

Peran Layanan Bimbingan Kelompok dalam Menangani Kognitif Remaja Kecanduan Gadget di Desa Karya Jadi Kecamatan Batang Serangan Kabupaten Langkat

Nurhayani^{1*}, Maya Selvia², Zalza Faradilla³, Sukma Permata Sari⁴, Miranda Firdika Rully⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: nurhayani@uinsu.ac.id¹, mayaselviahasibuan02@gmail.com², zalzafaradilla.8@gmail.com³, permatasukma282@gmail.com⁴, mirandafirdikarully@gmail.com⁵

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan konseling remaja pecandu gadget melalui terapi perilaku-kognitif. Remaja yang menggunakan gadget mengalami kenaikan berat badan. Efek dari penggunaannya bisa positif dan negatif. Namun, kecanduan gadget pada remaja berdampak negatif, yaitu mudah melupakan tugas belajar dan kebutuhan pokok seperti makan, minum, mandi, dan tidur. Tentu saja, remaja yang mengalami efek negatif dari perangkat ini membutuhkan terapi perilaku-kognitif dengan seorang konselor. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah deskriptif dan kualitatif dengan menganalisis fenomena penggunaan gadget remaja. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling dengan menggunakan teori *cognitive behavioral therapy*. Artikel ini menyimpulkan bahwa remaja yang bergantung pada perangkat dapat diobati melalui konseling perilaku-kognitif. Melalui terapi ini, remaja yang mengalami perubahan biologis, kognitif dan emosional dapat dilatih untuk mengendalikan diri.

Kata Kunci: *Kecanduan Gadget, Layanan Bimbingan Konseling, Perkembangan Kognitif.*

Abstract

This paper aims to describe the counseling of adolescent gadget addicts through cognitive-behavioral therapy. Teenagers who use gadgets gain weight. The effect of its use can be both positive and negative. However, gadget addiction in adolescents has a negative impact, namely it is easy to forget school assignments and basic needs such as eating, drinking, bathing and sleeping. Of course, adolescents experiencing negative effects from these devices may need cognitive-behavioral therapy with a counselor. The method used in this article is descriptive and qualitative by analyzing the phenomenon of teenage gadget use. The approach used is a counseling approach using the theory of cognitive behavioral therapy. This article concludes that device-dependent adolescents can be treated through cognitive-behavioral counseling. Through this therapy, adolescents who experience biological, cognitive and emotional changes can be trained to control themselves

Keywords: *Gadget Addiction, Counseling Services, Cognitive Development.*

PENDAHULUAN

Gadget/*Smartphone* atau yang sering disebut dengan telepon pintar merupakan salah satu alat komunikasi yang dilengkapi dengan berbagai fitur canggih dan menarik yang memudahkan aktivitas manusia dalam mengumpulkan informasi (Hs & Hidayat, 2021). Gadget dilihat dari dua sisi memiliki dampak positif dan negatif. Efek positifnya antara lain penggunaan *smartphone* untuk memudahkan pekerjaan setiap pengguna, serta membantu siswa menemukan bahan belajar dan memfasilitasi komunikasi antara siswa dan guru.

Selain itu, penggunaan smartphone yang berlebihan juga berdampak negatif, antara lain kurangnya pengendalian diri pada siswa (Yasir, 2017), berkurangnya konsentrasi pada anak, mengurangi hasil belajar, dapat mengubah rutinitas kehidupan sehari-hari, mengurangi aktivitas sosial, stres dan kecemasan (Puspitasari, 2018). Kecanduan gadget begitu umum di masyarakat saat ini sehingga sulit bagi orang tua untuk mengontrol atau memantau penggunaannya. Remaja yang mengandalkan smartphone seringkali melupakan tugas sekolah dan memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan tidur. Gadget merupakan perangkat elektronik yang berbeda dengan perangkat elektronik lainnya.

Perbedaannya terletak pada komponen yang diubah berkali-kali tergantung kebutuhan. Gadget dirancang dan diperbarui untuk membuat hidup manusia lebih praktis dan mudah. Inilah salah satu alasan mengapa remaja begitu kecanduan gadget. Dari pengertian remaja itu sendiri berarti masa dimana seorang individu mengalami perubahan baik perubahan emosi, struktur tubuh, keinginan, dan pola perilaku, serta dipenuhi dengan masalah-masalah yang muncul. Secara fisik dan psikis sehingga dapat mandiri dan memecahkan masalah yang dihadapinya, salah satunya adalah proses konseling.

Dalam terminologi, konseling berarti menasihati orang lain secara individu, tatap muka. Salah satu upayanya adalah membantu kaum muda dan membimbing mereka untuk dibimbing dengan proses konseling. Secara terminologi, nasehat adalah nasihat kepada orang lain secara langsung dan tatap muka. Bimbingan kelompok adalah salah satu teknik konseling yang ditujukan untuk membantu individu agar mampu pengembangan yang optimal sesuai dengan keterampilan, bakat, kepentingan dan nilai-nilai yang ia pertahankan dan implementasikan dalam situasi tersebut kelompok. Kepemimpinan kelompok bertujuan untuk mencegah hal ini terjadi masalah siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Mengapa menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam permasalahan ini? Karena Konseling Kelompok adalah layanan konseling yang dilaksanakan di Kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota mengeluarkan potensi dan memanfaatkan Diskusi tentang topik yang bermasalah. Tujuan konseling kelompok adalah untuk memberdayakan remaja yang kecanduan gadget bersama-sama untuk mendapatkan berbagai materi dari pemimpin kelompok sebagai sumber perubahan pola pikir yang berguna bagi kehidupan sehari-hari, baik sebagai remaja yang mengalami kecanduan gadget.

Jadi, peran bimbingan kelompok dan nasihat dalam hal ini sangat Penting untuk mengetahui apa saja faktornya membuat siswa merasa kecanduan gadget dan mencoba mencari solusi bersama terbaik untuk masalah yang dihadapi. Dalam Manajemen dan konseling hubungan ini juga berhasil Memberikan pelayanan kepada siswa sehingga setiap peserta dapat berkembang secara mandiri optimal untuk menjadi manusia seutuhnya dan independen, sehingga jasa konsultasi dan Konseling mengembangkan beberapa fungsi yang diinginkan melalui kegiatan orientasi dan konseling. Selain itu, instruksi ini menciptakan pencegahan atau menghindari siswa yang berbeda Masalah yang muncul muncul mengganggu, mencegah atau menyebabkan Kecanduan, kerugian tertentu dalam prosesnya Perkembangan zaman.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif. Fokus pembahasan penelitian ini adalah peran layanan konseling kelompok dalam mengatasi kognitif pada remaja yang mengalami kecanduan gadget di Desa Kariya Jadi Kecamatan Batang Serangan Kabupaten Langkat. Data survei diperoleh melalui observasi, wawancara, dan penelitian dokumen. Selain itu, data dianalisis dengan menggunakan teknik reduksi atau penataan ulang data, penyajian data dan validasi hingga penarikan kesimpulan. Terakhir, validitas data penelitian ditentukan melalui uji triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Para remaja akan membuat segala macam cara untuk mempertahankan eksistensi diri mereka dalam lingkungannya. Mereka akan merasakan kebahagiaan tersendiri ketika orang lain dapat melihat image diri yang mereka bangun di Instagram, Facebook, Twitter dan akan lebih bahagia lagi ketika ada temannya yang merasa iri dengan image yang mereka perankan di akun tersebut.

Remaja hendaknya lebih mengutamakan belajar daripada hal-hal yang kurang bermanfaat. Penggunaan *handphone* yang terlalu lama dapat menimbulkan hal-hal negatif, maka sebaiknya remaja yang sering menggunakan *handphone* untuk menelepon mengurangi intensitasnya dan menggunakan seperlunya saja. Orang tua seharusnya lebih mempertimbangkan segala sesuatu yang akan diberikan kepada anak dengan melihat akibatnya terhadap perkembangan anak terutama yang memasuki usia remaja.

Pelaksanaan Layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi gadget pada remaja di Desa Karya Jadi Kec. Batang Serangan, Kab. Langkat yaitu konselor atau pemimpin kelompok sudah memberikan layanan bimbingan kelompok dan menerapkan kepada remaja setempat yang mengalami kecanduan gadget dengan benar dan baik agar remaja dapat mengurangi kecanduan gadget agar dapat mengetahui penggunaan gadget. Dalam melakukan layanan bimbingan konseling dalam menggunakan gadget para remaja di Desa Karya Jadi kec. Batang Serangan, kab. Langkat antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan guru bimbingan konseling/ pemimpin kelompok.

Guru bimbingan konseling sebagai pelaksana utama dalam memberikan layanan bimbingan kelompok tentang gadget. Terapi kognitif behavior merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu remaja di Desa karya jadi Kec. Batang Serangan, Kab. Langkat. Agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan terapi kognitif behavioral berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri remaja yang kecanduan Gadget di Desa karya jadi

Kognitif behavior juga berarti suatu rancangan treatment terapeutik, perubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang yang digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sebagai cara mengubah pemikiran itu. Pada dasarnya teori kognitif behavior meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

Penyebab Kecanduan Gadget

Yuwanto dalam penelitiannya mengenai mobile phone addict mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan *handphone*, yaitu pertama, faktor internal kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan gadget (*handphone*). Kedua, faktor situasional, faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *handphone* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman.

Secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan gadget (*handphone*). Ketiga, faktor sosial, terdiri atas faktor penyebab kecanduan *handphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Keempat, faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *handphone* dan berbagai fasilitasnya.

Dampak Kecanduan Gadget Khususnya Bagi Kognitif Remaja

Beberapa dampak dari kecanduan handphone menurut Yuwanto, antara lain; pertama, konsumtif, penggunaan handphone dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan handphone (operator) sehingga membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan. Kedua, psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa handphone.

Kedua, fisik, terjadi gangguan seperti gangguan atau pola tidur yang berubah. Ketiga, relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan. Keempat, hukum, keinginan untuk menggunakan handphone yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan *handphone* saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian dari hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dilaksanakan di aula kantor Desa Karya Jadi, Kecamatan Batang Serangan, Kabupaten Langkat di mana dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melibatkan masyarakat khususnya remaja Jenis penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Di mana dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dianggap lebih efektif diaplikasikan untuk mendapatkan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Desa Karya Jadi khususnya yang mengalami kecanduan *gadget*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana, D., Jarkawi, J., & Fariat, F. (2017). "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecanduan Anak yang Menggunakan Gadget" *Skripsi*, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asyad Al-Banjarmasin.
- Yasir, M. A. (2017). "Peran Guru BK dalam Menangani Kecanduan Facebook Siswa Kelas IX SMA N 1 Ngaglik, Sleman, Yogyakarta" *Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Puspitasari, R. (2018). "Hubungan antara *Prophetic Parenting* dan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa" *Skripsi*, Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Afriyeni, N., Rahayuningsih, T., & Erwin, E. (2021). "Resiliensi Akademik Dengan Kepuasan Belajar Online pada Madrasah" *Psychoplytan*, 5(1).
- Hs, A., & Hidayat, B. (2021). "Solusi Gangguan *Smartphone Addiction* Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam" *Al-Hikmah*, 18(1).
- Rismaniar, R. (2018). "Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecanduan Gadget di MAN 3 Medan" *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Rosita, I. (2021). "Pendekatan Terapi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar terhadap Remaja Studi Kasus Kp. Kubang Ds. Sepang Kec. Taktakan Kota Serang" *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Shofi, N. F. (2019). "Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo" *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.