

Upaya Mengurangi *Gadget Addiction* Melalui Konseling Kelompok Pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* Pada Siswa Kelas VIII SMP 4 Pangkalpinang

Annisa Dwi Rahmadesti¹ Muya Barida² Niken Susilowati³

^{1,2,3}Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan
Email: annisadr82@gmail.com¹, muya.barida@bk.uad.ac.id², nikenso4bhe@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan pada hakikatnya merupakan rangkaian "riset-tindakan" yang dilakukan dalam rangkaian guna memecahkan masalah. Penelitian ini mengkaji masalah *gadget addiction* peserta didik yang masih tinggi. Selanjutnya diberikan tindakan berupa penerapan layanan konseling kelompok pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Pangkalpinang. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII G yang berjumlah 30 siswa mengalami masalah terkait kecanduan gadget. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu diperoleh peningkatan keberhasilan yang signifikan, dengan hasil siklus I: 50 %, siklus II: 88%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) dalam upaya mengurangi *gadget addiction* peserta didik kelas VIII D SMP Negeri 4 Pangkalpinang terdapat adanya pengurangan *gadget addiction* peserta didik

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Solution Focus Brief Counseling*, *Gadget Addiction*

Abstract

This research is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK). Action research is essentially a series of "actions" carried out in a series of problem solving. This study examines the problem of students' *gadget addiction* which is still high. Next, action is given in the form of implementing group counseling services with the *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) approach. This research was conducted at SMP Negeri 4 Pangkalpinang. The research subjects were students of class VIII D who found 30 students who had problems related to *gadget addiction*. The results of the research carried out were obtained a significant increase in success , with the resultsof the first cycle I: 50%, cycle II: 88%. From the results of the study, it can be said that the *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) approach group counseling service in an effort to reduce *gadget addiction* for class VIII D students of SMP Negeri 4 Pangkalpinang has reduced students' *gadget addiction*.

Keywords: *Group Counseling*, *Solution Focus Brief Counseling*, *Gadget Addiction*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dalam dunia pendidikan di zaman sekarang tentu tidak terlepas dengan adanya pemanfaatan kemajuan teknologi agar lebih efektif. Hal ini dikarenakan sangat banyak media inovasi dan metamorphosis dari pada media komunikasi yang sedang mewabah dalam masyarakat sekarang ini. Berbagai macam penemuan dan inovasi yang tercipta juga memberikan manfaat bagi kehidupan manusia dengan tujuan untuk mempermudah semua aktivitas manusia diciptakan satu persatu setiap tahunnya. Dunia pendidikan memerlukan teknologi dalam menerapkan ilmu pengetahuannya pada siswa di sekolah dengan tujuan agar perkembangan proses pembelajarannya akan lebih baik yaitu dengan menggunakan media teknologi *smartphone*.

Sesuai dengan perkembangannya saat ini penggunaan *gadget* lebih banyak dikonsumsi oleh anak-anak usia Sekolah Dasar dan Menengah, karena bagi mereka, *gadget* tidak hanya merupakan alat elektronik yang digunakan untuk media informasi, tetapi juga untuk media belajar, bahkan menjadi media hiburan (bermain).

Gadget juga dapat berdampak positif bagi penggunanya, yaitu berkembangnya imajinasi, melatih kecerdasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan kemampuan memecahkan masalah, sebaliknya gadget juga bisa berdampak negatif sangat kuat sekali, antara lain dapat memutuskan hubungan atau interaksi sosial, dapat berakibat pada menurunnya prestasi belajar, bahkan dapat merusak kesehatan fisik (misalnya mata) dan mental penggunanya (Rozalia, 2017).

Anak akan lebih individual dan tak peka terhadap lingkungan sekitarnya. Penggunaan gadget berlebihan atau menghabiskan waktunya dengan gadget akan berdampak buruk seperti emosional, pemberontak karena merasa sedang diganggu saat asyik bermain game, malas mengerjakan rutinitas sehari-hari, bahkan untuk makan pun harus disuap, karena sedang asyik menggunakan gadgetnya. Lebih mengkhawatirkan lagi, jika mereka sudah tidak lihat kanan kiri atau mempedulikan orang disekitarnya, bahkan menyapa yang lebih tua pun enggan (Chusna, 2017).

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kemajuan teknologi khususnya penggunaan gadget banyak memberikan dampak positif maupun negatif apalagi dikalangan remaja sekarang. Adanya tuntutan di usia perkembangan tentu berpengaruh besar di tengah kemajuan teknologi. Jika remaja tidak bisa memanfaatkannya dengan baik serta memahami dan mengolah intensitas penggunaannya tentu dapat memberikan dampak negatif di kehidupan sehari-hari.

Guru BK memegang peranan penting dalam membantu mengatasi permasalahan siswa. Mengingat di zaman sekarang dengan adanya kemajuan teknologi yang memberikan dampak negatif dan positif. Jika penggunaannya kurang tepat tentu akan mengganggu tugas dan tanggung jawab di kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini guru BK dapat memberikan layanan yang ada sesuai dengan permasalahan dan selalu mengedepankan asas-asas yang berlaku

Dalam mengatasi permasalahan ini guru BK bisa memberikan beberapa alternatif salah satunya dengan melaksanakan layanan konseling kelompok pendekatan *Solution Focus Brief Counseling*. Layanan konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan pada sekelompok orang. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi siswa yang nantinya akan membentuk kepribadian yang lebih positif. Selain itu dalam layanan konseling kelompok para anggota kelompok membawakan kondisi pribadinya, sebagaimana mereka masing masing tampilan dalam kehidupan sehari hari.

Pada SMP Negeri 4 Pangkalpinang terdapat permasalahan yang terjadi saat ini bahwa ditemukan beberapa siswa mengalami masalah tentang *gadget addiction*. Akibat yang ditimbulkan karena siswa mengalami penurunan sikap disiplin, tidur larut malam serta kurang peka terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu berdasarkan kondisi dan kecenderungan di atas peneliti ingin mengetahui lebih dalam dan tertarik untuk melakukan penelitian tindak bimbingan dan konseling mengenai bagaimana upaya mengurangi *gadget addiction* melalui layanan konseling kelompok pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Pangkalpinang.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi atau evaluasi dan refleksi. Penelitian ini menggunakan teknik SFBC dengan bentuk layanan konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Populasi adalah seluruh kelas VIII serta sampel terdiri dari 30 siswa Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretes yang peneliti sebarakan sebagai pendukung penelitian terdapat 10 siswa memiliki tingkat gadget addiction yang **tinggi** dan 12 siswa memiliki tingkat gadget addiction yang **rendah**, juga 2 siswa yang memiliki tingkat gadget addition **cukup**. Sebagaimana dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pretes *Gadget Addiction*

Tingkat	Tingkat	Banyak
Persentase	Gadget Addiction	Peserta didik
0	Sangat Tinggi	0
33,333	Tinggi	10
6,666666667	Cukup	2
40	Rendah	12
20	Sangat rendah	6
Jumlah		30

Siklus I

Dari 30 siswa pada siklus I yang memiliki tingkat gadget addiction yang tinggi berjumlah 10 orang, diambil 8 orang untuk diberikan layanan konseling kelompok Berikut sebagaimana dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Tabel Hasil Siklus 1

TINGKAT PERSENTASE	TINGKAT GADGET ADDICTION	BANYAK PESERTA DIDIK
0	Sangat Tinggi	0
50	Tinggi	4
37,5	Cukup	3
12,5	Rendah	1
0	Sangat rendah	0
Jumlah		8

Siklus II

Dari 4 siswa yang masih dalam kategori tinggi pada siklus 1, lalu di beri layanan pada siklus 2. Berikut sebagaimana dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Tabel Hasil Siklus II

TINGKAT PERSENTASE	TINGKAT GADGET ADDICTION	BANYAK PESERTA DIDIK
0	Sangat Tinggi	0
0	Tinggi	0
0	Sedang	0
100	Rendah	8
0	Sangat rendah	0
Jumlah		8

Hasil dari penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling ini dengan tujuan untuk mengurangi kecanduan gadget pada terdapat perubahan serta penurunan tingkat kecanduan gadget mulai dari pra siklus, siklus 1 dan siklus 2.

Berikut akan dijelaskan pada tabel dibawah ini mengenai hasil yang diperoleh selama peneliti melakukan penelitian terhadap siswa dimulai dari pra siklus atau Pretes dilanjutkan pada siklus I dan berhenti di siklus ke II

Tabel 4. Tabel Perbandingan Persentase Gadget Addiction Peserta Didik antara Pra Siklus, Hasil Siklus 1 dan Siklus II

Kategori	Prasiklus	Siklus 1	Siklus 2
Sangat Tinggi	0	0	0
Tinggi	10	4	0
Cukup	2	3	0
Rendah	12	1	8
Sangat Rendah	6	0	0

Dari tabel diatas adanya penurunan jumlah peserta didik pada kategori tinggi mulai dari pretes, siklus 1 dan siklus 2.

Berdasarkan analisis data dari penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh beberapa kesimpulan antara lain: Keberhasilan peneliti dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan sfbc. Dilihat dari hasil pretes berjumlah 10 siswa pada kategori tinggi lalu 4 siswa pada siklus 1 dan 0 siswa pada siklus 2.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Eka Dewa. "Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Remaja SMPN 4 Pandak Bantul, Yogyakarta," 2014.
- Azimah Subagijo. 2020. Diet & Detoks Gadget. Bandung: Noura Books
- Basri, Hasan (2014). Kepemimpinan Kepla Sekolah, Bandung: PustakaSetia
- Chusna, (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. Jurnal Media Komunikasi Sosial Keagamaan, (Online). <http://ejournal.iain-tulungagung.ac.id>. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019
- Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Diedit oleh Seth Dobrin, Naomi Dreyer, dan Suzanna Kincaid. Ninth Edit. USA: Brooks/Cole-Cengage Learning, 2013.
- Diah. (2012). "Kajian Dampak Bancana Lahar Dingin Pasca Letusan Gunungapi Merapi Terhadap Ketahanan Sosial Ekonomi. Tesis. Yogyakarta: Program Studi Ketahanan Nasional, Program Pascasarjana, UGM.
- Doyle, dkk. (2003). Oxford Textbook of Palliative Medicine. Oxford Medical Publications (OUP) 3rd edn 2003
- Hasanah. (2017). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak. Jurnal Islamic Early Childhood Education, (Online). <http://journal.pps-pgra.org>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2018
- Hidayat, S. & Mustikasari. (2014). Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI. Skripsi.(tidak diterbitkan). Fakultas : RIK UI
- Kim K. S., dkk. (2012). Management of type 2 diabetes mellitus in older adults Diabetes Metabolism. Journal Korean Diabetes Association, Korea.
- Kwon, M., dkk. (2013). Development and validation of a smartphone addiction. Jakarta : Eirlangga
- Novitasari, dkk. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. Jurnal UNESA, (Online). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>. Diakses pada tanggal 6 Januari 2019
- Pebriana, Putri Hana. "Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini." Jurnal Obsesi Vol. 1 No. 1 (2017).
- Rozalia. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD, (Online). <http://ejournal.umm.ac.id>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2019
- Sundus, M. (2018). The Impact Of Using Gadgets On Children. Journal of Depression and Anxiety, (Online). <https://www.omicsonline.org>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2019
- Winkel&Sri, Hastuti. Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan,. Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Yuwanto, L. (2010). Mobile Phone Addict. Surabaya: Putra Media Nusantara.