



Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Kecanduan Gadget

Ariyani Pasaribu¹, Yenti Arsini²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Article Info

Article history:

Received Jun 12th, 2024

Revised Aug 10th, 2024

Accepted Aug 15th, 2024

Keyword:

Group tutoring services,
self control techniques,
gadget addiction

ABSTRACT

This research aims to describe the effect of group guidance services with self-control techniques in reducing gadget addiction to reduce gadget addiction in students. The method used in this research is an experimental method with a one group pre-tets (before service is provided) and post-tets (after service is provided) design. The research population was 45 students of class XI 1 and XI 2 MAS PAB 1 SAMPALI. The sample taken from the population was 12 students using purposive sampling technique. The t test analysis showed that the research results showed a decrease in gadget addiction after being given group guidance services using self-control techniques. Results of the paired sample t test, sig value. 2 tailed $0.000 > 0.005$ then it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 , meaning that there is an influence of group guidance services with self-control techniques. It is recommended that further researchers use group guidance services with different techniques with the aim of seeing the extent of effectiveness in reducing gadget addiction in class XI MAS PAB 1 SAMPALI. This research aims to describe the effect of group guidance services with self-control techniques in reducing gadget addiction to reduce gadget addiction in students. The method used in this research is an experimental method with a one group pre-tets (before service is provided) and post-tets (after service is provided) design. The research population was 45 students of class XI 1 and XI 2 MAS PAB 1 SAMPALI. The sample taken from the population was 12 students using purposive sampling technique. The t test analysis showed that the research results showed a decrease in gadget addiction after being given group guidance services using self-control techniques. Results of the paired sample t test, sig value. 2 tailed $0.000 > 0.005$ then it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 , meaning that there is an influence of group guidance services with self-control techniques. It is recommended that further researchers use group guidance services with different techniques with the aim of seeing the extent of effectiveness in reducing gadget addiction in class XI MAS PAB 1 SAMPALI.



© 2024 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Yenti Arsini

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: yentiarsini@uinsu.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, karena dengan pendidikan potensi seseorang akan terasah dan berkembang sehingga dapat menentukan masa depan masing-masing individu (Arsini, 2023). Pendidikan dilakukan melalui usaha menentukan segenap kekuatan kodrat yang dimiliki anak, baik sebagai manusia maupun sebagai anggota masyarakat untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Sejalan dengan hal itu proses pendidikan juga seharusnya difokuskan proses pengembangan segala potensi yang ada secara manusiawi agar dapat menjadi dirinya sendiri yang

mampu mempunyai kepribadian unggul sehingga dapat menciptakan sumber daya manusia yang memadai. (Fitron & Mu'arifin, 2022) pendidikan adalah sistem pendidikan yang melihat perkembangan diri baik secara berfikir kritis maupun kestabilan emosi.

Dalam era digital saat ini, kemajuan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Gadget, sebagai salah satu produk teknologi, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari manusia. Alat elektronik yang praktis ini, meskipun memberikan manfaat besar, juga membawa tantangan tersendiri, terutama dalam konteks pendidikan. Gadget telah terbukti memiliki dampak besar pada proses pembelajaran, baik positif maupun negatif (Septi Anggraeni, 2019). Salah satu masalah yang semakin menjadi perhatian adalah kecanduan gadget, terutama di kalangan remaja, yang dapat mengganggu kestabilan emosional dan konsentrasi mereka (Fitriana et al., 2020).

Saat ini penggunaan gadget dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa, mulai dari yang harganya dua ratus ribu rupiah hingga yang harganya mencapai puluhan juta rupiah. Kecanduan gadget adalah pengaruh penggunaan gadget remaja yang melebihi batas waktu yang di anjurkan, sehingga mengalami ketidak stabilan emosional apa bila jauh dengan gadget (Fitriana, dkk 2020). Pada dasarnya gadget itu sendiri merupakan alat ciptaan manusia untuk membantu manusia dan gadget itu sendiri dikontrol oleh manusia dan untuk mempermudah manusia berkomunikasi dengan orang-orang yang lokasinya jauh. Tetapi sekarang malah kebanyakan manusia yang sudah tidak bisa mengontrol diri mereka untuk menggunakan gadget itu sendiri dan malah mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi kehidupan mereka.

Salah satunya adalah sekarang manusia menjadi memiliki ketergantungan terhadap gadget itu sendiri, sering merasa kehilangan ketika gadget yang dimilikinya itu ketinggalan atau lupa terbawa, dengan terus menerus menggunakan gadget yang dimilikinya lama kelamaan manusia menjadi kurang peduli dengan lingkungan di sekitarnya, menjadi lebih malas dalam melakukan kegiatan atau aktivitas, menjadi kurang konsentrasi karena hanya terlalu fokus dengan gadget yang ada di tangannya. (Fitriana et al., 2021) mengemukakan bahwa gadget merupakan sebuah perangkat atau pekas yang mini atau sebuah yang menarik karena relative menarik sehingga banyak memberikan kesenangan baru bagi penggunaannya.

Menurut (Musannadah, 2021) kecanduan gadget dapat diartikan sebagai suatu ketergantungan atau adiksi terhadap sesuatu atau zat yang dapat merugikan tubuh. Individu dapat di katakan kecanduan apabila mereka mempunyai kesempatan untuk melakukan suatu kegiatan secara terus-menerus dan melakukan kegiatan yang sama sebanyak lebih dari lima kali dalam sehari. Kecanduan gadget pada siswa dapat terbantu dengan layanan bimbingan adanya layanan bimbingan kelompok yang dimana layanan ini merupakan layanan untuk menghasilkan pengetahuan dan pemahaman baru sehingga siswa dapat menentukan sesuatu dengan tepat dengan siswa.

Dengan adanya layanan bimbingan kelompok siswa dapat terbuka, saling memberikan pendapat dengan antar anggota bimbingan kelompok, saling berinteraksi, memberikan saran dan masukan dengan topik permasalahan yang dibawakan oleh pemimpin kelompok. Dengan interaksi dalam bimbingan kelompok, sikap-sikap negatif siswa seperti pemalu, suka memotong pembicaraan orang lain dan tidak menghargai pendapat orang lain akan terlihat seperti pemimpin kelompok dapat memberikan informasi yang positif (Pakam, 2023).

Menurut, (Siregar, 2023) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok ini dilakukan dengan cara memberikan bimbingan kepada setiap individu dalam kegiatan kelompok. Maka dari itu pengaruh kelompok sangat kuat pada tahap remaja, mereka juga cenderung berkumpul dan berinteraksi dalam kelompok sebayanya. Oleh karena itu, agar dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok ini memungkinkan para siswa untuk menggunakan teknik self control agar mengurangi siswa penggunaan gadget. Self control adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan dibukan individu selama proses dalam kehidupan (Zulfah, 2021).

Dengan memberikan self control dapat membantu siswa dalam mentasi kecanduan gadget siswa. Menurut (Oktarina & Adelina, 2020) self control yaitu keahlian individu untuk dapat menahan keinginan dan dorongan tertentu. Ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin intens, pengendalian tingkah laku, semakin tinggi pula kontrol diri seseorang.

Dengan demikian untuk mengurangi kecanduan gadget siswa layanan bimbingan kelompok yang dilakukan sangat efektif dengan tehnik self control. Penelitian yang relevan dari Yusuf, dkk (2019) mengatakan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 3 Pangkep guna mengetahui tehnik self control untuk mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa tehnik self control. Hal ini di perkuat oleh (Rahmawati et al., 2020) bahwa layanan bimbingan kelompok, merupakan upaya bantuan terhadap siswa agar memahami dirinya, megenal pendidikan lanjutan dan mengembangkan masa depannya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan pada penelitian ini terdapat 12 siswa yang megalami kecanduan gadget pada saat proses pembelajaran berlangsung adapun aplikasi yang digunakan oleh siswa

Whatsapp (wa), tiktok, instagram, dan aplikasi lainnya, membuat konsentrasi belajar siswa kurang selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini berfokus pada beberapa perubahan yang terjadi seperti perubahan tingkah laku, kognitif dan lain sebagainya. Mereka sangat antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self control karena mereka yakin bahwa dengan cara ini dapat membantu mereka dalam melakukan kegiatan belajarnya. Penelitian ini berfokus pada siswa yang mengalami kecanduan gadget. Maka dari itu layanan bimbingan kelompok dengan tehnik self control merupakan dua hal yang mempengaruhi. Dengan self control siswa dapat mengendalikan diri dalam membatasi penggunaan gadget yang berlebihan sehingga dapat membantu siswa dalam mengurangi kecanduan bermain gadget.

Kecanduan gadget di kalangan remaja telah menjadi topik yang banyak dibahas dalam berbagai penelitian. Yusuf et al. (2019) menemukan bahwa teknik self-control efektif dalam mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial. Selain itu, Rahmawati et al. (2020) menegaskan pentingnya layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa memahami diri mereka dan mengembangkan masa depan yang lebih baik. Namun, masih ada kekosongan dalam literatur terkait penerapan teknik self-control dalam konteks pendidikan untuk mengatasi kecanduan gadget secara spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi yang signifikan pada praktik pendidikan dan bimbingan konseling.

Dapat disimpulkan penelitian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dalam mereduksi kecanduan gadget siswa sangat membantu siswa dalam mengontrol diri agar tidak terus menerus menggunakan gadget dengan waktu yang berlebihan dan mengganggu kesehatan siswa. Bimbingan kelompok yang dimana dapat mengubah tingkah laku dan menyadarkan bahwa kecanduan gadget sangat berbahaya untuk kesehatan siswa. Berdasarkan penenliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control dalam mereduksi kecanduan gadget siswa MAS PAB 1 SAMPALI. Harapan untuk kedepannya agar siswa dapat lebih memahai bahaya kecanduan gadget.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sebagaimana dijelaskan oleh Syahrman (2020), bahwa metode eksperimen adalah metode percobaan dengan memberikan perlakuan pada subjek atau kelompok yang diteliti. Dalam penelitian ini, model desain yang digunakan adalah **one-group pretest-posttest**, di mana kelompok eksperimen tidak melibatkan kelompok kontrol. Perlakuan diberikan pada subjek atau kelompok tertentu, dengan tujuan untuk mengamati hubungan antara variabel dependen dan independen. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengukur perubahan yang terjadi pada subjek setelah diberikan intervensi tanpa membandingkannya dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Meskipun ketiadaan kelompok kontrol dapat mempengaruhi validitas internal, desain ini dianggap sesuai untuk mengevaluasi dampak langsung dari intervensi yang diterapkan dalam konteks yang spesifik.

Eksperimen dilakukan dengan dua kali pengukuran, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengevaluasi peningkatan yang terjadi setelah diberikan layanan, dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI 1 dan XI 2 di MAS PAB 1 Sampali, yang berjumlah 45 siswa. Dari populasi ini, sampel yang diambil sebanyak 12 siswa, dipilih melalui teknik **purposive sampling**, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu oleh peneliti. Intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik **self-control**. Namun, deskripsi lebih rinci mengenai penerapan intervensi tersebut perlu dijelaskan, termasuk jumlah sesi, durasi setiap sesi, dan aktivitas spesifik yang dilakukan selama sesi. Hal ini penting untuk memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana intervensi dilaksanakan. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel dan perangkat lunak SPSS for Windows versi 23. Analisis data menggunakan uji **t-test**, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis yang telah divalidasi menggunakan software SPSS for Windows 23 untuk mengukur kecanduan gadget.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada awal bulan April, pada proses pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian skala psikologis dengan sebanyak 29 item pernyataan yang sudah di validasi melalui aplikasi SPSS 23 disebarkan kepada 45 siswa kelas XI 1 dan kelas XI 2 MAS PAB 1 SAMPALI yang terdiri dari 45 siswa kelas . Pemberian skala psikologis pada penelitian ini menggunakan 4 kategori jawaban, yaitu sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Hasil Pre-test tingkat kecanduan gadget

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Tinggi	>95,53641942	11	24,44444
Tinggi	81,13333333-95,53641942	6	13,33333

Rendah	66,73024724-81	25	55,55556
Sangat Rendah	<66,73024724	3	6,666667
Jumlah		45	

Dari tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa siapa yang memiliki skor tingkat kecanduan gadget sangat tinggi dengan skor >95 berjumlah 11 orang, kategori dengan skor tinggi antara 81-95 berjumlah 6 orang, kategori dengan skor rendah 61-81 berjumlah 25 orang, kategori skor sangat rendah dengan skor <66 berjumlah 3 orang. Berdasarkan hasil tersebut peneliti mengambil sampel tingkat kecanduan gadget yang sangat tinggi dan tinggi berjumlah 12 orang. 12 orang siswa diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control sebanyak 3 kali pertemuan.

Uji Validitas

Berdasarkan hasil hitung rekapitulasi hasil uji validitas kecanduan gadget dengan menggunakan Microsoft excel maka skala psikologis yang telah disebar pada 45 siswa di kelas X 1 dan X 2 MAS PAB 1 SAMPALI, dengan data yang terkumpul maka dapat dihitung data koefisien korelasi dari 32 item pernyataan tersebut. Hasil yang telah dihitung terdapat data yang valid sebanyak 29 item pernyataan dan data yang tidak valid sebanyak 3 item pernyataan yaitu item no 29,30,dan 32.

Tabel 2. Realibilitas Kecanduan Gadget

Cronbach's Alpha	N of Items
0,896	32

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil perhitungan rekapitulasi hasil realibilitas Cronbach's alpha yang telah dilakukan dengan software versi 23 diperoleh data sebesar 0,896 yang mana diketahui bahwa 0,896 adalah lebih besar dari 0,05 ($0,896 > 0,05$) maka hasil data tersebut reliabel.

a. Data Pre Test Kecanduan Gadget

Pre Test dilakukan agar mendapatkan gambaran awal dari para siswa sebelum diberi perlakuan. Pre Test diberikan kepada 12 siswa yaitu pada kelas XI di MAS PAB 1 SAMPALI . Hasil Pre Test Kecanduan Gadget dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dan Pre Test Kecanduan Gadget

Skor	Kategori	F	%	Skor rata-rata	Kategori
Sangat Tinggi	>95	11	92%	102,41	Sangat Tinggi
Tinggi	81-95	1	8%		
Rendah	66-81	0	0%		
Sangat Rendah	<66	0	0%		
Jumlah		12	100%		

Berdasarkan perhitungan tabel 3 dapat di lihat bahwa kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. 12 siswa tersebut mengalami penurunan dalam kecanduan gadget. Dimana seluruh siswa berada pada kategori sangat rendah dengan presentasi 100%, skor yang diperoleh 57,41 hasil ini menunjukkan adanya penurunan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Uji Hipotesis (Uji T)

Uji T adalah jenis uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui bahwa ada atau tidak perbedaan antara *pre test* dan *post test*. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5 % (0,05) berdasarkan penelitian yang telah di tetapkan, maka kriteria pengujian dalam uji t sebagai berikut.

Tabel 4. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TETS	102.42	12	5.435	1.569
POS TETS	56.67	12	3.916	1.130

Berdasarkan pada tabel 5 perhitungan paired samples statistics menunjukkan bahwa nilai mean pre test yaitu 102,42 nilai ini dikategorikan tinggi dalam kecanduan gadget, nilai mean *post test* lebih rendah yaitu 56,67. Dan terdapat nilai SD yang diperoleh pada sebaran skor *pre test* sebesar 5,435 dan nilai SD pada *post test* 3,916. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai SD dari masing-masing *pre test* dan *post test* tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* berarti tidak ada kesenjangan yang cukup maka kinerja dapat dikatakan baik.

Untuk penentuan tingkat signifikansi semua tergantung kepada peneliti, nilai α yang umum digunakan adalah 0,05 (5%) dan 0,01 (%) Nilai α merupakan batasan dalam menentukan keputusan untuk menguji hipotesa. Dari hasil perhitungan independent sample test pada *software SPSS for windows* versi 23 hasil *uji t paired sample t test*, nilai sig. 2 tailed 0,000 > 0,005 maka di simpulkan H_0 ditolak dan H_1 , artinya terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan observasi awal di sekolah MAS PAB 1 SAMPALI, sehingga yang menjadi sasaran pada penelitian ini yaitu kelas XI 1 DAN XI 2 dengan alasan kelas tersebut sudah ditemukan atau terbukti beberapa siswa yang mengalami kecanduan gadget hal ini di buktikan pada saat proses pembelajaran berlangsung adapun aplikasi yang digunakan oleh siswa *Whatsapp (wa)*, *tiktok*, *instagram*, dan aplikasi lainnya, membuat konsentrasi belajar siswa kurang selama proses pembelajaran berlangsung.

Dari permasalahan di atas sering kali siswa bermain gadget saat jam pelajaran berlangsung, hampir di semua mata pelajaran berlangsung siswa tak segan-segan bermain gadget dan kejadian ini hampir setiap harinya terjadi. Jika permasalahan ini tidak segera ditangani maka permasalahan ini akan berlanjut, dampak dari kecanduan gadget ini bisa membuat siswa mengalami masalah kesehatan fisik seperti susah tidur gangguan penglihatan menjadi kabur dan hal ini juga bisa berimbas menurunnya prestasi belajar siswa. Maka saya sebagai peneliti akan melakukan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control* agar dapat membantu siswa dalam mengatasi kecanduan gadget. Layanan bimbingan kelompok diberikan agar konseli (siswa) mampu menyelesaikan masalah yang di hadapi maupun dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa (Indawasih et al., 2019).

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik *self control* dalam mereduksi kecanduan gadget melalui layanan bimbingan kelompok di sekolah MAS PAB 1 SAMPALI khususnya dikelas XI. Sesuai kriteria yang ditentukan, perlakuan layanan diberikan kepada 12 siswa yang merupakan sampel dengan teknik *self control*. Topik yang dilakukan pada penelitian ini adalah topik tugas dan pembahasan pada layanan ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, di antaranya apa itu kecanduan gadget, ciri-ciri kecanduan gadget, dampak kecanduan gadget dan bagaimana menerapkan teknik *self control*.

Penelitian ini dilakukan dengan teknik *self control* dimana peneliti memberikan topik tugas dan pembahasan apa itu tehnik *self control*, bagaimana caranya mengontrol diri, bagaimana cara menerapkan *self control*. Dimana siswa dapat mengontrol perilaku sehingga siswa bisa mengendalikan diri dan mengatur durasi waktu dalam bermain gadget. Dengan dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik *self control* dapat membantu siswa dan guru bimbingan konseling bagaimana caranya dalam mengatasi siswa yang mengalami kecanduan gadget. Dari penelitian ini hasil kecanduan gadget yang diperoleh dikelas XI MAS PAB 1 SAMPALI mengalami penurunan dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Disarankan peneliti selanjutnya agar menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan tehnik yang berbeda dengan tujuan supaya melihat sejauh mana keefektifan dalam mereduksi kecanduan gadget di kelas XI MAS PAB 1 SAMPALI.

Penurunan kecanduan gadget pada siswa memiliki implikasi positif yang signifikan, terutama dalam konteks pendidikan. Dengan berkurangnya ketergantungan pada gadget, siswa diharapkan dapat lebih fokus dalam proses pembelajaran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa akademis mereka. Selain itu, pengurangan penggunaan gadget juga berpotensi meningkatkan kesehatan mental siswa, mengurangi risiko masalah seperti gangguan tidur dan stres. Implikasi ini juga penting bagi guru, konselor, dan pembuat kebijakan pendidikan, karena menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat menjadi solusi efektif dalam menangani masalah kecanduan teknologi di kalangan siswa.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, perlu diakui bahwa ada beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga sulit untuk memastikan bahwa penurunan kecanduan gadget semata-mata disebabkan oleh intervensi yang diberikan. Ada kemungkinan bahwa faktor eksternal lainnya, seperti perubahan dalam kurikulum atau dukungan dari keluarga, turut berkontribusi pada hasil yang diperoleh. Pengakuan terhadap keterbatasan ini penting untuk meningkatkan kredibilitas penelitian dan memberikan panduan bagi penelitian di masa depan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memvalidasi temuan ini dan menjelajahi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecanduan gadget.

Simpulan

Adanya perubahan kecanduan gadget setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* menjadi lebih positif. Untuk penentuan tingkat signifikansi semua tergantung kepada peneliti, nilai α yang umum digunakan adalah 0,05 (5%) dan 0,01 (%) Nilai α merupakan batasan dalam menentukan keputusan untuk menguji hipotesa. Dari hasil perhitungan independent sample test pada *software SPSS for Windows* versi 23 hasil *uji t paired sample t test*, nilai sig.2 tailed 0,000 > 0,005 maka di simpulkan H_0 ditolak dan H_1 , artinya terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.

Referensi

- Arsini, Yenti, dkk. (2023) Peranan Guru Sebagai Model Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik: Jurnal Mudabbir (Journal Research and Education Studies) Volume 3. Nomor 2
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Fitron, M., & Mu'arifin, M. (2022). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 264–271. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p264-271>
- Indawasih, N., Retnaningdyastuti, M. T. S. R., & Setiawan, A. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Efikasi Diri Siswa. *Janacitta*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/jnctt.v2i1.222>
- Musannadah, F. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Siswa MTs Misbahul Falah Pati. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 4(2), 48–55. <https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.571>
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2258>
- Pakam, M. L. (2023). Pengaruh teknik modeling melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan citra diri siswa kelas vii smp muhammadiyah 16 lubuk pakam. 2(2), 143–152.
- Rahmawati, A. R., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kematangan pilihan parir. *ALIBKIN Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 1–14.
- Septi Anggraeni. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak Gadget Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan Gadget Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68.
- Siregar, Alfin, dkk.(2023).Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Tehnik Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas X Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU medan, G-Couns : Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 8, No. Desember 2023 G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling
- Syahriman, A. A. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas Viii C Smp N 17 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 3(3), 262–270.
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengembangan Diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.