

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENGURANGI SISWA KECANDUAN GADGET DI MADRASAH ALIYAH DARUL ULUM WARU

Neni Sumarni¹, Endang Pudjiastuti Sartinah,² Budi Purwoko³

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya

Co- Author: neni.21016@mhs.unesa.ac.id - 082372203295

Info Artikel

- **Masuk :** 22/02/2023
- **Revisi :** 20/05/2023
- **Diterima :** 20/05/2023

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia disseminated below <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: *The phenomenon of gadget addiction nowadays is not difficult to find among children. Those who have responsibility have also made efforts to reduce addiction, but it is not sufficient to provide more intensive services. The strategy that can be carried out in this study is using the want, direction, evaluation, planning (WDEP) reality counseling model in a group setting. The research objective was to determine the effectiveness of reality group counseling to reduce students' gadget addiction at Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. Research methods include quantitative, experiments using pretest and posttest. Subjects set 7 students. The selected subject is included in the category of high gadget addiction. Data was collected through gadget addiction instruments, expert tests and trials have been carried out. Data analysis used the Wilcoxon sign rank test.*

Based on the results of the analysis using the Wilcoxon sign rank test, it was found that z count = -2.936, and z table = 1.96, meaning that z count is greater than z table (-2.936 > 1.96), then H_a is accepted meaning effective reality group counseling to reduce students addicted to gadgets at Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru.

Keywords: *Reality; Group Counseling; Gadget Addiction*

PENDAHULUAN

Perilaku yang dilakukan secara berkelanjutan akan menjadi kecanduan. Dewasa ini problem kecanduan semakin meningkat, bukan hanya kecanduan alkohol, tetapi kecanduan membeli barang secara online. Kecanduan yang terjadi saat ini yaitu kecanduan gadget. Seluruh pihak memiliki tanggung jawab membantu mengatasi permasalahan tersebut. Namun, tidak cukup hanya dibebankan kepada satu pihak. Oleh karena itu, di sekolah juga harus menyelesaikan permasalahan tersebut.

Menurut Echols & Shadily (dalam Haruna., Haerani., Palayukan., Ponseng., Rahmadani, & Mondjil, 2022) Kecanduan atau dalam bahasa Inggris disebut *addicted*. Dalam kamus bahasa Indonesia kecanduan diartikan kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain) atau ketagihan akan sesuatu hingga menjadi ketergantungan. Menurut Kim (dalam Haruna, dkk., 2022) kecanduan *gadget/smartphone* ialah perilaku *lose* kontrol begitu ikut dalam kondisi serta terobsesi memakai smartphone, berdampak terhadap suatu kondisi yang tidak terkondisikan contoh gugup, cemas, dan identik mengalami terlalu enak dengan gadget daripada sahabat.

Era abad ke-21 dengan teknologi 5.0 gadget muncul menjadi lebih maju dari gadget sebelumnya. Gadget memberikan dampak sangat signifikan di seluruh dunia pada umumnya khususnya pada anak-anak. Gadget ini merupakan alat atau elektronik yang muncul dengan desain lebih menarik dari teknologi sebelumnya. Pengguna berlomba-lomba menggunakannya seperti membuat konten musik, video, camera, tutorial, menonton atau membuat film yang disukai, berbagi cerita melalui akun sosial media dan lain-lain. Menurut (Pebriana, 2017) gadget merupakan benda untuk berhubungan dengan niat untuk memperlancar semua urusan penggunanya, seperti smartphone, iphone dan blackberry, serta netbook (perpaduan antara komputer portabel seperti notebook dan internet).

Menurut Swarnadwitya, dalam (Diniati et al., 2017) gadget berasal dari bahasa Inggris artinya perangkat elektronik mini mempunyai manfaat khusus. Perbedaan gadget dengan perangkat elektronik yang lain adalah lebih canggih. Setiap hari gadget terus menerus timbul dengan mengenalkan teknologi baru sehingga menjadikan pengguna lebih simpel

Kecanduan gadget menurut Soo Cha & Kyung Seo (dalam Wardhani, 2018) merupakan fenomena yang berkaitan dengan menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol. Remaja yang kecanduan smartphone identik melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum atau mandi. Sisi lain, individu dengan kecanduan gadget akan menghadapi masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Banyak waktu yang tersita untuk bermain gadget membuat individu jauh dari lingkungan sosialnya. Menurut Chusna (dalam Wardhani, 2018) penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain. Menurut Al-Barashdi (dalam Mumbaasithoh, Ulya, and Rahmat, 2021) hal ini dikarenakan pengguna seolah-olah terserap dalam ekosistem yang dibentuk di dalam gadget. Kecanduan gadget memiliki beberapa istilah yaitu kecanduan smartphone, kecanduan ponsel, penggunaan ponsel bermasalah/*problematic Mobile Phone Use (PMPU)*, *penggunaan ponsel yang kompulsif dan penggunaan ponsel berlebihan*.

Salah satu pengaruh terbesar dalam penggunaan gadget adalah intensitas waktu yang berdampak pada diri anak. Hal ini dikarenakan gadget mampu menarik seluruh perhatian mulai dari mudahnya mendapatkan informasi, *game* online, nonton youtube, mendengarkan

musik, dan scrol-scrol video di tik tok, instagram, facebook, snackvidio, telegram, capcut, line, dan nonton drama korea sehingga tanpa sadar waktu habis hanya di depan gadget. Tidak bisa dibohongi, gadget sangat menguasai keberadaan anak-anak sampai orang dewasa. Saat ini Smartphone, notebook, tablet dan bermacam-macam gadget tidak sulit ditemukan, maksudnya dimana ada manusia di situ pasti ada gadget (Pebriana, 2017). Menurut Christiany Judhita (dalam (Hudaya, 2018) melakukan penelitian tentang durasi penggunaan gadget terbagi menjadi tiga:

1. Manusia yang menggunakan gadget lebih dari tiga jam dalam satu hari termasuk intensitas penggunaan tinggi.
2. Manusia yang menggunakan gadget tiga jam dalam satu hari termasuk intensitas penggunaan sedang
3. Manusia yang menggunakan gadget kurang dari tiga jam dalam satu hari termasuk intensitas penggunaan rendah.

Kehadiran gadget saat ini memberikan dampak positif dan negatif bagi anak. Dampak positif yang dirasakan anak bisa membangun jaringan lebih luas, berkarya, meningkatkan potensi, prestasi dan mengasah skill yang ada. Anak yang mendapatkan perhatian penuh dari keluarga akan terhindari dari hal-hal negatif, berbeda dengan anak tidak mendapatkan perhatian penuh dari orangtuanya. Zaman sekarang tidak sedikit anak yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya disebabkan karena orangtuanya sibuk kerja pergi pagi pulang sore atau malam. Anak yang mampu menggunakan gadget sesuai kebutuhan dan mengendalikan diri menjadi pribadi memiliki mental yang sehat. Berbeda dengan anak-anak dari latar belakang keluarga cenderung bermasalah, biasanya anak tersebut memiliki emosional kurang stabil. Saat anak terbiasa bermain gadget secara berlebihan secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan mengubah pola pikir anak di mana ketika mendapatkan suatu masalah yang akan dicari pertama kali adalah gadget. Bahaya anak yang sudah kecanduan gadget berlebihan bisa mencelakakan diri anak. Contohnya saat anak mengendarai motor sambil main gadget. Bila ini terus dilakukan bisa berdampak anak ditabrak atau menabrak kendaraan lain dan perilaku peduli di lingkungan sekitar sangat kurang (Tuasalamony, Susiati, Tinggapy, & Goa, 2022).

Anak yang sudah adiksi gadget akan merasa emosi tidak stabil dan mudah marah diperkuat dengan Fitriana dkk. melakukan riset kepada remaja di desa Lamdom, ditemukan remaja yang menggunakan gadget 7 jam sehingga berdampak anak menjadi sering marah, emosi tidak stabil, resah dan mengurung diri (Fitriana, 2020). Malas bergerak, badan lemas dan uang yang diberikan orang tua atau mencari sendiri habis hanya untuk membeli paket data (Syahyudin, 2020). Selain itu juga akan berdampak terhadap kesehatan pengguna (Marpaung, 2018). Dampak kecanduan juga mempengaruhi terhadap prestasi siswa di sekolah. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jenab dan Adeng Hudaya kecanduan *game online* mampu mempengaruhi dalam konteks negatif terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMAN 1 Cileungsi sebesar 69,5%. Penggunaan gadget melebihi batas akan berdampak negatif terhadap anak-anak. Oleh karena itu, dibutuhkan bantuan agar menurunkan, tingkat kecanduan gadget. Bantuan untuk menurunkan tingkat kecanduan gadget yang tinggi bisa melalui konseling.

Konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor secara profesional kepada konseli yang memiliki masalah. Bantuan diberikan bersifat tertutup, terarah, dibangun atas dasar kesadaran, kenyamanan dan keterbukaan. Konselor tidak memiliki hak untuk

memberikan keputusan kepada konseli secara penuh. Tugas konselor memberikan arahan kepada konseli. Tujuan akhir konseling adalah mampu menyelesaikan problem yang dialami konseli. Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah langkah pertolongan yang dikerjakan konselor kepada konseli dengan cara interviu konseling oleh konselor profesional untuk seseorang yang lagi menghadapi problem atau kesulitan berakhir problem yang dialami dapat diselesaikan (Hamzanwadi, 2020). Konseling kelompok menurut (Hartini, 2016:17) runtutan aktivitas untuk mengajak konseli lebih mengenal siapa dirinya dan orang-orang di sekitar. Fokus konseling kelompok menolong konseli untuk bisa mencintai dirinya. Menurut (Latipun, 2015) konseling kelompok merupakan group penyembuhan untuk menolong klien untuk menyelesaikan masalah yang muncul dalam hidup. Agar mendapatkan hasil yang maksimal maka dilakukan konseling secara berulang. Konseling kelompok merupakan menolong konseli suasana group dalam rangka mencegah dan pengobatan.

Layanan yang sudah dilakukan peneliti terdahulu yaitu melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama. Berdasarkan hasil penelitian teknik sosiodrama efektif dalam menurunkan anak yang kecanduan gadget (Harahap & Dewi, 2021). Teknik konseling dengan pendekatan lain yang dilakukan Hamzanwadi dengan judul Konseling keluarga dengan Pendekatan *Client Centered* Studi Pada Anak Kecanduan Gadget. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa Konseling Keluarga dengan Pendekatan *Client Centered* mampu menurunkan tingkat kecanduan gadget. Perbedaan dengan peneliti adalah Hamzanwadi menggunakan konseling keluarga dengan pendekatan *Client Centered* sedangkan peneliti menggunakan konseling kelompok pendekatan realita dan berbeda tempat. Kesamaannya sama-sama meneliti tentang kecanduan gadget.

Konseling realita merupakan bantuan yang diberikan dalam suasana kelompok saling memberikan dukungan dan peduli terhadap perilaku tidak baik saat ini. Konseling kelompok realita membantu konseli agar bertanggung jawab setiap pilihan hidup dan mengajak membuat *planning* serta berjanji melaksanakan tujuannya agar kebutuhannya bisa terpenuhi. Konseling realita adalah konseling yang menekankan pada perilaku saat sekarang untuk masa depan.

Fenomena timbul di sekolah anak yang frekuensi menggunakan gadget lebih sering maka menimbulkan perilaku siswa tidak bertanggung jawab, lebih mendahulukan main gadget daripada menyelesaikan tugas atau belajar, tidak peduli dengan yang terjadi di lingkungan sekitar, dan kalau tidak main gadget seperti ada yang kurang. Berdasarkan wawancara dengan konselor di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru terdapat siswa yang kecanduan gadget 60-70%. Anak yang menggunakan gadget secara berlebihan sehingga menjadi kecanduan.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian karena tingkat kecanduan gadget tinggi, fenomena yang muncul diakibatkan menggunakan gadget yaitu lebih mendahulukan main gadget daripada belajar atau menyelesaikan tugas dengan konsisten, perilaku tidak bertanggung jawab, anak-anak tidak bisa lepas dari gadget, melihat mereka berkelompok sebenarnya mereka sedang berkomunikasi jarak jauh terlihat dari gestur saling diam padahal sedang berkumpul dengan teman, sibuk dengan handpone masing-masing, dampak dari covid-19 selama kurang lebih dua tahun mengakibatkan anak terbiasa menggunakan gadget setiap hari sehingga pasca Covid-19 masih terbawa kebiasaan main gadget selama Covid-19 dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar. Masa Covid-19 anak-anak melakukan pembelajaran secara online sehingga kebiasaan tersebut terbawa sampai saat ini. Jika anak-

anak selalu mencari dan menggunakan gadget, efek terhadap prestasi menjadi menurun dan semangat dalam belajar tidak seperti biasanya.

Usia muda anak-anak harusnya digunakan untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat sehingga dewasa hidupnya lebih baik, berpikir dan berperilaku lebih realistis. Hidup anak tidak hanya di media sosial, tetapi secara nyata. Kondisi di lapangan tidak semua anak mampu berpikir dan bertindak realistis. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui efektivitas konseling kelompok pendekatan realita untuk mengurangi siswa yang kecanduan gadget. Peneliti ingin melakukan eksperimen melalui konseling realita dengan setting kelompok terhadap anak kecanduan gadget. Tahap-tahap yang dilakukan yaitu tahap pembentukan Peneliti memperkenalkan diri dan konseli. Kemudian menjalin komunikasi yang baik dan membuat suasana nyaman, berbaur dengan siswa. Tahap peralihan menggali masalah yang dirasakan masing-masing konseli. Tahap kegiatan melaksanakan teknik konseling realita dengan teknik *want, direction, evaluation, planning* (WDEP). Tahap pengakhiran melaksanakan diskusi capaian tingkah laku, menyemangati konseli agar bertanggung jawab terhadap perilaku yang sudah dibuat, menutup sesi konseling dan memonitor hasil konseling kelompok. Alasan peneliti memilih konseling realita karena terdapat konseli yang tidak bertanggung jawab terhadap perilakunya. Hipotesis penelitian ini Efektivitas konseling kelompok pendekatan realita untuk mengurangi siswa kecanduan gadget kelas X di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru yaitu H_0 : Konseling kelompok realita tidak efektif untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru sedangkan H_a : Konseling kelompok realita efektif untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru.

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif metode eksperimen. Menggunakan rancangan *pre experimental design pretest dan posttest*. Alasan menggunakan *desains pre experimental design* karena peneliti belum melakukan eksperimen. Variabel dependen masih dipengaruhi oleh variabel luar dan subjek tidak dipilih secara random. Fungsi metode eksperimen adalah untuk mengetahui efektivitas perlakuan variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam hal ini variabel independen konseling kelompok pendekatan realita, sedangkan variabel dependen yaitu siswa kecanduan gadget. Menurut Creswell jenis *experimental* adalah penelitian memperhatikan satu kelompok saja dan melakukan intervensi di dalamnya selama penelitian. Dalam desain ini, tidak ada kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya menggunakan instrument kecanduan gadget. Instrumen ini juga dijadikan alat untuk menemukan subjek yang kecanduan gadgetnya tinggi. Menurut Sugiyono *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel dengan pertimbangan memilih siswa yang kecanduan gadget tinggi dan berdasarkan arahan dari guru Bimbingan dan Konseling hanya meneliti satu kelas saja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah dilakukan uji ahli, uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon signed rank test*. Analisis data kuantitatif menggunakan aplikasi *SPSS statistic 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan setelah dilakukan pengukuran ditetapkan subjek 7 orang siswa di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru termasuk pada kategori kecanduan gadget tinggi. Subjek dengan inisial CA, SYF, FZ, NZ, FK, KYL dan SFY.

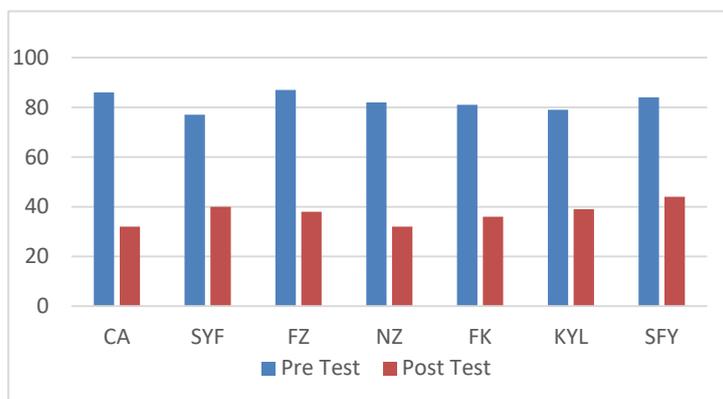
Tabel 3.1 pengukuran sebelum dan sesudah diberikan treatment

No	Nama	Nilai pre test	Kategori	Nilai post test	Kategori	Keterangan
1	CA	86	Tinggi	32	Sangat rendah	Menurun
2	SYF	77	Tinggi	40	Sangat rendah	Menurun
3	FZ	87	Tinggi	38	Sangat rendah	Menurun
4	NZ	82	Tinggi	32	Sangat rendah	Menurun
5	FK	81	Tinggi	36	Sangat rendah	Menurun
6	KYL	79	Tinggi	39	Sangat rendah	Menurun
7	SFY	84	Tinggi	44	Sangat rendah	Menurun

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh skor test sebelum dan sesudah treatment. Skor pre test CA, 86, SYF 77, FZ 87, NZ 82, FK 81, KYL 79 dan SFY 84 termasuk kategori tinggi. Setelah diberikan treatment atau perlakuan berupa konseling realita menggunakan setting kelompok untuk mengurangi siswa yang kecanduan gadget mengalami perubahan skor menjadi CA, 32, SYF 40, FZ 38, NZ 32, FK 36, KYL 39 dan SFY 44 mengalami penurunan menjadi kategori sangat rendah. Layanan konseling realita menggunakan setting kelompok dilaksanakan 6 kali pertemuan. Subjek sangat antusias mengikuti konseling dibuktikan dengan ikut dari awal sampai selesai konseling. Banyak perkembangan perilaku yang dialami konseli mulai dari tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab, ada kesadaran terkait tanggung jawab diri sendiri tentang harus mampu mengontrol diri, menggunakan gadget sesuai kebutuhan dan meningkatkan prestasi.

Berikut ini digambarkan skor penurunan berupa grafik:

Tabel 3.1 Grafik



Berdasarkan grafik tersebut diketahui konseli inisial CA mengalami penurunan sebanyak 54, SYF mengalami pengurangan sebanyak 37, FZ mengalami penurunan sebanyak 49, NZ mengalami penurunan sebanyak 50, FK mengalami penurunan sebanyak 45, KYL mengalami penurunan sebanyak 40 dan SFY mengalami penurunan sebanyak 40. Konseli yang banyak mengalami penurunan dari ketiga tersebut inisial CA dengan skor 54.

Setelah layanan konseling realita selesai dilakukan peneliti memberikan edukasi kepada konseli untuk selalu memahami setiap pilihan yang diputuskan dan setiap keputusan yang dipilih baik besar maupun kecil memiliki risiko yang siap diterima. Kemudian peneliti meminta kepada para konseli untuk memberikan tentang tanggapan layanan konseling realita serta kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan konseling sebanyak 6 pertemuan.

Melalui konseling realita, konseli menjadi paham tentang bahaya penggunaan gadget secara berlebihan bisa berdampak terhadap kesehatan, emosi, konsentrasi, dan prestasi. Konseli merasa terbantu dengan adanya konseling ini yang awalnya subjek menggunakan gadget sampai beberapa jam menjadi berkurang dan mampu memanfaatkan waktu untuk belajar dengan sebaik-baiknya.

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon sign rank test ditemukan z hitung sebesar -2.936 , dan z table = $1,96$, berarti z hitung lebih besar dari z table ($-2.936 > 1,96$), maka H_0 ditolak, maksudnya adalah konseling kelompok realita tidak efektif untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di MA Darul Ulum Waru. Jadi H_a diterima maksudnya konseling kelompok realita efektif untuk mengurangi siswa kecanduan gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru.

Penelitian tentang dampak penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja sudah pernah dilaksanakan oleh orang-orang terdahulu (Hawi & Samaha, 2016; Twenge et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan bisa mengakibatkan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis, serta kemampuan interpersonal anak-anak dan remaja (Twenge et al., 2017; Przybylski & Weinstein, 2017). Dampak negatif penggunaan gadget pada kesehatan fisik terutama berkaitan dengan postur tubuh yang tidak sehat, masalah kesehatan mata, serta masalah kegemukan atau obesitas (Buckingham et al., 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang

dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 68% anak-anak dan remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan karena penggunaan gadget yang berlebihan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah kesehatan yang umum terjadi adalah sakit kepala, leher kaku, dan sakit mata (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sementara itu, dampak negatif pada kesehatan psikologis dapat berupa kecemasan, depresi, dan kesulitan tidur (Hawi & Samaha, 2016; Twenge et al., 2017). Memakai gadget yang berlebihan juga dapat mengakibatkan kecanduan serta mempengaruhi kemampuan interpersonal anak-anak dan remaja (Przybylski & Weinstein, 2017). Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan anak-anak dan remaja menjadi kurang mampu berinteraksi dengan teman sebayanya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2018).

Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk mengurangi akibat negatif penggunaan gadget pada anak-anak dan remaja. Salah satu cara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melalui konseling reality menggunakan setting kelompok teknik WDEP (Arifin et al., 2019). Teknik WDEP (Wants, Direction, Evaluation, dan Plan) adalah teknik konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam merumuskan tujuan hidup, menentukan arah tujuan, mengevaluasi kemajuan menuju tujuan, dan merancang rencana tindakan yang spesifik untuk mengapai keinginan tersebut (Wubbolding, 2000). Teknik ini sering digunakan dalam konseling kelompok untuk menolong konseli dalam menyelesaikan problem dan mencapai tujuan hidup (Wubbolding, 2000).

Dalam penelitian ini, teknik WDEP digunakan dalam konseling kelompok reality untuk membantu siswa yang kecanduan gadget (Arifin et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada siswa menghasilkan perubahan yang signifikan pada mereka (Arifin et al., 2019). Beberapa perubahan yang dirasakan oleh siswa setelah mengikuti konseling kelompok realita menggunakan teknik WDEP adalah pengurangan waktu bermain gadget, mengontrol emosi, dan lebih semangat dalam belajar (Arifin et al., 2019). Pendekatan realita dalam konseling kelompok didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Glasser (1965), yang mengemukakan bahwa individu yang mengalami masalah dalam hidup mereka, termasuk kecanduan gadget, sering kali gagal dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, seperti kebutuhan akan kasih sayang, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Melalui konseling kelompok realita, siswa diajarkan untuk menghadapi konsekuensi dari perilaku mereka dan membuat pilihan yang lebih sehat untuk memenuhi kebutuhan mereka (Corey, 2017).

Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan efektivitas konseling kelompok realita dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Arifin et al. (2019) menemukan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa SMA. Hasil ini konsisten dengan penelitian ini, yang menunjukkan efektivitas konseling kelompok realita dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru.

Studi lain oleh Ahn et al. (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik WDEP juga efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Dalam studi ini, sekelompok remaja di Korea Selatan diberi konseling kelompok dengan teknik WDEP dan ditemukan bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka mengontrol penggunaan gadget dan peningkatan dalam kualitas hidup secara umum.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan temuan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik WDEP dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi kecanduan gadget pada remaja. Teknik ini membantu individu untuk mengembangkan kemampuan mengontrol diri, menyadari kebiasaan buruk, dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih positif (Wubbolding, 2000).

Namun, perlu dicatat bahwa konseling realita dalam setting kelompok dengan teknik WDEP tidak selalu menjadi solusi yang tepat untuk semua individu. Beberapa orang mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih individual dan terapi yang lebih intensif untuk mengatasi kecanduan gadget mereka. Selain itu, faktor lingkungan dan budaya juga dapat mempengaruhi seberapa efektif teknik WDEP dalam mengatasi kecanduan gadget pada remaja (Ahn et al., 2019).

Dalam hal ini, perlunya pendekatan terpadu dalam mengatasi kecanduan gadget pada remaja menjadi penting. Guru dan orang tua harus sama-sama bekerja untuk mengedukasi pemahaman yang benar seputar bahaya penggunaan gadget yang berlebihan dan memberikan dukungan dalam upaya mengubah perilaku anak-anak mereka. Selain itu, perlu ada program dan kebijakan yang mendukung penggunaan gadget yang sehat dan bertanggung jawab dalam masyarakat (Ahn et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat perubahan positif pada siswa yang mengikuti konseling realita setting kelompok menggunakan teknik WDEP dalam mengatasi kecanduan gadget. Siswa-siswa yang mengalami kecanduan gadget berhasil mengurangi waktu penggunaan gadget mereka, mengendalikan emosi, dan meningkatkan kemampuan sosial mereka. Hasil uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, yang menunjukkan efektivitas dari perlakuan yang diberikan.

Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, terutama pada remaja. Salah satu studi mengenai kecanduan gadget pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan bisa meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada remaja (Elhai et al., 2018). Studi lain juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur, kesehatan mata, dan mengganggu interaksi sosial (Levenson et al., 2016).

Untuk mengatasi kecanduan gadget, konseling kelompok realita menggunakan teknik WDEP merupakan salah satu metode yang efektif. Metode ini telah digunakan sebelumnya untuk mengatasi berbagai masalah psikologis dan memiliki dasar teori yang kuat. Teori dasar yang digunakan adalah teori realita, yang menyatakan bahwa individu harus menghadapi realitas hidupnya dan berusaha mengubah perilaku yang tidak sehat untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik (Glasser, 1998). Teknik WDEP merupakan bagian dari pendekatan realita, dan dapat membantu individu untuk memahami perasaan dan perilaku mereka serta mengidentifikasi solusi yang tepat untuk mengatasi masalah.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realita dalam setting kelompok menggunakan teknik WDEP bisa menjadi metode yang efektif untuk mengatasi kecanduan gadget pada remaja. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas metode ini pada populasi yang lebih besar dan beragam.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling realita dengan setting kelompok menggunakan teknik WDEP efektif untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada siswa menghasilkan perubahan yang positif pada mereka.

REFERENSI

- Ahn, H., Wijaya, A., & Kim, S. (2019). The Effectiveness of Group Counseling with Reality Therapy WDEP Technique to Reduce Smartphone Addiction in Adolescents. *Journal of Educational Sciences and Technology*, 5(1), 13-21. <https://doi.org/10.26858/est.v5i1.7602>
- Arifin, M. I., Anggraini, A. D., & Damayanti, M. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Realita Terhadap Kecanduan Game Online pada Siswa SMA Negeri 6 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 22-29. <https://doi.org/10.15294/jbk.v8i1.19432>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Diniati, A., Jarkawi, & Farihal. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecanduan Anak Yang Menggunakan Gadget Di Smk Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 1-4.
- Fitriana, Anizar Ahmad, & F. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 05, 182-194.
- Gerstein, L. H., & Scuka, R. F. (1993). *Group counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory, research, and practice*. Allyn & Bacon.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. Harper & Row.
- Harahap, L. A. A., & Dewi, I. S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 98-105. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v2i2.3665>
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2), 86-97. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>
- Hamzanwadi. (2020). *Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Client Centered Studi Pada Anak Kecanduan Gadget (Tesis, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Jogjakarta Diakses dari: https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/45762/*
- Kurniati Tuasalamony, Susiati, Hasanuddin Tinggapy, Ivana Goa, L. O. A. S. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Sosial Budaya Masyarakat Desa Namlea Kabupaten Buru Kurniati. *Jurnal Ilmiah*, 8(1), 71-84.
- Komalasari, Gantina. Wahyuni, Eka. & Karsih. (2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2018). *Riset Kompetensi Siswa Indonesia (Riski) 2018*. Jakarta: Pusat Penilaian Pendidikan.

- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>.
- Lumongga Lubis, Namora, & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana. Diunduh dari <https://www.perpusnas.go.id/>
- Latipun, (2015). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Pebriana, P. H. (2017). Analisis Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Syahyudin, D. (2020). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial Dan Komunikasi Siswa. *Gunahumas*, 2(1), 272–282. <https://doi.org/10.17509/ghm.v2i1.23048>.
- Sari, R. P., & Husaini, H. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Realita dengan Teknik WDEP dalam Menurunkan Kecanduan Gadget pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 9(1), 10-18. <https://doi.org/10.24123/jpks.v9i1.2678>.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R & D dan Penelitian Pendidikan (Edisi ke-3)*. Bandung: Alfabeta.