *Effect Size* 3,70 (*very large*) yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, dengan itu dijelaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* sangat efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* siswa kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavioral Therapy*, Kecanduan *Gadget*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Ruang Lingkup Penelitian	10
1. Variabel Penelitian.....	10
a. Variabel Bebas	10
b. Variabel Terikat	11
2. Definisi Operasional	11
BAB II.....	14
KAJIAN PUSTAKA	14

A. Kajian Teori	14
1. Kecanduan <i>Gadget</i>	14
a. Pengertian <i>Gadget</i>	14
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Gadget</i>	16
c. Dampak Penggunaan <i>gadget</i> pada peserta didik	17
d. Rentang Waktu Penggunaan <i>Gadget</i>	21
e. Kriteria Kecanduan <i>Gadget</i>	22
f. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Gadget</i>	23
2. Layanan Konseling Kelompok	26
a. Pengertian Konseling Kelompok	26
b. Tujuan Konseling Kelompok	27
c. Tahapan Konseling Kelompok	27
3. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	28
a. Pengertian <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	29
b. Tujuan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	31
c. Karakteristik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	32
d. Tahapan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	34
B. Hipotesis Penelitian	34
BAB III	36
METODE	36
PENELITIAN	36

A. Desain Penelitian	36
1. Metode Penelitian	36
2. Bentuk Penelitian	36
3. Rancangan Penelitian	37
4. Prosedur Penelitian	38
Tahapan konseling kelompok.....	47
teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	47
B. Populasi Dan Sampel	51
1. Populasi Penelitian.....	51
Jumlah Populasi Penelitian.....	51
2. Sampel Penelitian.....	51
C. Teknik Pengumpulan Data	52
D. Instrumen Penelitian.....	53
Pemberian Kriteria dan Skor Jawaban Skala Kecanduan <i>Gadget</i>	54
1. Uji Validitas	54
2. Uji Reliabilitas	55
E. Analisis Data.....	56
BAB IV.....	60
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian	60
B. Pengujian Hipotesis	70

C. Pembahasan	74
BAB V.....	92
PENUTUP	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
DAFTAR LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Aspek Kecanduan <i>Gadget</i>	24
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Tahapan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	46
Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian.....	50
Tabel 3.4 Pemberian Kriteria dan Skor Jawaban Skala Kecanduan <i>Gadget</i>	53
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen.....	60
Tabel 4.2 <i>Cronbach Alpha</i>	60
Tabel 4.3 Kategori Tingkat Kecanduan.....	62
Tabel 4.4 Hasil <i>Pre-Test</i> Angket Kecanduan <i>Gadget</i>	67
Tabel 4.5 Tingkat Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa Sebelum.....	68
Tabel 4.6 Tingkat Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa Sesudah.....	69
Tabel 4.7 Perbedaan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Kecanduan <i>Gadget</i>	71
Tabel 4.8 Penurunan Aspek-Aspek Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa.....	72
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	74
Tabel 4.10 Uji <i>Wilcoxon</i>	75
Tabel 4.11 Uji <i>Paired Sampel Test</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	69
Gambar 2. Penurunan Aspek-Aspek Kecanduan <i>Gadget</i>	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari didalam proses kehidupan, karena berkembangnya ilmu pengetahuan sejalan dengan kemajuan teknologi. *Gadget* atau yang sering disebut dengan telepon pintar merupakan salah satu alat komunikasi dilengkapi berbagai fitur canggih dan menarik untuk memudahkan aktivitas manusia dalam mengumpulkan informasi (Hs & Hidayat, 2021). *Gadget* adalah perangkat elektronik yang berbeda dengan perangkat elektronik lainnya. Perbedaannya terletak pada pembaharuan berkali-kali berubah yang tentu semakin menarik peminatnya. Adanya *gadget* dirancang dan diperbaharui untuk mempermudah kehidupan manusia sehingga lebih praktis dan mudah.

Gadget ditinjau dari dua sisi memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya yakni penggunaan *gadget* dapat memudahkan pekerjaan setiap pengguna, serta membantu peserta didik menemukan bahan belajar untuk menjembatani komunikasi antara siswa dan guru melalui *gadget*. Hasil temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Rizky Nafaida, dkk (2020) disimpulkan terdapat dampak positif penggunaan *gadget* yang dapat menjadikan karakter religius, disiplin dan tanggungjawab yang diklasifikasikan baik. Selain itu, ditinjau dari dampak negatif penggunaan *gadget* secara berlebihan antara lain kurangnya

pengendalian diri pada siswa (Nurhayani, 2023). Berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi, mengurangi hasil belajar, sewaktu-waktu dapat merubah rutinitas kehidupan sehari-hari, aktivitas sosial menjadi terhambat, stres dan kecemasan. *"They spend every spare minute they have on a gaming system or online or through text messages which reduces their ability to socially interact with others outside in the real world"* Alghamdi, Y. (2016). Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aprillia, Sriati & Hendrawati, (2020) di SMAS Plus Al-Falah tentang tingkat kecanduan media sosial pada remaja diperoleh bahwa 50% remaja memakai *gadget* lebih dari 6 jam, 36,8% remaja menyatakan merasa tenang saat menggunakan *gadget*, 30,3% remaja mengungkapkan saat sedang belajar dalam kelas tetap memainkan *gadget*, 36,9% remaja menyatakan menggunakan *gadget* menyebabkan terbengkalainya tugas sekolah, 38,2% remaja mengungkapkan bahwa *gadget* pengganti teman, dan 30,3% remaja mengungkapkan bahwa *gadget* selalu berada tak jauh dari tangan baik saat sendiri ataupun sedang berkumpul dengan teman. Dengan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas lainnya.

Remaja khususnya pada peserta didik yang selalu mengandalkan *gadget* seringkali lalai akan tugas sekolah dan memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan tidur. Hasil temuan pada penelitian terdahulu oleh Dian Kurniawati (2020) bahwa pemakaian *gadget* dapat berpengaruh bagi prestasi peserta didik. Dibuktikan dengan nilai rata-rata

sebesar 56% peserta didik yang sering memakai *gadget* akan mengalami kecanduan, peserta didik akan kecanduan pada aplikasi terdapat pada *gadget* mulai dari *game*, media sosial, internet dan aplikasi lainnya yang sering digunakan. Dalam hal ini peserta didik akan mengalami penurunan tingkat prestasi belajarnya dan menghambat aktivitas sehari-hari. Fenomena di lapangan saat peneliti mengikuti program Asistensi Mengajar di SMP Negeri 13 Pontianak, peneliti menemukan beberapa anak yang dengan sengaja membawa *gadget* ke sekolah. Dengan hal ini, peneliti dapat memulai untuk menindaklanjuti adanya kecanduan *gadget* di sekolah. Kecanduan merupakan suatu kondisi yang membuat individu ketergantungan pada hal yang disenangi untuk berbagai kesempatan yang ada berdampak pada kurangnya mengontrol perilaku sehingga merasa terhukum jika tidak terpenuhi hasrat dan kebiasaannya.

Dari paparan tersebut kaitannya dengan kecanduan *gadget* dapat diartikan sebagai suatu objek yang disenangi individu (Asif & Rahmadi 2017). Peraturan tata tertib sekolah yang sudah diterapkan dirasa cukup baik walaupun masih ditemukan peserta didik yang mengambil kesempatan membawa dan bermain *gadget* di sekolah. Dilakukan pra penelitian dengan wawancara langsung kepada Guru BK mengenai kecanduan *gadget* di Sekolah, Guru BK menyarankan kelas VII untuk menjadi sasaran penelitian karena memang sering ditemui peserta didik yang diam-diam membawa *gadget* ke sekolah. Peserta didik kelas VII merupakan tahap peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama oleh sebab itu

dapat diberikan layanan yang tepat untuk mencegah dan mengatasi permasalahan tersebut agar nanti di tingkatan kelas berikutnya dapat menjalankan proses belajar di sekolah dengan baik. Oleh karena itu, pemberian layanan bimbingan dan konseling terdapat serangkaian fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Salah satunya fungsi preventif atau pencegahan peserta didik dari berbagai permasalahan yang akan timbul, yang akan mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kecanduan, kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya salah satunya pada permasalahan *gadget*.

Konseling kelompok adalah salah satu teknik konseling yang dilaksanakan lebih dari dua orang dengan menggunakan dinamika kelompok. Konseling kelompok ditujukan untuk membantu individu agar mampu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan keterampilan, bakat, kemampuan dan nilai-nilai yang ia pertahankan serta dapat diterapkan dalam situasi tersebut, terutama pada konteks peserta didik yang kecanduan *gadget*. Berdasarkan hasil penelitian oleh Fitriah Musannadah (2021) ditemukan adanya perubahan positif terhadap kelompok eksperimen dari skala kecanduan tinggi menjadi sedang dan rendah. Sedangkan bagi kelompok control yang tidak diberikan treatment atau perlakuan tidak menunjukkan perubahan yang berarti yaitu tetap berada dalam kategori tinggi. Selain itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Mulyani & Jafar (2022) bahwa terdapat penurunan tingkat penggunaan *gadget* dengan rata-rata penurunan 10% menggunakan

konseling kelompok berbasis IT. Kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan untuk mengurangi kecanduan *gadget* maka, perlu adanya modifikasi perilaku dari negatif kearah positif yakni dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Berdasarkan Teori CBT yang disampaikan oleh Aaron T dalam (Setiawati, 2016) berpendapat bahwa CBT adalah suatu pendekatan konseling yang direncanakan untuk mengentaskan permasalahan konseli saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan juga perilaku yang menyimpang. CBT merupakan terapi yang menghubungkan pikiran, emosi dan perilaku. Tujuan utama konseling ini untuk membantu konseli memunculkan restrukturisasi kognitif yang bermasalah dan keyakinan agar dapat menciptakan perubahan emosi serta perilaku menjadi lebih positif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bunga Alamiah, D. (2020) dengan judul “Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*) Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Anak Sekolah Dasar Di Mekarsari Kalibeber Mojotengah Wonosobo” terdapat pengaruh CBT terhadap tingkat kecanduan *gadget* dibuktikan dengan hasil uji yang menyatakan $P \text{ value } (0.0113 < 0,05)$.

Dengan paparan diatas maka peneliti akan menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 13 Pontianak. Kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan untuk mengurangi kecanduan *gadget* maka dari itu, perlu adanya

modifikasi perilaku. Dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui konseling kelompok dan teknik CBT ini diharapkan mampu untuk menciptakan perubahan emosi yang lebih stabil yang diwujudkan dari kebiasaan sehari-hari mulai dari tidur yang cukup, makan teratur, mampu beradaptasi terhadap lingkungan sekitar dan dapat menggunakan *gadget* sesuai kebutuhan. Pada akhirnya peserta didik mampu untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar dalam proses belajar, bertanggung jawab, dan dapat bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungan sekitar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah umum penelitian yaitu “Apakah konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* di SMP Negeri 13 Pontianak?.”

Berdasarkan masalah umum tersebut, dijabarkan masalah khusus sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kecanduan *gadget* sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* pada peserta didik di SMP Negeri 13?
2. Bagaimana tingkat kecanduan *gadget* sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* pada peserta didik di SMP Negeri 13?
3. Apakah terdapat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 13 Pontianak?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi objektif dan mendeskripsikan tentang keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 13.

Tujuan khusus penelitian ini yaitu untuk mendapatkan informasi objektif untuk mendeskripsikan tentang:

1. Tingkat kecanduan *gadget* sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* pada peserta didik di SMP Negeri 13.
2. Tingkat kecanduan *gadget* sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* pada peserta didik di SMP Negeri 13.
3. Terdapat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada peserta di SMP Negeri 13 Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi kecanduan *gadget* di SMP Negeri 13 Pontianak.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini dapat berguna untuk mengurangi kecanduan *gadget* bagi peserta didik dan terwujudnya perilaku positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian yang dilakukan dapat dilaksanakan bagi guru Bk dalam pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi perilaku peserta didik kecanduan *gadget*.

c. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian yang dilakukan dapat dimanfaatkan Kepala Sekolah sebagai bahan pertimbangan kebijakan yang ada untuk mengurangi perilaku peserta didik kecanduan *gadget*.

d. Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan dapat mewujudkan keterampilan konseling yang sudah dipelajari selama proses perkuliahan dan diharapkan dapat menambah manfaat untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut pendapat Sugiyono (2019, h. 57) menyebutkan “variable penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu teknik Cognitive Behavioral Therapy sebagai variabel bebas dan kecanduan *gadget* sebagai variabel terikat. Secara lebih detail variabel penelitian ini terdapat dua jenis yaitu:

a. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2019, h. 57), “variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat)”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *Cognitive Behavioral Therapy*. Adapun tahap-tahap teknik *Cognitive Behavioral Therapy* menurut Putranto, A. K. (2016) yaitu:

- 1) Assesmen dan diagnosa stimulus *control*
- 2) Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berpikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan
- 3) Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli
- 4) Formulasi status, Fokus Terapi, Intervensi Tingkah Laku

5) Pencegahan *relapse* dan *training self-help*

b. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2019, h.57), “variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecanduan *gadget*. Aspek-aspek kecanduan *gadget* menurut Subagijo (2020) antara lain sebagai berikut:

1) Aspek Fisik

- a) Masalah pada mata
- b) Nyeri di bagian tubuh tertentu
- c) Infeksi
- d) Kurang tidur

2) Aspek Psikis

- a) Sulit Fokus
- b) Masalah hubungan sosial
- c) Emosional

2. Definisi Operasional

a. Konseling Kelompok

Konseling kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu layanan konseling yang diberikan oleh peneliti (konselor) kepada peserta didik (konseli) kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak yang

memerlukan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan kecanduan *gadget* dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan dukungan antar anggota kelompok.

b. Cognitive Behavioral Therapy

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pemberian terapi yang mengaitkan pikiran, emosi dan perilaku. Pemberian terapi CBT dilalui dengan lima tahapan seperti yang dijelaskan pada variabel bebas diatas. Tujuan utama konseling ini untuk membantu konseli memunculkan penataan kembali kognitif yang bermasalah dan keyakinan agar dapat memberikan perubahan emosi dan perilaku yang lebih positif berkaitan dalam mengurangi kecanduan menggunakan *gadget*.

c. Kecanduan *Gadget*

Perilaku penggunaan *gadget* pada peserta didik yang tidak terkendali dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak pada aspek fisik dan psikis pada peserta didik yang dapat menghambat perkembangan diri serta menimbulkan dampak negatif untuk diri maupun lingkungan. Adapun untuk menentukan peserta didik kecanduan *gadget* dapat dilihat dari kriteria kecanduan *gadget* dan rentang durasi penggunaan *gadget*.

d. Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*

Konseling kelompok dengan teknik CBT yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu konseling yang dilakukan secara berkelompok

menggunakan teknik CBT selama lima kali pertemuan dengan durasi 45 menit dengan 6 kali tahapan konseling.