

## **Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep**

Anis Tri Yuliana, Mafruhah, Dewi Fathimah

STKIP PGRI Sumenep, STKIP PGRI Sumenep, STKIP PGRI Sumenep

anistriyuliana@stkipgrisumene.p.ac.id, mafruhah@stkipgrisumene.p.ac.id

dewifathimah082@gmail.com

### **Abstract:**

*Gadget is another term for mobile phones or smartphones. Nowadays, almost everyone uses gadgets in their daily life. However, the use of gadgets has many impacts on users, both negative and positive impacts. This study aims to analyze the causes of gadget addiction in students and to help students to be able to overcome the problems they experience and problems that will come. The population of this study were all students of class IX MTsN 1 Sumenep, while the sample was students of class IX who were taken randomly using the Proportional Random Sampling Technique with a total of 10 students. The results showed that gadget addiction in students can be caused by many factors, for example students think too much about gadgets, students cannot control themselves when using gadgets, students often feel anxious when not using gadgets, and many other influences. The application of cognitive behavioral techniques is very appropriate for students who are addicted to gadgets.*

**Keyword:** cognitive behavioral techniques, addicted to gadgets

### **PENDAHULUAN**

Gadget merupakan sebuah kata yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus ataupun spesial. Salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “Kebaruan”. Artinya dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis dan mudah (Diniati et al., 2017).

Gadget adalah salah satu media komunikasi yang dapat mempermudah kegiatan manusia dalam berinteraksi sosial. Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa gadget merupakan sebuah media modern yang diartikan sebagai sebuah alat yang sangat penting, yang dapat dipergunakan untuk semua bidang kehidupan, sebagaimana peralatan elektronik yang lain dan gadget pun dapat dipergunakan secara positif maupun negatif. Gadget sering disebut sebagai gawai / handphone / smartphone. Handphone yang digunakan pun sangat beragam, mulai dari yang hanya dapat melakukan komunikasi secara terbatas (telepon dan sms) sampai dapat mengakses internet. Hampir semua orang menggunakan gadget untuk memudahkan kegiatannya dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan gadget kian meningkat

dari hari ke hari. Banyak pelajar atau siswa yang menggunakan gadget sebagai alat untuk menunjang kegiatan pembelajaran di sekolah. Penggunaan gadget yang sangat berlebihan akan berdampak pada diri siswa yang sering disebut dengan istilah kecanduan.

Kecanduan gadget atau *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap handphone ataupun smartphone yang memungkinkan masalah sosial seperti halnya menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Diniati et al., 2017). Kecanduan gadget yang dialami siswa dapat mempengaruhi diri siswa khususnya dalam bidang belajar, dimana siswa dituntut untuk melakukan kewajibannya dalam menuntut ilmu di sekolah. Siswa yang kecanduan gadget seringkali lupa waktu untuk belajar, karena waktu belajarnya ia habiskan untuk berlama-lama mengakses gadget. Hal ini menjadi permasalahan belajar bagi siswa yang harus segera diatasi. Salah satu upaya untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling oleh Guru BK atau Konselor. Teknik yang cocok dan sesuai dengan permasalahan siswa tersebut yaitu teknik kognitif behavioral. Teknik kognitif behavioral merupakan salah satu teknik pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengubah *mindset* atau pola pikir individu dan membantu mengubah perilaku individu menjadi lebih baik lagi.

Pendekatan tersebut merupakan bentuk psikoterapi populer yang membantu individu untuk membuka dan meningkatkan kesadaran serta tanggungjawab mereka, yang melibatkan emosi, perilaku, dan jiwa atau psikis. Salah satu tujuan dari teknik kognitif behavioral yaitu agar individu mampu menyampaikan pikiran positifnya, mampu mengoreksi pikiran-pikiran disfungsionalnya, mampu menyelesaikan dan mengkaji suatu permasalahan serta mempertimbangkan dan mengevaluasi perilaku mereka (Firdaus & Marsudi, 2021).

Salah satu penelitian sebelumnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Zees, dkk menjelaskan bahwa *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan adiksi gadget pada remaja. Kategori adiksi yang terjadi sebelum dilakukan CBT adalah kategori ringan, sedang, dan berat. Sedangkan hasil dari setelah CBT kategori adiksi menurun, yaitu termasuk kategori sedang, normal, dan ringan (Zees et al., 2021).

Dari pemaparan di atas, menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan oleh siswa yang memiliki kecanduan terhadap gadget agar siswa tersebut mampu mengatasi permasalahan yang ia alami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis penyebab kecanduan gadget pada siswa dan untuk mengetahui efektivitas

teknik kognitif behavioral dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari orang (subjek) itu sendiri. Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). PTBK merupakan penelitian yang bersifat reflektif dilakukan dalam layanan bimbingan konseling yang akan diberikan, agar hasilnya bisa dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan program layanan bimbingan di sekolah dan bisa digunakan untuk pengembangan sekolah dalam merancang model bimbingan yang akan diberikan kepada siswa. Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh kelas IX MTs Negeri 1 Sumenep. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Proportional Random Sampling* sebanyak 10 responden.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dari penelitian ini, peneliti memperoleh data 10 siswa yang dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Tingkat Siswa Kecanduan Gadget

No.	Nama Siswa	Tingkat Kecanduan Gadget
1	MAF	Tinggi
2	SA	Rendah
3	AS	Tinggi
4	SK	Sedang
5	SZI	Rendah
6	MI	Rendah
7	MMM	Rendah
8	IPS	Tinggi
9	APW	Tinggi
10	MRA	Tinggi

Data tersebut menunjukkan bahwa dari 10 siswa terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan gadget tinggi/sedang. Peneliti kemudian membuat jadwal pemberian layanan bimbingan konseling dan meminta kesediaan 6 siswa tersebut untuk datang mengunjungi peneliti, kemudian peneliti menjelaskan maksud dari pelaksanaan layanan bimbingan

konseling yang akan dilakukan, yaitu untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa dengan teknik kognitif behavioral. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling, peneliti menjelaskan apa saja tahapan-tahapan dari teknik kognitif behavioral, dimana peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk menyampaikan permasalahan yang dialaminya dan mengungkapkan perasaan atau pikiran yang muncul ketika masalah tersebut muncul, kemudian peneliti meminta siswa untuk mengelola pola pikir yang salah atau negatif, lalu peneliti meminta siswa untuk berlatih dan mempraktikkan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga siswa mampu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan “kecanduan gadget”(Sari, A.P. & Muya, B., 2021)

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan konseling tersebut, peneliti mengamati perilaku dan melihat adanya perubahan dari ke 6 siswa tersebut. Mereka mampu menerapkan teknik kognitif behavioral sehingga mereka dapat mengurangi waktu untuk bermain gadget, mengontrol dirinya menjadi lebih bijak dalam menggunakan gadget, tidak lagi tergantung pada gadget karena mereka telah mengubah *mindset* atau pola pikirnya bahwa jika dirinya kecanduan pada gadget, maka hal itu sangat berpengaruh pada dirinya dan berdampak pada kegiatan sehari-harinya seperti proses belajarnya di sekolah maupun di rumah.

## **Pembahasan**

Gadget adalah salah satu bentuk nyata dari berkembangnya IPTEK pada zaman sekarang dan merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan dan fungsi lebih praktis dan lebih berguna. Seseorang dikatakan sudah kecanduan gadget apabila sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menggunakan gadget, seperti smartphone, tablet, laptop, atau *portable gaming device* (Sari, A.P. & Muriya, B., 2021).

Menurut Marks et al., 2022 , faktor yang menyebabkan siswa menjadi kecanduan gadget yakni siswa terlalu memikirkan gadget, siswa tidak dapat mengontrol diri ketika menggunakan gadget, dan siswa sering merasa cemas apabila tidak menggunakan gadget. Faktor penyebab kecanduan gadget lainnya yaitu:

a. Faktor Internal

Kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan gadget.

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan gadget sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejemuhan belajar, dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang dapat menjadi penyebab kecanduan gadget.

c. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan handphone sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.

d. Faktor Eksternal

Yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang handphone dan berbagai fasilitasnya.

Teknik kognitif behavioral merupakan salah satu teknik konseling yang bertujuan untuk membantu siswa agar dapat menjadi pribadi yang lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan teknik kognitif behavioral berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku konsistensi diri (Marks et al., 2022)

Teknik kognitif behavioral bertujuan untuk (1) mengajak siswa untuk membalikkan atau menentang pikiran dan emosi keliru dengan bukti-bukti yang bertolakbelakang dengan keyakinan yang dimilikinya terkait permasalahan yang dialami, (2) mencari keyakinan yang mendoktrin siswa guna berusaha mengurangi perilaku yang dimilikinya, (3) memberikan penguatan terhadap keterampilan kognitif untuk menciptakan perubahan dalam diri siswa, (4) mengurangi perilaku menyimpang siswa, (5) mengarahkan siswa dalam membuat keputusan yang tepat.

Teknik kognitif behavioral dapat bermanfaat untuk mengubah cara berpikir individu untuk merasakan atau bertindak dalam suatu situasi tertentu sehingga dapat membantu individu dalam mengidentifikasi pikiran dan emosi negatif, mencegah terjadinya kecanduan yang berulang, dan memanajemen amarah. Selain itu teknik ini terbukti efektif dalam membantu individu yang mengalami kecanduan gadget, depresi, panik atau cemas, adiksi, dan gangguan perilaku, emosi, serta kesehatan mental lainnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep, maka didapatkan beberapa kesimpulan yaitu:

1. Penerapan teknik kognitif behavioral efektif digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget pada siswa kelas IX MTs Negeri 1 Sumenep. Hal tersebut disebutkan di awal bahwa dari 10 siswa, terdapat 5 siswa memiliki tingkat kecanduan gadget “tinggi”, 1 siswa memiliki tingkat kecanduan gadget “sedang”, dan 4 siswa memiliki tingkat kecanduan gadget “rendah”. Setelah layanan bimbingan konseling tersebut diberikan kepada 6 siswa, mereka berhasil menerapkan teknik kognitif behavioral sehingga mereka dapat mengurangi waktu untuk bermain gadget, mengontrol dirinya menjadi lebih bijak dalam menggunakan gadget, tidak lagi tergantung pada gadget karena mereka telah mengubah *mindset* atau pola pikirnya bahwa jika dirinya kecanduan pada gadget, maka hal itu sangat berpengaruh pada dirinya dan berdampak pada kegiatan sehari-harinya seperti proses belajarnya di sekolah maupun di rumah.
2. Banyak faktor yang mempengaruhi individu menjadi kecanduan gadget, diantaranya faktor internal, faktor situasional, faktor sosial, dan faktor internal. Faktor penyebab lainnya yakni siswa terlalu memikirkan gadget, siswa tidak dapat mengontrol diri ketika menggunakan gadget, dan siswa sering merasa cemas apabila tidak menggunakan gadget.

Adapun saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini yakni:

1. Diharapkan siswa dapat menyadari dampak buruk dari kecanduan gadget.
2. Diharapkan siswa dapat menerapkan teknik kognitif behavioral bukan hanya di lingkungan formal saja melainkan juga pada lingkungan non formal dan kehidupan sehari-hari.
3. Diharapkan Guru BK dapat menerapkan teknik kognitif behavioral pada siswa karena terbukti dapat mengurangi tingkat kecanduan gadget pada siswa.
4. Diharapkan rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Bimbingan dan Konseling, agar dapat mengembangkan penerapan teknik kognitif behavioral untuk mengurangi kecanduan gadget.

**DAFTAR RUJUKAN**

Diniati, A., Jarkawi, & Farial. (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.

Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24.  
<https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>

Konseling, K., Self, K., Untuk, M., & Gadget, M. K. (2021). *Keefektifan konseling kelompok self management untuk mereduksi kecanduan gadget*. 1343–1353.

Marks, E., Hallsworth, C., Vogt, F., Klein, H., & McKenna, L. (2022). Cognitive behavioural therapy for insomnia (CBTi) as a treatment for tinnitus-related insomnia: a randomised controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(2), 91–109.  
<https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2084155>

Zees, R. F., Ayu, G., Putri, P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. *Poltekkes Manado*, 131–138.