



## Studi Literatur Penerapan Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* Siswa

Aulendia Eka Shendy Ivensantira ✉, Universitas PGRI Madiun

Rischa Pramudia Trisnani, Universitas PGRI Madiun

Asroful Kadafi, Universitas PGRI Madiun

✉ [aulendiaesi@gmail.com](mailto:aulendiaesi@gmail.com)

---

**Abstrak:** *Gadget* merupakan sebuah perangkat elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia. Tetapi semakin tinggi intensitas pemakaian *gadget* menjadi sulit dikontrol sehingga bertendensi untuk mengalami kecanduan *gadget*. Kecanduan *gadget* atau *nomophobia* merupakan sebuah ketakutan atau rasa cemas yang timbul akibat ponsel atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya, serta tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual lainnya. Akibat dari kecanduan *gadget* dapat memunculkan masalah fisik yaitu mata kering, nyeri punggung karena terlalu lama duduk di depan komputer atau laptop, kebersihan yang terabaikan serta gangguan pola tidur. Dilihat dari dampak dan sisi negatif kecanduan *gadget*, maka diperlukannya suatu penanganan agar dapat membantu menuntaskan permasalahan tersebut. Salah satu layanan yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecanduan *gadget* adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Studi Literature Review. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dari beberapa artikel dan jurnal terkait layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan *gadget* dan kemudian dianalisis. Hasil yang diperoleh dari penelitian yang menggambarkan kecanduan *gadget* pada siswa ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* pada siswa masih cukup tinggi.

**Kata kunci:** *Kecanduan Gadget, Konseling Kelompok*

---



## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat membuat dunia semakin *up-to-date*. Di era sekarang ini, manusia perlu mengikuti perkembangan zaman dimana hidup lebih mudah, efektif, dan efisien. Hal ini disebabkan semakin banyak dan kompleksnya kebutuhan manusia. Oleh karena itu, diciptakanlah alat-alat yang dapat membantu kelancaran serta meringankan beban kerja manusia, salah satunya *gadget*. *Gadget* merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna. Pada masa sekarang, baik tua maupun muda dan dari berbagai golongan mampu mengoperasikan *gadget* dengan baik. Karena *gadget* memang cenderung ditargetkan kepada anak-anak usia sekolah atau remaja. Remaja mengaplikasikan berbagai macam *gadget* untuk mengakses internet. Semakin aktif remaja di dunia maya, maka semakin tinggi pula kebutuhan akan ilmu dan kewaspadaan dalam menggunakan internet dan media sosial. Survey terbaru *Hootsuite* dan *We Are Social* melaporkan pengguna internet di seluruh dunia mencapai 4,66 juta jiwa, sedangkan di Indonesia sudah sampai 202,6 juta per Januari 2021. Angka ini bertambah sangat signifikan dari pengguna internet tahun 2020 yaitu sebanyak 15,5% atau setara dengan 27 juta orang lebih dalam satu tahun terakhir (*We Are Social & Hootsuite, 2021:103*). Kecanduan *gadget* bisa diartikan menjadi suatu ketergantungan atau adiksi terhadap sesuatu atau zat yang bisa merugikan tubuh. Ketergantungan ini membuat seseorang menjadi terlalu nyaman menggunakan *gadget*nya dan alhasil memiliki dunianya sendiri dan sulit untuk keluar dari zona yang sudah membuatnya nyaman. Dari akibat kecanduan *gadget* tersebut menghasilkan perubahan yang besar dikalangan anak-anak dan remaja, padahal anak-anak dan remaja adalah masa yang sangat penting dalam pertumbuhan sosial. Jika anak menghabiskan waktunya lebih banyak pada *gadget* sampai berdampak kurang baik, seperti temperamental, menutup diri, apalagi mengusik kesehatan mata anak. Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung melupakan tugas belajarnya serta pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan waktu tidurnya pun juga bermasalah. Dilihat dari dampak dan sisi negatif kecanduan *gadget*, maka peran orangtua serta pendidik sangatlah diperlukan pada permasalahan ini. Terutama guru bimbingan dan konseling yang mampu menyampaikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu menuntaskan permasalahan peserta didik. Salah satu layanan yang dapat diberikan ialah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam suatu kelompok. Hal ini bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif sekaligus penyembuhan. Konseli pada konseling kelompok dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai serta tujuan-tujuan tertentu, untuk mengkaji atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu. Kemudian sebuah penelitian mengenai Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* Siswa yang dilakukan oleh Musannadah, F (2021) dengan sampel sebanyak 14 siswa yang terbagi atas 7 orang adalah kelompok eksperimen dan 7 orang adalah kelompok control. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa sebanyak 14 siswa yang terbagi atas 2 kelompok tersebut mengalami tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi. Berdasarkan penjelasan serta di dukung oleh penelitian terdahulu menjadi dasar dalam penelitian ini. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui apakah layanan konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan *gadget* siswa. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi untuk seorang tenaga konselor atau guru bimbingan dan konseling serta dapat mengurangi permasalahan yang akan muncul apabila adanya kecanduan *gadget* dikalangan siswa kembali.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode Studi Literatur Review (SLR) yang menitik beratkan pada sumber data yang berasal dari hasil review penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki topik bahasan yang sama yaitu Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* Siswa. Langkah awal dari metode ini dengan mencari referensi dan informasi merujuk pada buku, jurnal, maupun artikel. Kemudian, peneliti melakukan tahap pemilahan dengan memilih kalimat-kalimat yang berkaitan dengan isi tema atau kajian yang akan dilakukan. Langkah selanjutnya, peneliti menganalisis kalimat mana yang akan dipakai dalam kajian literature ini dan yang sesuai dengan alur penelitian. Selanjutnya kalimat-kalimat dalam paragraph disusun dengan mempertimbangkan kesesuaian alur kajian literature. Selanjutnya peneliti membuat kesimpulan pada hasil kajian literature yang sudah dibuat. Langkah yang terakhir, peneliti melakukan review dengan menelaah kembali kajian literature yang sudah selesai agar hasil kajian literature ini mudah dibaca dan mudah dipahami oleh pembaca (Erika et al., 2021).

## HASIL PENELITIAN

Nama Peneliti	Tahun	Jurnal Penelitian	Hasil Penelitian
Fitria Musannadah	2021	Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa MTs Misbahul Falah Pati	Hasil penelitian dari 14 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control menunjukkan tingkat kecanduan <i>gadget</i> yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian kelompok eksperimen setelah diberikan 6 kali <i>treatment</i> berhasil mereduksi kecanduan <i>gadget</i> sebesar 47,01% hasil ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan <i>gadget</i> yang dialami oleh siswa kelompok eksperimen, sedangkan kelompok control meningkat sebesar 0,24% hasil ini meningkat dikarenakan siswa yang berada dalam kelompok control tidak mendapatkan <i>treatment</i> dari peneliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok cukup efektif dalam mereduksi kecanduan <i>gadget</i> siswa kelas VII A MTs Misbahul Falah Pati.
Nur Afifa Salma dan Hardi Prasetiawan	2021	Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk	Hasil penelitian yang didapatkan dari penelitian ini adalah mengetahui bahwa konseling kelompok adalah sebuah layanan

Nama Peneliti	Tahun	Jurnal Penelitian	Hasil Penelitian
		Mereduksi Kecanduan <i>Gadget</i>	yang digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam bentuk diskusi kelompok. Di dalamnya, ada 12 anggota yang antar anggotanya boleh memberikan masukan, menilai atau hanya sekedar saling menguatkan antar anggota kelompok.
Rida Hartika Sari	2021	Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna <i>Gadget</i> Pada Peserta Didik	Hasil penelitian dari seluruh populasi sebanyak 52 orang siswa mengambil 10 orang untuk menjadi sampel. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok khususnya dengan pendekatan behavioristik pada peningkatan <i>self management</i> mampu menurunkan tingkat perilaku adiksi pengguna <i>gadget</i> siswa di SMA Negeri Surabaya. Adapun rata-rata <i>scoring pretest</i> sebesar 113,4 dan hasil <i>posttest</i> menunjukkan penurunan perilaku adiksi sosial pengguna <i>gadget</i> sebesar 74,2. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan media sosial siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok strategi <i>self-management</i> .
Annisa Dwi Rahmadesti, Muya Barida, dan Niken Susilowati	2022	Upaya Mengurangi <i>Gadget Addiction</i> Melalui Konseling Kelompok Pendekatan <i>Solution Focus Brief Counseling</i> Pada Siswa Kelas VIII SMP 4 Pangkalpinang	Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu diperoleh peningkatan keberhasilan yang signifikan, dengan hasil siklus I: 50%, siklus II: 88%. Maka dapat disimpulkan bahwa keberhasilan peneliti dalam menurunkan tingkat kecanduan <i>gadget</i> pada layanan konseling kelompok pendekatan <i>Solution Focus Brief Counseling</i> (SFBC). Dilihat dari hasil <i>pretest</i> berjumlah 10 siswa pada kategori tinggi lalu 4 siswa pada siklus I dan 0 siswa pada siklus II.

Nama Peneliti	Tahun	Jurnal Penelitian	Hasil Penelitian
Dewi Sartika, Dody Hartanto, Mufied Fauziah, dan Kuswindarti	2022	Upaya Mengurangi <i>Nomophobia</i> Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> (REBT) Teknik <i>Self Management</i>	Pada penelitian ini mengambil subjek penelitian sebanyak 5 siswa yang mengalami masalah <i>nomophobia</i> atau kecanduan <i>gadget</i> . Pada kondisi awal siswa yang cenderung kecanduan <i>gadget</i> dalam kategori tinggi sebanyak 80% atau 4 siswa, kemudian pada kategori sangat tinggi terdapat 20% atau 1 siswa. Siklus I dan siklus II dengan melakukan layanan sebanyak 4 kali pertemuan dengan konseling kelompok teknik pendekatan <i>Rational Emotif Behaviour Therapy</i> (REBT) teknik <i>Self Management</i> tingkat kecanduan <i>gadget</i> pada siswa mengalami penurunan.
Luluk Aviva, Devy Habibi Muhammad, dan Heri Rifhan Halili	2022	Upaya Guru PAI dalam Mengatasi Dampak Negatif Kecanduan <i>Gadget</i> Terhadap Siswa SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan	Dari hasil penelitian tersebut, upaya guru PAI sebagai informator dan motivator dalam menanggulangi dampak perilaku negatif penggunaan <i>gadget</i> yang muncul dari siswa berhasil. Dalam hal ini tentunya kerja sama antara orangtua dan guru sangat perlu diperhatikan karena untuk memantau kegiatan para siswa. Tetapi tentu saja penyampaian informasi yang dilakukan tidak serta merta akan langsung mengubah perilaku siswa tetapi setidaknya akan mengurangi secara berangsur-angsur.
Mulyani dan Jamilah Jafar	2022	Layanan Konseling Kelompok Berbasis IT pada Peserta Didik SD untuk Menurunkan Tingkat Penggunaan <i>Gadget Freak</i> di Era <i>Study From Home</i>	Berdasarkan data yang diperoleh terdapat 15 peserta didik yang terbagi menjadi 2 kategori, 11 peserta didik kategori sedang dengan presentase 73,33% dalam penggunaan <i>gadget</i> dan 4 peserta didik kategori tinggi dengan presentase 26,6%. Tingkat penggunaan <i>gadget freak</i> di era <i>study from home</i> pada peserta didik kelas VI TICC SD Al-Irsyad Kota Tegal sesudah diberikan layanan

Nama Peneliti	Tahun	Jurnal Penelitian	Hasil Penelitian
			konseling kelompok berbasis IT menggunakan aplikasi zoom, terdapat menurunnya tingkat penggunaan <i>gadget</i> dengan rata-rata penurunan 10%. Sebaran data yang diperoleh adalah 4,030 dengan standar <i>error</i> 1,040, sedangkan rata-rata pada <i>posttest</i> adalah 160,53 dari 15 responden. Sebaran data yang diperoleh adalah 8,927 dengan standar <i>error</i> 2,305. Hal ini menunjukkan hasil <i>posttest</i> lebih baik daripada hasil <i>pretest</i> .
Ratika Asih Putri Wirati, I Wayan Dharmayana, dan Anna Ayu Herawati	2022	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet Terhadap Pengguna Tiktok	Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan bahwa tingkat kecanduan internet terhadap tiktok siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik control diri hasil rata-rata 97,00 tergolong kategori tinggi. Setelah diberikan layanan penguasaan konseling kelompok teknik control diri hasil rata-rata 97,00 termasuk kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik control diri untuk mengendalikan kecanduan internet pada pengguna tiktok.
Neni Sumarni, Endang Pudjiastuti Sartinah, dan Budi Purwoko	2023	Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Siswa Kecanduan <i>Gadget</i> di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling realita dengan setting kelompok menggunakan teknik WDEP efektif untuk mengatasi kecanduan <i>gadget</i> pada siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> , yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada siswa menghasilkan perubahan yang positif pada mereka.
Yusrizal Amri dan Abdul Aziz Rusman	2023	Upaya Mengatasi Penyalahgunaan <i>Gadget</i> Dalam Proses Belajar	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian dapat diberi

Nama Peneliti	Tahun	Jurnal Penelitian	Hasil Penelitian
		Mengajar Melalui Konseling Kelompok	kesimpulan bahwa cara mengatasi kecanduan <i>gadget</i> siswa melalui layanan konseling kelompok adalah dengan membentuk kelompok kecil yang terdiri dari satu orang konselor dan 6 orang atau lebih peserta didik.

## PEMBAHASAN

### a. Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* Siswa MTs Misbahul Falah Pati

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan *gadget* siswa MTs Misbahul Falah Pati didapatkan 14 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control pada kategori tinggi. Namun demikian, setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kelompok eksperimen yang ditandai dengan penurunan angka skala kecanduan *gadget* dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah. Sedangkan bagi siswa kelompok control yang tidak diberikan *treatment* atau perlakuan tidak menunjukkan perubahan yang berarti yaitu tetap berada dalam kategori tinggi (Musannadah, 2021).

### b. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget*

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* didapatkan layanan konseling kelompok dapat mencegah dan menyembuhkan siswa yang sedang kecanduan *gadget* (Salma & Prasetiawan, 2021).

### c. Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna *Gadget* Pada Peserta Didik

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* pada peserta didik didapatkan bahwa layanan konseling kelompok khususnya dengan pendekatan behavioristik pada peningkatan *self management* mampu menurunkan tingkat perilaku adiksi pengguna *gadget* siswa di SMA Negeri Surabaya. Dibuktikan dengan hasil data rata-rata *scoring pretest* sebesar 113,4 dan hasil *posttest* menunjukkan penurunan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* sebesar 74,2 (Sari, 2021).

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

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait upaya mengurangi *gadget addiction* melalui konseling kelompok pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) pada siswa kelas VIII SMP 4 Pangkalpinang didapatkan bahwa 10 siswa

memiliki tingkat *gadget addiction* yang tinggi, dan 12 siswa memiliki tingkat *gadget addiction* yang rendah, juga 2 siswa memiliki tingkat *gadget addiction* yang cukup. Setelah diberikan tindakan kelas yaitu layanan konseling kelompok terdapat perubahan serta penurunan tingkat kecanduan *gadget* mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dapat mengurangi *gadget addiction* pada siswa kelas VIII SMP 4 Pangkalpinang (Rahmadesti dkk, 2022).

**e. Upaya Mengurangi *Nomophobia* Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) Teknik *Self Management***

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait upaya mengurangi *nomophobia* melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *Self Management* didapatkan bahwa yang awalnya tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI SMK SUPM Yamira Suradadi cenderung kategori tinggi, dan setelah adanya tindakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *Self Management* pada siklus I dalam kategori sedang dan siklus II menjadi kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT) teknik *Self Management* dapat mengurangi *nomophobia* pada peserta didik kelas XI SMK SUPM Yamipura Suradadi (Sartika dkk, 2022).

**f. Upaya Guru PAI dalam Mengatasi Dampak Negatif Kecanduan *Gadget* Terhadap Siswa SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan**

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait upaya guru PAI dalam mengatasi dampak negatif kecanduan *gadget* terhadap siswa SMPP Islam Hikmatul Hasanah didapatkan upaya guru PAI untuk mengatasi dampak negatif *gadget* yaitu bekerja sama dengan guru BK karena perannya sangat dibutuhkan sebagai konselor (Aviva dkk, 2022).

**g. Layanan Konseling Kelompok Berbasis IT pada Peserta Didik SD untuk Menurunkan Tingkat Penggunaan *Gadget Freak* di Era *Study From Home***

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait layanan konseling kelompok berbasis IT pada peserta didik SD untuk menurunkan tingkat penggunaan *gadget freak* di era *study from home* didapatkan bahwa tingkat penggunaan *gadget freak* pada peserta didik kelas VI sebelum diberi layanan konseling kelompok berbasis IT terdapat 4 peserta didik dalam kategori tinggi dengan presentase 26,6%. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis IT terdapat penurunan dengan rata-rata penurunan 10%. Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok berbasis IT dapat mengurangi tingkat penggunaan *gadget freak* pada peserta didik (Mulyani & Jafar, 2022).

**h. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet Terhadap Pengguna Tiktok**

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait pengaruh layanan konseling kelompok teknik control diri untuk mengendalikan kecanduan internet terhadap pengguna tiktok didapatkan dari 30 siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Bengkulu Utara dengan 6 siswa menjadi sampel dan masuk pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Siswa yang memiliki kategori tertinggi lalu diberikan suatu perlakuan konseling

kelompok. Dan hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik control diri untuk mengendalikan kecanduan internet pada pengguna tiktok (Wirati dkk, 2022).

**i. Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Siswa Kecanduan Gadget di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru**

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait efektivitas konseling kelompok realita untuk mengurangi siswa kecanduan *gadget* di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru didapatkan subjek penelitian sebanyak 7 orang siswa termasuk pada kategori kecanduan *gadget* tinggi. Setelah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling realita menggunakan setting kelompok untuk mengurangi siswa yang kecanduan *gadget* mengalami perubahan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dapat mengurangi kecanduan *gadget* siswa (Sumarni dkk, 2023).

**j. Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar Melalui Konseling Kelompok**

Berdasarkan studi literature artikel yang membahas terkait upaya mengatasi penyalahgunaan *gadget* dalam proses belajar mengajar melalui konseling kelompok didapatkan bahwa konseling kelompok tentunya menjadi sesuatu yang sangat berguna bagi peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan dengan teknik tersendiri, yakni dengan mengumpulkan peserta didik dengan membentuk lingkaran, kemudian pendamping atau konselor berada ditengah dan memberikan pengarahan tentang bahaya *gadget* (Amri & Rusman, 2023)

## **PENYELESAIAN**

Berdasarkan hasil studi literature dari beberapa artikel dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang mengalami kecanduan *gadget*. Hasil-hasil penelitian terdahulu juga menyebutkan tingkat kecanduan *gadget* yang dialami siswa termasuk kedalam kategori yang cukup tinggi. Adanya kecanduan *gadget* pada siswa terjadi akibat beberapa faktor yaitu faktor internal maupun faktor eksternal. Dan untuk mengurangi tingkat kecanduan *gadget* pada siswa ini dapat diberikan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yaitu konseling kelompok. Dalam konseling kelompok tersebut, nantinya siswa yang mengalami kecanduan *gadget* akan diarahkan untuk mengatasi persoalannya dan juga untuk mencegah persoalan tersebut datang kembali padanya.

## **SIMPULAN**

Tingkat kecanduan *gadget* pada siswa yang masih cukup tinggi memang harus segera diatasi karena dampak yang disebabkan akan mempengaruhi fisik serta prestasi dari siswa. Oleh sebab itu, layanan konseling kelompok merupakan salah satu cara yang dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa dengan cara memberikan beberapa teknik atau arahan yang cocok dengan permasalahan kecanduan *gadget* tersebut. Berdasarkan hasil studi literature dari beberapa artikel diatas, saran yang dapat disampaikan adalah diharapkan bagi konselor atau guru BK agar dapat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan beberapa teknik kepada siswa sebagai alternative untuk membantu menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada siswa. Serta bagi peneliti lain diharapkan dapat memanfaatkan hasil studi literature ini sebagai bahan referensi

guna mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kecanduan *gadget* dengan layanan konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Y., & Rusman, A. A. (2023). Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 132-143.
- Arami, M. W., & Nuryati, T. (2022). Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 8 Nomor 2 Tahun 2022
- Aviva, L., Muhammad, D. H., & Halili, H. R. (2022). Upaya Guru PAI dalam Mengatasi Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Siswa SMP Islam Hikmatul Hasanah Kecamatan Tegalsiwalan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 478-489.
- Erika, E., Astalini, A., & Kurniawan, D. A. (2021). Literatur Review : Penerapan Sintaks Model Pembelajaran Problem Solving Pada Kurikulum 2013. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 147–153.
- Mulyani, M., & Jafar, J. (2022). Layanan Konseling Kelompok Berbasis IT pada Peserta Didik SD untuk Menurunkan Tingkat Penggunaan Gadget Freak di Era Study Frome Home. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 130-136.
- Musannadah, F. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Siswa MTs Misbahul Falah Pati. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*, 4(2), 48-55.
- Novitasari, N. (2019). Strategi pendampingan orang tua terhadap intensitas penggunaan gadget pada anak. *Al-Hikmah: Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 3(2), 167-188.
- Rahmadesti, A. D., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). Upaya Mengurangi Gadget Addiction Melalui Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling Pada Siswa Kelas VIII SMP 4 Pangkalpinang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 920-923.
- Rasimin, Hamdi M. 2018. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Salma, N. A., & Prasetiawan, H. (2021). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Selfmanagement untuk Mereduksi Kecanduan Gadget. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Sari, R. H., Budiyanto, B., & Naqiyah, N. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget pada Peserta Didik. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131-139.
- Sartika, D., Hartanto, D., & Fauziah, M. (2022). Upaya Mengurangi Nomophobia Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Management. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 77-86.
- Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENGURANGI SISWA KECANDUAN GADGET

DI MADRASAH ALIYAH DARUL ULUM WARU. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 275-285.

We Are Social & Hootsuite. (2021). Digital 2021. Global Digital Insights, 103.

Wirati, R. A. P., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 188-196.