

Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Intructions Training Untuk Meminimalkan Tingkat Ketergantungan Gadget

Muhammad Aji Nurrohmad

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi

Email: ajinur897@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar tingkat ketergantungan *gadget* siswa menggunakan media sosial dan apakah mempengaruhi perilaku sosial. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan observasi wawancara dan kuisisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penggunaan teknik *self instruction training* dapat disimpulkan ada beberapa siswa dari sampel yaitu 15 orang yang menggunakan *gadget* secara berlebihan dan setiap saat dengan teknik instruksi instruksi diri siswa yang menggunakan *gadget* dengan berlebihan dapat diatur dalam penggunaan *gadget* secara teratur dan tidak berlebihan.

Keyword: *konseling, self instruction training, gadget,*

Abstrak

This study aims to see how much the level of dependence of student gadgets using social media and whether to influence social behavior. The method used is quantitative research with interviews observation and questionnaire. The results of the research show that with the use of techniqueselfinstruction training can be concluded there are some students from the sample that is 15 people who use gadgets excessively and at all times with the technique of self-training instruction students who use gadgets with excessive can set in the use of gadgets regularly and not excessive.

Keywords: *counseling, self instruction training, gadgets*

PENDAHULUAN

Gadget Menurut Wikipedia, *Gadget* (Bahasa Indonesia: acang) adalah suatu istilah yang berasal dari bahasa Inggris untuk merujuk pada suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna yang umumnya diberikan

terhadap sesuatu yang baru. *Gadget* dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Contohnya: komputer, handphone, game konsole, dan lainnya. Perjalanan waktu menyebabkan

teknologi berkembang dengan sangat pesat. perkembangan teknologi yang sangat pesat dan bervariasi membuat banyak perubahan pada kehidupan manusia banyak dampak positif maupun negatif yang di pengaruhi oleh perkembangan *gadget*. Sekarang ini setiap orang diseluruh dunia pasti sudah memiliki *gadget* khususnya anak-anak di bangku sekolah penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar siswa. Tak jarang kalau sekarang ini banyak yang memiliki lebih dari satu *gadget*. Ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor di antaranya karena kebutuhan, gaya hidup gengsi maupun faktor lingkungan.

Pengguna *gadget* tidak hanya berasal dari kalangan tertentu, tetapi sekarang ini hampir semua kalangan termasuk anak yang masih duduk di bangku sekolah menggunakan *gadget* khususnya dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Semua kalangan remaja bahkan anak-anak yang menggunakan *gadget* di setiap beraktifitas sehari hari. Hal ini yang membuat kekawatiran di karnakan anak-anak di zaman sekarang menggunakan *gadget* di setiap aktifitas bahkan di setiap waktu karena penggunaan *gadget* yang berlebihan ini mengganggu aktifitas belajar karena anak akan lebih berfokus pada *gadget* nya. Banyaknya

siswa yang menggunakan *gadget* dan kecenderungan hidup dengan *gadget* yang dimiliki inilah, yang membuat anak anak khususnya di bangku sekolah juga menggunakan *gadget* pada saat pelajaran. Padahal beberapa tahun yang lalu *gadget* hanya di pakai kalangan menengah ke atas. hal ini apabila digunakan secara baik akan menimbulkan hal yang baik, sebaliknya jika digunakan secara berlebihan akan menimbulkan beberapa dampak negatif khususnya di kalangan siswa di sekolah.

Menurut penelitian Nielsen, Indonesia juga masuk sebagai pengguna perangkat mobile tertinggi yaitu sebanyak 48 persen. Selain itu dari segi usia pengguna di dominasi kalangan anak muda, mulai dari usia 15-20 tahun dan 10-14 tahun. Jumlah anak muda itu meningkat signifikan dari waktu ke waktu. .Dalam kehidupan sehari-hari khususnya di bangku sekolah tentunya telah melihat bermacam-macam jenis *gadget* yang hampir digunakan oleh semua kaum remaja. *Gadget* sangat berperan penting bagi kehidupan manusia guna untuk berkomunikasi, memperbanyak relasi, menambah wawasan dan pengetahuan, pendidikan, bahkan gaya hidup. Akan tetapi banyak penyalah gunaan dalam penggunaan *gadget* di kalangan remaja dan pelajar

yang tidak sesuai dengan fungsi yang sebenarnya.

Meskipun *gadget* terutama *smartphone* bisa mempermudah dalam berbagai urusan akan tetapi kenyataannya banyak merugikan bagi kesehatan tubuh. Penyebabnya adalah penggunaan yang berlebihan atau tidak bijaksana. Berikut adalah beberapa akibat jika terlalu sering menggunakan *gadget* (1) Menurunkan kemampuan daya ingat cenderung sering lupa jika terlalu memperhatikan *smartphone*. Penelitian yang pernah diterbitkan di majalah *Science* mengatakan bahwa mahasiswa dari Columbia dan Harvard hanya bisa mengingat bagaimana informasi itu didapatkan dari situs *online* ketimbang isi dari informasi tersebut (2) Emosi yang tidak stabil Jika terlalu sering mengakses media sosial kejiwaan bisa menjadi tidak stabil. Sebuah riset menunjukkan bahwa anak-anak kurang fokus saat pelajaran karena *chatting* dan bermain *gadget* atau *smartphone* saat di dalam kelas. (3) penggunaan *gadget* yang berlebihan menyebabkan mata menjadi tegang, penglihatan kabur, sensitif terhadap cahaya, mata kerik bahkan sakit kepala. (4) malas adalah salah satu dampak dari pecandu *gadget* kebanyakan para pecandu *gadget* lebih suka bermain *gadget* atau *smartphone* nya dari pada beraktifitas dan akibatnya

interaksi sosial nya kurang dan lebih suka berinteraksi lewat media sosial.

Observasi di SMP Negeri 1 Purwoharjo dan wawancara pada guru-guru di sekolah terlihat banyak siswa khususnya siswa kelas VIII A VIII B dan VIII C bermain *gadget* baik saat pelajaran maupun di luar jam pelajaran ada dua aspek ketergantungan *gadget* yaitu terhadap media sosial dan *game online* hal ini tentunya secara tidak langsung dapat mengganggu proses belajar karena secara tidak langsung mengganggu konsentrasi belajar menurunkan daya ingat malas mengikuti pelajaran disini peran guru maupun pihak sekolah sudah melarang penggunaan maupun membawa *gadget* di sekolah dan sering mengadakan razia dan apabila ketahuan membawa akan di sita dan akan di panggil oleh guru bk akan tetapi hal ini kurang maksimal karena siswa masih sering membawa *gadget* dan bermain saat jam pelajaran tetapi hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VIII memiliki tingkat ketergantungan *gadget* yang cukup tinggi terhadap *gadget* nya.

Banyaknya siswa yang menggunakan maupun ketergantungan *gadget* yang sering membawa *gadget* di sekolah walaupun guru BK di sekolah mengambil tindakan dengan melakukan bimbingan kelompok maupun klasikal

dan pemanggilan siswa bahkan memanggil wali murid apa bila sudah melanggar beberapa tata tertib di sekolah. Menurut Bimbingan klasikal dalam panduan bimbingan dan konseling yang di keluarkan oleh Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional (2007) mendefinisikan bahwa layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang di rancang menurut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan siswa secara terjadwal, berupa kegiatan diskusi kelas, tanya jawab, dan praktek langsung yang membuat siswa aktif dan kreatif dalam mengikuti kegiatan tersebut. Dan keuntungan bimbingan klasikal adalah dapat membrikan iformasi tentang *gadget*, bahaya ketergantungan, akibat ketergantungan dan penggunaan yang berlebihan dan memberi stimulus-stimulus secara tidak langsung untuk mengurangi tingkat ketergantungan *gadget* akan tetapi di karnakan kurang efektif maka peneliti akan menoba untuk melakukan penelitian menggunakan konseling *Cognitive Behavior* teknik *Self Intruction Training* untuk menangani masalah tersebut.

Meichenbaum, 1974 (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self instruction* adalah cara untuk

individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Oleh karena itu teknik *self instruction* berperan untuk mengganti verbalisasi diri yang kurang tepat dengan verbalisasi yang lebih dapat diterima. Untuk membantu siswa akan di upayakan dengan konseling teknik *cognitif behavior* teknik *self instruction training* yang diberikan kepada siswa untuk membantu meminimalisir tingkat ketergantungan *gadget* di sekolah menggunakan teknik *self instruction training* menggunakan konseling kognitif perilaku. Penekanan utama konseling pada merestrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Menurut Jones (2011:638) *self instruction training* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh terapis atau konselor untuk melatih konseli agar dapat mengganti pernyataan negatif tentang dirinya dengan pernyataan positif berorientasi tugas yang memfasilitasi *coping*. Konseling *Cognitif Behavior* Teknik *Self Instruction Training* di pandang cocok dapat meminimalkan tingkat ketergantungan *gadget* karena teknik ini menekankan untuk dapat mengganti pernyataan tentang dirinya dengan

tahapan dan melatih pernyataan negatif pada diri konseli.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rikas Saputra, Edy Purwanto & Awalya (2017) “Konseling Kelompok Teknik *Self Instruction* dan *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik”. Hasil penelitian menunjukkan: konseling kelompok teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa, konseling kelompok teknik *self instruction* lebih efektif dibandingkan teknik *cognitive restructuring*. Implikasi bagi peneliti lanjut dan pelayanan bimbingan konseling di sekolah didiskusikan dengan metode ini dan terjadi penurunan signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa. Dari hasil tersebut menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan setelah siswa mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *self instruction*. Penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi kelompok dengan teknik *self instruction* yang telah dilaksanakan. Adapun rumusan masalah dari paragraf di atas adalah 1) Apakah konseling *cognitive behavior* teknik *self instruction training*

efektif dalam meminimalisir tingkat ketergantungan *gadget*? dan 2) Apakah terdapat perbedaan penurunan ketergantungan *gadget* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol?

1. KAJIAN LITERATUR DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Menurut Tolbert yang dikutip Winkel (1991) mengemukakan konseling adalah bantuan pribadi secara tatap muka antara dua orang, yaitu seorang yang disebut konselor yang kompeten membantu seorang yang disebut konseli yang berlangsung dalam situasi belajar, agar konseling memperoleh pemahaman tentang dirinya dan situasi sekarang dan yang akan datang dengan baik (Hartono 2012:27).

Menurut Gerald Corey, konseling perilaku (konseling *Behavior*) adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Penerapan prinsip-prinsip belajar ini berakar pada teori pengkondisian klasik dari Ivan Pavlov maupun teori pengkondisian operan dari B.F. Skinner (Neny Sofiany 2016).

Self Instructions Training

Menurut Jones (2011:638) *self instructional training* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh terapis atau konselor untuk melatih konseli agar dapat mengganti pernyataan negatif

tentang dirinya dengan pernyataan positif berorientasi tugas yang memfasilitasi coping (Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, Triyono 2016).

Ketergantungan Gadget

prilaku yang menyimpang yang di lakukan sebagai respon adaptasi psikologis di sebabkan oleh beberapa faktor media atau elektronik dan kebiasaan yang sering di lakukan sehari hari yang di lakukan berulang ulang.

hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini yaitu,(1) *Konseling Cognitive behavior teknik Self Instruction training* efektif untuk meminimalkan tingkat ketergantungan *gadget*; dan (2) Terdapat perbedaan penurunan ketergantungan *gadget* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan subyek penelitian siswa VIII SMP Negeri 1 Purwoharjo. Adapun populasi penelitian yang di gunakan yaitu dari 147 siswa jumlah keseluruhan dari tiga kelas yang di ambil sesuai dengan kriteria yang sudah di tentukan dengan pengambilan sampling menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga memperoleh 15 siswa/i dari 147 siswa

sesuai kriteria yang telah di tentukan. Teknik pengumpulan data yang di gunakan dengan menggunakan kuisioner yang berisi 30 pernyataan yang di berikan kepada 147 respondent berasal dari tiga kelas yang telah di tentukan dan kemudian hasilnya di hitung sesuai dengan literatur sebagai acuan untuk mengatasi dan meminimalkan tingkat ketergantungan *gadget* siswa siswi SMP Negeri 1 Purwoharjo.

Metode pengumpulan data terdiri dari dua metode yaitu 1) utama yaitu Kuisinor yang terdiri dari 30 butir pernyataan sebelum di uji cobakan telah di lakukan validitas isi dan validitas butir dan uji reliabilitas 2) pelengkap yaitu observasi atau Pengamatan merupakan teknik pengamatan yang menuntut adanya pengamatan dari seorang peneliti baik langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang di teliti dengan menggunakan instrumen yang berupa pedoman penelitian dalam bentuk lembar pengamatan atau lainnya (Muhammad, 2008:150). dan wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan masalah yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Metode analisis dan data yang pertama dilakukan analisis data deskriptif dinyatakan dengan jenjang kualifikasi. Jenjang kualifikasi dikategorikan berdasarkan skor rata-rata (\bar{X}), mean ideal (SD_i), dan standar deviasi ideal (SD_i). Rumus untuk M_i dan SD_i .

$M_i = \frac{1}{2}$ (skor tertinggi ideal + skor terendah ideal)

$SD_i = \frac{1}{6}$ (skor tertinggi ideal – skor terendah ideal)

Rerata skor (\bar{X}) dihitung dengan rumus $\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$, dimana $\sum X$ = jumlah skorseluruhsiswa dan N = jumlah siswa total. Semua analisis data yang dilakukan secara deskriptif menggunakan bantuan program *Microsoft Office Excel for Windows 2007* dan *SPSS 16.0 for Windows*. Adapun berdasarkan jenjang kualifikasi diatas diperoleh pedoman skor untuk kemandirian mengambil keputusan.

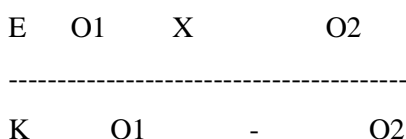
dilanjutkan dengan uji prasyarat analisis Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa data yang dihasilkan dalam penelitian benar-benar berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis dapat dilakukan. Uji normalitas sebaran data menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov Test* dan *Shapiro Wilk Test* (Candiasa, 2004). Dan Uji homogenitas digunakan untuk

mengetahui apakah kelompok-kelompok sampel berasal dari populasi yang sama. Kesamaan asal sampel ini dibuktikan dengan adanya kesamaan varians kelompok-kelompok yang membentuk sampel tersebut. Jika tidak ada perbedaan varians antara kelompok-kelompok sampel ini berarti bahwa kelompok tersebut bersifat homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang sama (Sugiyono, 2010)

Bila telah memenuhi kriteria uji prasyarat analisis, dilanjutkan dengan uji hipotesis Hipotesis I berbunyi: H_0 . *Konseling Cognitive behavior Teknik Self Intruction Training Untuk Meminimalkan Tingkat Ketergantungan Gadget Kelas VIII SMP Negeri 1 Purwoharjo*, H_a . *Konseling Cognitive behavior Teknik SelfInstruction Training Untuk Meminimalkan Tingkat Ketergantungan Gadget Kelas VIII SMP Negeri Purwoharjo*. Hipotesis II berbunyi: H_0 : Tidak terdapat perbedaan efektivitas untuk meminimalkan tingkat ketergantungan *gadget* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. H_a : Terdapat perbedaan efektivitas untuk meminimalkan tingkat ketergantungan *gadget* antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan quasi experimental (eksperimen semu), dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan *control group design* dipilih dengan pertimbangan bahwa dalam eksperimen semu, tidak memungkinkan untuk merandom subjek dalam kelompok populasi secara utuh. Selanjutnya pretest dan posttest berarti memberikan tes kepada subjek sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada masing-masing kelompok. Rancangan ini dipilih karena penelitian ini merupakan penelitian terapeutik untuk mengetahui efektivitas atau pengaruh perlakuan terhadap variabel terikat. Artinya rancangan pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui efektivitas *cognitive behavior* teknik *self instruction training* untuk meminimalisir tingkat ketergantungan *gadget*.



(Sumber: Dantes, 2012:97)

Gambar 01 Desain **NonEquivalent Pretest-Posttest Control Group**

X : konseling *cognitive behavior* teknik *self instruction training*
 - : konseling kelompok tanpa teknik khusus

O1: pengamatan awal, berupa *pre-test* sebelum diberikan perlakuan.

O2: pengamatan akhir, yaitu pemberian *post-test* setelah diberikan perlakuan

5. REFRENSI

- Baker, S. B. & James N. B. (1984). *Effect of Preventive Cognitive Self-Instruction Training on Adolescent Attitudes, Experiences, and State Anxiety*. Journal of Primary Prevention. Vol. 5(1), 17-25.
- Candiasa, I Made. 2011. *Statistik Multivariant Disertai Aplikasi SPSS*. Singaraja: Undiksha Press.
- Fitri Aryadini Dewi, Adi Atmoko, Triyono. 2016. *Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang: Jurnal Kajian Bimbingan dan konseling*. Vol.1, No(4), 172-178
- Hartotno dan boy soedarmaji, 2012, *psikologikonseling, lamongan, kencana prenada media group*
- Muhammad. 2008. *Metologi Penelitian Ekonomi Isla*, PT Rajagrafindo Persada
<http://aderinaahmadyani.blogspot.com/2014/01/pengaruh-gaya-hidup-modern-pada-remaja.html>
- Pertama, Neny Sofiariny. 2016. *Pegertian Konseling Kognitive Behavior*. <http://NenySofiany07.blogspot.co.id/2016/11/pengertian-konseling-kognitif-behavior.html>. diakses 29 november 2016
- Rikas Saputra, Edy Purwanto & Awalya. 2017. *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*. Semarang: Jurnal

Bimbingan Konseling. Vol. 6, No
(1), : 84 - 89

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian
Pendidikan
(Pendekatan Kuantitatif,
Kualitatif, dan R&D)*. Bandung :
Alfabeta

Dantes, Nyoman. 2012. *Metode
Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit
Andi.