

**PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
BERMAIN GADGET PADA SISWA SMP NEGERI 17 MAKASSAR**

*IMPLEMENTATION OF SELF CONTROL TECHNIQUES TO REDUCE GADGET
ADDICTION IN STUDENTS OF SMP NEGERI 17 MAKASSAR*

Firza Amaliawati¹, Abdullah Pandang², Achmad Harum³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar,

Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: firzasitaba@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik self control untuk mengurangi kecanduan bermain gadget pada siswa SMP Negeri 17 Makassar. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mengetahui gambaran perilaku kecanduan *gadget* pada siswa di SMP Negeri 17 Makassar. (2) Mengetahui gambaran penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 17 Makassar. (3) Mengetahui apakah teknik *self control* mampu menurunkan perilaku kecanduan *gadget* pada siswa di SMP Negeri 17 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR) dan menggunakan desain A-B-A, Subjek penelitian ini adalah satu orang siswa dengan inisial FA kelas VIII SMP Negeri 17 Makassar yang memiliki kecanduan *gadget* tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecanduan *gadget* sebelum diberikan perlakuan teknik *self control* berada pada kategori tinggi. (2) Penerapan teknik *self control* dilakukan sesuai skenario dengan 4 tahapan dalam 4 kali sesi pertemuan, selama pelaksanaan penelitian siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang baik. (3) Penerapan teknik *self control* dapat menurunkan kecanduan *gadget* siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

Kata Kunci: *Gadget, Self-Control*

1. PENDAHULUAN

Pada Era Modern saat ini yang serba digital sangat mempengaruhi hampir semua aspek yang ada dimasyarakat, khususnya para remaja. Di era serba *digital* ini berkembangnya teknologi begitu dirasakan khususnya pada usia remaja, salah satunya yaitu teknologi digital yang memiliki berbagai produk yaitu gadget. Berbagai macam fitur aplikasi tambahan seperti aplikasi *chatting* dan informasi atau sering disebut dengan *social media* yang kerap kali digunakan oleh siswa atau pada usia remaja.

Hampir semua siswa remaja memiliki gadget dan ini membawa pengaruh positif maupun negatif terhadap kehidupannya.

Penggunaan gadget memiliki banyak manfaat seperti diatas, akan tetapi penggunaan *gadget* akan berdampak negatif jika pengguna telah sampai pada taraf kecanduan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriana, dkk (2020) bahwa kecanduan *gadget* menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan *gadget* terhadap

remaja yang melebihi dari batas waktu yang dianjurkan, sehingga mengalami ketidakstabilan pada emosional apabila dijauhkan dari *gadget* yang mengakibatkan remaja mudah untuk marah, kesal, mengamuk, bahkan mengurung diri didalam kamar karena tidak diizinkan menggunakan *gadget*.

Pebriana (2017) menyatakan bahwa pengaruh *gadget* memberikan dampak negatif terhadap interaksi sosial anak. Kecanduan gadget dapat diartikan sebagai kelekatan yang kompleks dan berbahaya yang mana individu tersebut secara terus menerus melakukannya. Dampak negatif juga terjadi pada kepribadian pecandu *gadget* seperti: anak yaitu dapat mempengaruhi pergaulan sosial anak terhadap lingkungan terdekatnya, Ini juga memiliki dampak terhadap pendidikannya, seperti: kurang bergaul dengan teman sehingga ia kesulitan mengerjakan tugas kelompok, sulit berkonsentrasi pada

pelajaran, prestasinya menurun karena waktu belajarnya berkurang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP NEGERI 17 Makassar, Senin 14 Maret 2022 diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang mengalami Kecanduan *gadget* dikarenakan siswa terlena dengan gadget sejak masa belajar belajar online di era covid-19 sebelumnya dan tidak bisa mereka kontrol hingga saat ini. Hal ini menyebabkan mereka harus membentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif. Selain itu, hasil observasi yang peneliti lihat di lapangan memang benar terjadi bahwasanya siswa-siswa tersebut betul menggunakan *gadget* dalam proses belajar mengajar berlangsung secara sembunyi-sembunyi, pada jam istirahat terus menerus serta lupa dengan pekerjaan sekolah akibat asyik dengan *gadget* nya, serta menggunakan *gadget* di waktu makan jam istirahat.

Berdasarkan hasil angket analisis kebutuhan oleh Kwon, Dkk (2013) yang telah

dibagikan di SMPN 17 Makassar pada Senin, 14 Maret 2022 peneliti menemukan gambaran siswa yang mengalami kecanduan *gadget* pada kategori tinggi pada kelas VIII. Peneliti mengambil sampel di kelas VIII A, VIII B dan VIII C sejumlah siswa 85 orang, ditemukan beberapa siswa yang teridentifikasi kecanduan *gadget*. Kemudian Peneliti mengambil satu subjek yakni FA sebagai subjek dikarenakan diantara siswa lainnya FA merupakan siswa yang memiliki skor kecanduan *gadget* tertinggi diantara lain, ditandai dengan FA tidak pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan keseharian FA sudah terganggu, merasa hubungan saya dengan teman di smartphone saya lebih intim dari hubungan dengan teman-teman di kehidupan nyata saya. Dari hasil pengamatan observasi yang dilakukan di lapangan kepada siswa FA ini memang memiliki perilaku suka bermain *gadget* secara sembunyi-sembunyi di sela waktu pembelajaran, saat jam istirahat FA

kurang berinteraksi sama teman sebaya karena hanya ingin bermain *gadget*, ketika diajak berbicara matanya selalu fokus sama *gadget*. Dari hasil wawancara bersama FA dapat disimpulkan bahwa mengakui dia tidak bisa dan meninggalkan *gadgetnya*, sehingga siswa tersebut sering memainkan *gadget* nya di dalam proses belajar mengajar berlangsung tetapi siswa tersebut mempunyai keinginan mengurangi ketergantungan pada *gadget*.

Hasil penelitian Agusta (Nurhidayah, dkk. 2021) bahwa faktor yang memicu kecanduan *gadget* diantaranya memiliki kontrol diri yang rendah, merasa bosan, sering menggunakan *gadget* ketika mengalami situasi yang nyaman, merasa kesepian, mengalami kejenuhan, tidak mampu memprioritaskan aktivitas utamanya, dan pengaruh dengan lingkungannya. Sejalan hasil penelitian Mumbaasithoh, dkk. (2021) sebagian besar perilaku kecanduan karena disebabkan dengan kurangnya kontrol diri

atas perilaku adiktif dan terhabituasi. Selain itu kurangnya *self control* yang dimiliki siswa sehingga tidak mampu mengantisipasi dampak negative yang timbul dari bermain *gadget*.

Begitu banyak dampak negatif akibat dari kecanduan *gadget*. Terutama pada usia remaja atau siswa SMP. Oleh karena itu perilaku kecanduan *gadget* pada peserta didik remaja harus segera diatasi. Alternative bantuan yang dapat diberikan kepada siswa untuk mengatasi kecanduan *gadget* adalah pendekatan *behavior* dengan menggunakan Teknik *self control*.

Lee dan Cho (Nur Khimas, 2019) menyebutkan bahwa *self control* memainkan peran penting dalam kecanduan *gadget* dan pencegahannya. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin rendah *self control*, semakin tinggi ketergantungan *gadget*. Dengan kata lain mereka yang memiliki *self control* tinggi, cenderung memiliki kecanduan yang lebih rendah. juga

menunjukkan bahwa kemampuan *self control* yang rendah meningkatkan kemungkinan kecanduan *gadget* pada remaja.

Teknik *self control* (kontrol diri) adalah teknik yang berfungsi untuk mengendalikan pikiran dan tindakan agar tindakan disesuaikan dengan norma-norma yang benar (Borba, 2008:104). Teknik *self control* merupakan hal yang penting. Jika individu memiliki teknik *self control*, dia tahu dirinya punya pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Teknik *self control* membekali individu yang dengan karakter yang kuat karena menahan mereka memanjakan diri dengan bersenang-senang dan justru memusatkan pada tanggung jawab. Teknik *self control* juga menyadarkan individu akan adanya konsekuensi berbahaya atas tindakan yang dilakukan, sehingga dengan kesadaran tersebut anak dapat mengontrol emosinya dan mampu berperilaku yang lebih baik. Oleh karena itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai cara

mengatasi kecanduan *gadget* pada siswa, maka calon penulis mencoba melakukan penelitian ini di SMP Negeri 17 Makassar sebagai lokasi penelitian

Penelitian yang relevan dari Yusuf, dkk(2019) mengatakan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 3 Pangkep guna mengetahui Teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa Teknik *self control*. Tingkat kemampuan mengurangi Kecanduan siswa terhadap Media Sosial di SMAN 3 Pangkep. Pada saat *Pre Test* menunjukkan 2 (11,11%) responden yang berada pada kategori sangat tinggi, meningkat menjadi 12 (66,66%) responden pada kategori tinggi, dan 4 (22,22%) responden pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa Teknik *Self Control* tingkat kemampuan mengurangi

kecanduan siswa terhadap media sosial mengalami perubahan, tidak ada responden dalam kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang. Selanjutnya responden berada pada kategori rendah sebanyak 10 (55,55%) dan mengalami penurunan sebanyak 8 (44,44%) responden pada kategori sangat rendah. Baik itu pada saat *Pre Test* maupun *Post Test*. Perubahan-perubahan tersebut terjadi dikarenakan siswa telah diberikan Teknik *Self Control*.

Penelitian yang relevan juga dari Pangestuti Kurniasih (2022) mengemukakan untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada peserta didik pada penelitian ini, peneliti menerapkan konseling behavioral teknik *self control* terhadap subjek penelitian saat proses *treatment*. Subjek penelitian didapatkan oleh peneliti dengan cara melakukan wawancara dengan berbagai sumber baik itu dari peserta didik di SMK Muhammadiyah Karanganyar yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal peneliti beserta melakukan wawancara

dengan pihak dengan pihak keluarga subjek penelitian yang bersangkutan untuk memperoleh informasi yang mendukung yang akan dijadikan data pendukung penelitian.

Dari uraian di atas, maka peneliti mencoba mengkaji dengan menggunakan kajian teoritis melalui penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* terhadap Siswa SMP 17 Makassar”.

1. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan *Gadget*

Menurut Fatmasari (2021), kecanduan berasal dari kata dasar *candu* yang terdapat di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti sebagai kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain. Sedangkan *Gadget* atau dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai gawai adalah suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan

dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya.

Fatmasari (2021), juga mengungkapkan kecanduan *gadget* diartikan sebagai tingkah laku kompulsif, kurang tertarik dengan aktivitas lain dan menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam menggunakan *gadget*. Sejalan juga dengan penelitian oleh Dalam Simanjuntak (Mumbaasithoh, Dkk. 2021) perilaku remaja dalam menggunakan *gadget* dalam waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan dan terganggunya kegiatan sehari-hari, misalnia saja melupakan tugasnya untuk belajar, lupa makan, minum serta kebersihan dirinya

Kecanduan *gadget* merupakan fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *gadget* yang tidak terkendali (Soo Cha & Kyung Seo, 2018). Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, atau

mandi. Di sisi lain, individu kecanduan *gadget*akan menghadapi masalah sosial, psikologism dan kesehatan. Banyaknya waktu yang tersita untuk bermain *gadget* membuat individu jauh dari lingkungan sosialnya (Wardhani, 2018).

Huda (2020) menyatakan kecanduan *gadget* adalah salah satu aspek masalah penggunaan *smartphone* yaitu lama waktu pemakaian, tentu saja dampak yang ditimbulkan dari kecanduan teknologi ini memiliki sisi *positif* dan *negatif*. Sedangkan menurut Rismaniar (2018) Kecanduan *gadget* diartikan sebagai tingkah laku kompulsif, kurang tertarik dengan aktifitas lain dan menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam menggunakan *gadget*.

Firdaus, dkk (2021) dalam penelitiannya mengenai *mobile phone addict* mengemukakan beberapa factor penyebab *gadget* yaitu: 1). Factor Internal 2).Faktor Situasional 3). Faktor Sosial 4). Faktor Eksternal

Ciri-ciri kecanduan gadget dapat disimpulkan dari 1). Bermain gadget lebih dari 3 jam sehari, individu yang mengalami kecanduan *gadget* memiliki kecenderungan untuk selalu bermain *gadget* meskipun tidak menikmatinya lagi. Selain itu, individu yang mengalami kecanduan cenderung antusias jika ditanyakan masalah yang terdapat pada gadget tersebut 2). Lebih sering bermain *gadget* dibandingkan bermain dengan teman. Untuk kehidupan social, siswa yang mengalami kecanduan cenderung untuk menarik diri dari lingkungan social dan lebih memilih menyendiri. Meskipun bersosialisasi, anak hanya ingin bergaul dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama dirinya. 3). Merasa cemas, frustrasi dan marah ketika tidak memainkan *gadget*. Siswa yang mengalami kecanduan *gadget* akan merasakan kesal dan marah jika dilarang bermain *gadget*. Siswa yang mengalami kecanduan *gadget* tidak bisa

dilarang untuk bermain karena semakin dilarang maka mereka akan frustrasi.

2.2 Self-Control

Menurut Wahyudi (2021) Teknik *Self Control* merupakan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *behavior*, teknik ini mengedepankan pada tiga hal dalam pemberian treatment yaitu, pencacatan diri, evaluasi diri, pengukuhan diri. Pencatatan diri dilakukan untuk monitoring perilaku agar siswa sadar perilaku yang telah dilaksanakan dan perilaku yang telah ditinggalkan monitoring diri membantu individu untuk melakukan evaluasi perilaku terhadap tahap evaluasi. Evaluasi yang baik harus disertakan bukti dari perilaku yang telah dilaksanakan sehingga evaluasi lebih optimal, poin yang ketiga adanya pengukuhan, pengukuhan mempunyai peran agar perilaku timbul, dan bertahan pada diri individu. Pengukuhan yang diberikan berupa *reward* atas perilaku yang telah dibentuk.

Aeni (2020) mengemukakan *self control* adalah bentuk pengendalian emosi dalam diri individu. *Self Control* akan memiliki peran penting dalam penerapan di kehidupan setiap individu, apakah itu dalam menghadapi konflik, tujuan hidup dan berinteraksi sosial dan lain-lain

Menurut Masjukur (2018) *Self Control* merupakan tingkah laku mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan cara berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya. Definisi lain yang dikemukakan oleh Berk menyebutkan bahwa, *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang melanggar atau bertentangan dengan standar moral.

Menurut Andriani, dkk (2022) Salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan behavior, teori behavioristic mempelajari adanya perubahan perilaku seseorang dari produk pengalaman. Skinner menganggap bahwa hubungan antara stimulus dan respons yang terjadi melalui interaksi dalam lingkungannya akan menimbulkan perubahan tingkah laku. Teknik self control merupakan teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan B.F Skinner (Andriani, dkk, 2022).

Menurut Cormier & Cormier, dkk (Minarlin, 2015), *Self-control* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* positif (*self-reward*), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus kontrol).

2. Metode Penelitian

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan

statistic. Agar lebih sistematis, aktual, dan akurat

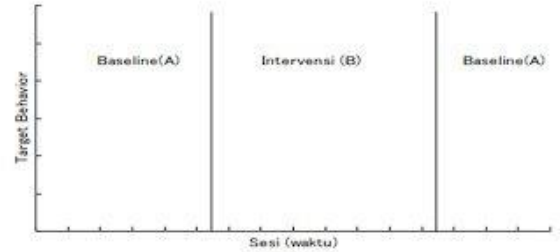
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Tujuan dari pendekatan kuantitatif adalah untuk mengukur dimensi yang hendak diteliti.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti

3.2 Desain Penelitian

Penelitian eksperimen *Single Subject Research* (SSR) ini menggunakan desain A-B-A. Desain ini digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas (Pandang & Anas (2019). Berikut ini

gambaran desain penelitian *Single Subject Research* SSR dengan desain A-B-A yaitu:



3.3 Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpulan data sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data dilapangan, penemuan subjek penelitian merupakan hasil wawancara dan observasi langsung dengan membagikan kousiner yang dilakukan calon peneliti sehingga ditetapkan siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dengan 1 orang subjek penelitian yaitu siswa berinisial FA dari Kelas VIII SMP Negeri 17 Makassar.

3.4 Definisi Oprasional Variabel

Self Control adalah bentuk pengendalian emosi dalam diri individu. *Self Control* akan memiliki peran penting dalam penerapan di kehidupan setiap individu,

apakah itu dalam menghadapi konflik, tujuan hidup dan berinteraksi sosial dan lain-lain. Dalam pemberian teknik *self control* kepada siswa dilakukan dalam prosedur-prosedur yang sistematis berupa : (1) Melakukan pemantauan diri mengenai masalah yang kebiasaan yang ia hadapi dalam menggunakan *gadget* setiap harinya (2) Pengukuhan diri dimana siswa mengenali kebiasaan yang baru dalam menyikapi kecanduannya. Siswa diminta untuk menuliskan langkah-langkah dalam mengatasi masalah tersebut (3) Control stimulus yang dimana peneliti memberikan gambaran mengenai kejadian yang mampu memicu timbulnya kecanduan. Hal ini dilihat berdasarkan respon yang diberikan siswa.

Kecanduan *gadget* adalah suatu kondisi dimana tubuh atau pikiran seseorang terlibat secara terus menerus sehingga terbentuk suatu kebiasaan dan menjadikan seseorang tersebut merasa ketergantungan atau kecanduan. Pada aspek durasi

penggunaan *gadget* lebih dari 3 jam, intensitas penggunaang*adget* dalam proses belajar dikelas, selalu senyum-senyum sendiri dengan *gadgetnya*, ketika diajak berbicara matanya selalu tertuju pada *gadgetnya*, saat jam istirahat berlangsung siswa kurang berinteraksi dengan teman sebayanya karena secara terus menerus bermain *gadget*, Lupa waktu sehingga sering lupa dengan pekerjaan sekolah, Sering terlambat kesekolah.

3.5 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Peneliti mengambil teknik observasi untuk mencatat-catat reaksi dan perubahan yang dialami oleh siswa selama pemberian teknik *self control* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa di SMP Negeri 17 Makassar. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi siswa dan perubahan apa saja yang dicapai terhadap indikator kecanduan *gadget*. Cara

penggunaannya dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis deskriptif Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan perilaku kecanduan gadget individu diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan priode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), Setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada *baseline* (A2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat.

Analisi data dalam kondisi mengenai perubahan data pada suatu, seperti baseline atau kondisi intervensi. Komponen-komponen yang dianalisis meliputi 1). Panjang Kondisi 2). Kecenderungan Arah

3).Kecenderungan Arah 4).Jejak Data 5). Rentang 6). Perubahan Level

3. Hasil Penelitian

Putri dkk (2018) bahwa gejala kecanduan muncul karena ada rasa penasaran yang tinggi seseorang terhadap *gadget* yang dimana tidak dapat di *control* gejala ini dapat dilihat dari peningkatan pemakaian gadget yang berlebihan, kurangnya bersosialisasi dengan teman sebaya dan lebih mementingkan bermain *gadgetnya*, sering lupa ketika sudah bermain dengan *gadgetnya*, *gadget* sudah menjadi prioritas nomor 1, memiliki rasa penasaran menggunakan *gadget* secara berulang.

Berdasarkan penjelasan diatas maka pembahasan dalam penelitian ini membahas mengenai perilaku kecanduan *gadget* yang dimana pada subjek FA perilaku kecanduan tersebut dapat dilihat dengan gejala perilaku seperti terlambat kesekolah, sering menggunakan gadget dalam proses belajar dikelas, menghabiskan waktu istirahat

dengan menggunakan *gadget*, lupa waktu sehingga sering lupa dengan pekerjaan sekolah.

Sejalan dengan penelitian Utami (2019) bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *gadget* pada umumnya merasa khawatir apabila berjauhan dari *gadget* nya. Hal tersebut dikarenakan individu merasa memperoleh kenyamanan dengan menggunakan *gadget*.

Hal tersebut terjadi dikarenakan siswa tidak dapat mengontrol rasa penasaran yang ada pada dirinya, sehingga siswa melakukan kegiatan tersebut secara terus menerus hingga tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam dalam melakukan kegiatan bermain *gadget* nya.

Penelitian ini menggunakan teknik *self control* dengan pendekatan behavior yang dimana manusia itu bersifat dinamis atau bisa melakukan penyesuaian dari hasil proses pengalaman belajarnya Teknik *self control* dibutuhkan oleh siswa adalah

penanganan untuk mengontrol rasa penasarannya tersebut, mengontrol stimulus-stimulus yang ada karena itulah pada masalah ini digunakan teknik *self control* untuk menangani kecanduan *gadget* nya. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik *self control* yang dimana teknik ini memiliki 4 tahap yaitu pemantauan diri, penguhan diri, *control stimulus* dan evaluasi.

Maka dari itu, subjek tersebut layak untuk mengikuti tahap selanjutnya yaitu pemberian intervensi. Pada tahap intervensi ini, peneliti melakukan pengukuran sebanyak 4 kali. Pada tahap pertemuan pertama (pemantauan diri) konselor membangun rapport dengan konseli kemudian dilanjutkan dengan mengarahkan mengisi lembar kerja pertama untuk melihat masalah apa saja yang terjadi pada konseli akibat kecanduan *gadget* dalam kesehariannya. Selanjutnya konselor menjelaskan kepada konseli mengenai masalah kecanduan dan materi mengenai kontrol diri berupa manfaat serta tips tips

kontrol diri. Selanjutnya konselor memberikan tugas rumah kepada konseli berupa jurnal harian dan lembar monitoring diri.

Pada tahap kedua (penguakuan diri) konselor memeriksa tugas rumah siswa dan merefleksi hasil tugas rumah siswa. Selanjutnya konseli mengisi lembar kerja dengan menentukan target perilaku sasaran yang diinginkan konseli dalam merubah perilakunya. Kemudian, konselor memberikan tugas rumah berupa jurnal harian yang dimana nantinya digunakan konseli untuk mengatur pola perilaku yang dimiliki konseli selama dirumah. Setelah itu, konselor melakukan evaluasi kepada konseli.

Pada tahap ketiga (kontrol stimulus) konselor memeriksa tugas rumah siswa dan merfleksi hasil tugas rumah tersebut. Selanjutnya konselor memberikan stimulus berupa gambaran- gambaran peristiwa kepada konseli yang dimana mampu memicu timbulnya kecanduan siswa

terhadap *gadget* yang ada dalam dirinya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan konseli dalam merespon dan mengurangi kecanduan *gadget*. Selanjutnya konselor membagikan lembar jurnal harian.

Pada tahap keempat (evaluasi diri) pada tahap ini konselor memberikan hasil refleksi seluruh kegiatan dan pencapaian ke siswa. Selanjutnya konselor memberikan lembar refleksi kegiatan dan memberikan waktu kepada konseli untuk menceritakan kesan selama dia mengikuti kegiatan konseling serta menceritakan bagaimana dia menghadapi kesulitan dan keberhasilan dia dalam menangani kecanduannya.

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 17 Makassar pada subjek yang berinisial FA mengalami kecanduan *gadget* yang tinggi dimana ketika diberikan teknik *self control* mengalami penurunan. Penurunan yang terjadi dapat dilihat dari grafik berdasarkan hasil dari observasi peneliti dan lembar monitoring yang telah

disediakan. Dimana pada lembar monitoring dan observasi dapat dilihat pada minggu pertama siswa mengalami perilaku menggunakan gadget dalam proses belajar di kelas, saat jam istirahat siswa kurang berinteraksi dengan teman sebayanya karena secara terus menerus bermain *gadget*. Teknik *Self control* digunakan dalam mengatasi kecanduan *gadget* dikarenakan dalam teknik *self control* ini merupakan teknik yang dimana membantu subjek dalam mengontrol stimulus yang berada diluar dalam hal ini kecanduan *gadget* dan mengubah perilaku yang kurang tepat tersebut menjadi perilaku yang baru.

Keefektifan teknik *self-control* tidak pernah terlepas dari kemampuan subjek dalam menjalankan proses konseling sesuai dengan prosedurnya. Meskipun pada sesi pertama baseline B tidak mengalami penurunan pada tahap kedua dikarenakan pada tahap awal pemberian teknik subjek FA masih belum memahami proses konseling

dengan baik namun seiring dengan penjelasan dan arahan konselor subjek FA dapat memahami dan menjalani proses konseling sesuai prosedur dengan baik dan menghasilkan perilaku kecanduan *gadget* seiring dengan waktu berkurang sampai pada kondisi baseline A2. Pada fase baseline A2 kembali dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali, dan peneliti menemukan bahwa subjek FA mampu mengurangi perilaku kecanduannya dari kategori tinggi ke kategori rendah.

5. Kesimpulan

- a. Tingkat Gambaran perilaku kecanduan *gadget* pada subjek FA pada baseline A1 sebelum pemberian teknik *Self Control* berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan penggunaan *gadget* lebih dari 3 jam, intensitas perilaku bermain *gadget* dalam proses belajar berlangsung, dan pada jam istirahat berlangsung kurang berinteraksi dengan teman sebayanya

karena memilih untuk bermain *gadget* nya

- b. Proses pemberian perlakuan menggunakan teknik *Self Control* untuk mengurangi kecanduan *gadget* subjek FA dilaksanakan sebanyak 4 tahapan. Yang dimana subjek FA aktif dalam mengikuti pelaksanaan konseling pertama hingga akhir pertemuan. Adapun dari sisi pelaksanaan meliputi: (1) pemantuan diri (2) dilakukan pengukuhan diri (3) *control stimulus* (4) evaluasi diri.
- c. Perolehan skor kecanduan *gadget* pada subjek FA menunjukkan berkurangnya tingkat kecanduan *gadget* yang dilihat dari baseline A1 ke baseline A2. Dan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Self control* dapat mengurangi perilaku kecanduan nonton siswa di SMP Negeri 17 Makassar.

Daftar Pustaka

Kwon M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park J. W., Min, J. A., Hahn, C. & Kim, D. J (2013). *Development and Validation*

- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit Univeristas Negeri Makassar
- Utami, A.N (2019) *Dampak negatif Adiktif Penggunaan Gadget Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Vol. 33, No. 1. Hal 1-14.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
- Yusuf, A., Haslinda, H., & Hasbahuddin, H. Implementasi Teknik *Self Control* Terhadap Kecanduan Media Sosial Siswa.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. 2021. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24.
- Sari, F. (2021). *Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisasi Kecanduan Gadget Siswa Kelas VIII di MTsN 1 Deli Serdang* (Doctoral dissertation,

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).

- Hidayat, F., & Maba, A. P. 2021. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kepribadian Anak Sekolah Dasar: Studi Kasus Pada Siswa 'X' . *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1-13
- Wahyudi, N., & Casmini, C. (2021).Efektivitas Cognition Behavioral Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Acta Islamica Counsensia: Counselling Research and Applications*, 1(1).
- Masjkur, M. (2018). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun *Self Control* Remaja Di Sekolah. *At-Tuhfah: Jurnal Keislaman*, 7(1), 25-26.