

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP DAMPAK NEGATIF  
PENGUNAAN *GADGET* PADA PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN 2021 / 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan Memenuhi syarat syarat  
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
bidang ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**VINDA RIASTIWI ALIFIA**

**NPM : 1711080111**

**Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2022**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP DAMPAK NEGATIF  
PENGUNAAN *GADGET* PADA PESERTA DIDIK  
DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN 2021 / 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan Memenuhi syarat syarat  
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam  
bidang ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**Oleh:**

**VINDA RIASTIWI ALIFIA**

**1711080111**

**Pembimbing I : Drs. H.Badrul Kamil, M.Pd.1**

**Pembimbing II: Rahma Diani, M.Pd**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**FAKULTAS TARBIAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/2022**

## ABSTRAK

Pada dasarnya, *Gadget* memang sangat berperan penting bagi kehidupan manusia guna membantu dalam berkomunikasi secara cepat, menambah wawasan serta pengetahuan mulai dari pendidikan hingga bisnis, memperbanyak relasi, membantu dalam mengerjakan tugas dan masih banyak fungsi lain yang terdapat di dalam *gadget*. Kemudahan untuk mengakses informasi seperti pada *smartphone*, membuat anak-anak cenderung kesulitan memilih hal yang memang disajikan untuk anak-anak atau orang dewasa. Dari kemudahan tersebut, menimbulkan peserta didik yang tertutup dan suka menyendiri, mengalami penurunan konsentrasi saat pembelajaran sehingga tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran tidak dikerjakan, dan menyalahgunakan *gadget* saat kegiatan pembelajaran sehingga terkadang *gadget* justru dijadikan untuk hal-hal yang tidak baik seperti bermain *game online*, membuka sosial media, *chatting* & kegiatan lainnya.

Dilihat dari hal tersebut peneliti merasa peserta didik membutuhkan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan yang khusus untuk menangani siswa yang memiliki kontrol diri dan kesadaran diri rendah tersebut dengan meningkatkan kesadaran dan dapat membatasi diri dalam memanfaatkan penggunaan *gadget* dengan konseling kelompok dengan teknik *reframing* terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik Di SMPN 16 Bandar Lampung. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh konseling kelompok teknik *reframing* terhadap penggunaan *gadget* pada peserta Di SMP Negeri 16 Bandar Lampung Tahun ajaran 2021/2022. Jenis penelitian ini adalah menggunakan desain *one group pretest post test design*.

Adapun hasil yang dapat diketahui dari pernyataan jumlah T hitung pada uji T Paired signifikan  $0,000 < 0,05$  Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika dilihat dari hasil yang dibandingkan menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* untuk meminimalisir Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* pada peserta didik Di SMP Negeri 16 Bandar Lampung, mengalami perubahan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *Reframing*.

**Kata Kunci;** *Gadget*, Konseling Kelompok, *Reframing*

## ABSTRACT

Basically, gadgets have a very important role in human life to help communicate quickly, add insight and knowledge from education to business, increase relationships, assist in work assignments and many other functions contained in gadgets. The ease of accessing information such as on a smartphone makes it difficult for children to choose what is presented for children or adults. From this convenience, it causes students who are closed and like to be alone, experience a decrease in concentration when the lessons given by subject teachers are not done, and abuse gadgets when learning so that gadgets are not used for good things such as playing online games, opening media. social, chat & other activities.

Judging from this, the researcher feels that students need counseling services by using a special approach to deal with students who have low self-control and self-awareness by increasing awareness and being able to limit themselves in utilizing the use of gadgets with group counseling with reframing techniques on the negative impacts of using gadgets. to students at SMPN 16 Bandar Lampung. The purpose of this study was to examine the effect of group counseling on the re-framing technique on the use of gadgets among participants at SMP Negeri 16 Bandar Lampung in the academic year 2021/2022. This type of research is using a one group pretest post test design.

The results that can be seen from the statement of the number of T counts on the Paired T test are significant  $0.000 < 0.05$ . This indicates that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. When viewed from the results compared using Group Counseling With Reframing Techniques to Minimize the Negative Impact of Using Gadgets on Students at SMP Negeri 16 Bandar Lampung, there has been a change after being given group counseling with the Reframing technique.

**Keywords;** Gadget, Group Counseling, Reframing

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vinda Riastiwi Alifia Asmanto  
Npm : 1711080111  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 16 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”. Ini sepenuhnya adalah karya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung, 6 Desember 2021  
Yang membuat pernyataan



Vinda Riastiwi Alifia Asmanto  
NPM :1711080111





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK REFRAMING TERHADAP  
DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA  
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 16  
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN  
2021/2022**

**Nama** : **VINDA RIASTIWI ALIFIA ASMANTO**

**NPM** : **1711080111**

**Jurusan** : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Fakultas** : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**NIP. 196104011981031003**

**Pembimbing II**

**Rahma Diani, M.Pd**

**NIP. 198904172015032008**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 196706221994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFRAMING TERHADAP DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2021/2022”**.  
Disusun oleh **VINDA RIASTIWI ALIFIA ASMANTO**, NPM : **1711080111**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Rabu, 21 Januari 2022**.

**TIM PENGUJI**

**Ketua**

**: Dr. Agus Jatmiko, M.Pd**

**Sekretaris**

**: Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**Penguji Utama**

**: Dr. H. Yahya AD, M.Pd**

**Pembahas Pendamping I**

**: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

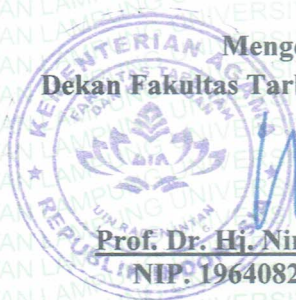
**Pembahas Pendamping II : Rahma Diani, M.Pd**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**

**NIP. 196408281988032002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**PUSAT PERPUSTAKAAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131  
Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: [www.radenintan.ac.id](http://www.radenintan.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: B-0095/Un.16 / P1 /KT/V/ 2023

**Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP : 197308291998031003  
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung  
Menerangkan bahwa artikel ilmiah dengan judul

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFRAMING TERHADAP DAMPAK NEGATIF  
PENGUNAAN GADGET PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN 2021 / 2022**

Karya

NAMA	NPM	FAK/PRODI
VINDA RIASTIWI ALIFIA	1711080111	FTK/BKPI

Bebas plagiasi sesuai **Cek di Prodi** Tingkat kemiripan sebesar 18%. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

Bandar Lampung, 10 Mei 2023  
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I  
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di **Bagian Lampiran Surat** Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan



## MOTTO

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ٢  
وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ٣

“ 2. (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya, 3. dan orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna”  
(Q.S Al-Mu'min : 2-3)



## PERSEMBAHAN

Atas izin Allah SWT izinkan saya mempersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Ayah dan Bunda tercinta, Ferry Asmanto dan Siti Nursyamsiah. Terimakasih karena tidak pernah lelah untuk memberikan kasih sayang, pelajaran hidup, memberikan semangat dan membiayaiku dari kecil sampai sekarang serta mendoakan agar menjadi anak yang sukses dan berhasil
2. Adik ku Azzellia Azharah A, terimakasih telah menjadi tempat berbagi dan berkeluh kesah saat keadaan apapun
3. Keluarga besar yang tak pernah henti dalam memberikan doa serta dukungan dari segala aspek
4. Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku untuk tidak berhenti belajar, bertindak, dan bersikap lebih baik lagi dari hari kemarin.



## RIWAYAT HIDUP

Vinda Riastwi Alifia A lahir di Bandar Lampung pada tanggal 12 Februari 1999, anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bapak Ferry Asmanto dan ibu Siti Nursyamsiah. Pendidikan formal penulis berawal dari TK Indria Bandar Lampung pada tahun 2004, dan TK Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung selesai pada tahun 2005. Semasa kanak-kanak penulis aktif mengikuti perlombaan seperti mewarnai, menempel dan membaca puisi. Kemudian dilanjutkan ke SD Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung yang selesai pada tahun 2011. Pada masa Sekolah Dasar, penulis juga aktif mengikuti beberapa ekstrakurikuler salah satunya drumband, dan cerdas cermat antar kelas

Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 16 Bandar Lampung dan aktif di bidang OSIS dan menjabat sebagai ketua Majelis Perwakilan Kelas (MPK) masa jabatan 2012/2013 menyelesaikan jenjang sekolah menengah pada tahun 2014. Dan melanjutkan ke SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Penulis aktif mengikuti ekstrakurikuler basket dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai salah satu mahasiswi Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada bulan Agustus 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Marga Agung Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan dan pada bulan November 2020 penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* terhadap Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 16 Bandar Lampung” merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak terkait. Penulis berterima kasih kepada mereka yang telah membimbing, membantu, mendukung, menasehati, menghibur, dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini. Karenanya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
3. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulis dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan benar
4. Rahma Diani, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi II yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis serta memberikan sarana dan prasarana untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan benar.
5. Bapak Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membekali berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai penulisan skripsi.



6. Suyoso, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 16 Bandar Lampung yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan pendidikan
7. Agus Dalwanto,S.Pd, Hesty Kuswarini, S.Pd, Maria S.Sos, dan Dra. Anna Endang W selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 16 Bandar Lampung yang telah sangat membantu dan memberikan arahan saat melaksanakan penelitian.
8. Teman-teman mahasiswa angkatan 2017 khususnya kelas B jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang selalu memberikan banyak pelajaran saat proses perkuliahan
9. Sepupu-sepupuku Maria Utami, M. Fajar Azhoheru, M. Putra Utama, Julia Nurazizah, M. Rivardo Papuanda Nazrel, Raishafinanda Pazwani Aleydia Nazrel, M. Akbar Seda yang selalu menemani dan memberi masukan selama pengerjaan skripsi
10. Sahabat-sahabat tercinta saat kuliah Ariska Anggrainy, Indah Suci Wahyuni, Dwi Novitasari, Rohimah, dan Effriilya Ayuningtyas R, Selly Endarwati yang selalu membantu dalam menyelesaikan skripsi dan memberikan motivasi serta dorongan kepada penulis
11. Sahabat-sahabat tercinta Muhammad Akyas Adiba Bam, Yeki Barinto, Ekki RS, M. Fauzi Yazid, M. Rizki Saputra, Saveta Choirunnisa, Tiara Ayu, Ayunda Padma Wulandari, Siti Aulia Khairunnisa, Rizka Salsabila, Nurul Indah Pratiwi, Anggun Mayzela yang tiada henti-hentinya memberikan semangat kepada penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis arti kekeluargaan dan kebersamaan.
12. Sahabat-sahabatku yang terpisah karena jarak Iyan, Ricky Gunawan, Adrian Prasetyo, Emily Diana, Syifa Azzahra, Michelle Hu, Desta F, Azahra Maharani, Desy Laura, Indah V, Andrina Syahfira, Risma Fannani walaupun jauh tetap menjadi *support system* dan menemani selama proses pengerjaan skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah Subhanauwata`ala. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia pendidikan dan pembacapada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, Desember 2021

Penulis

**Vinda Riastiwi Alifia Asmanto**  
**NPM: 17110801111**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu.....	13
H. Sistematika Penulisan .....	16

### **BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. Teori Yang Digunakan .....	18
1. Konseling Kelompok .....	18
2. Teknik <i>Reframing</i> .....	30
3. Gadget.....	37
B. Pengajuan Hipotesis .....	47
1. Hipotesis Penelitian.....	49
2. Hipotesis Statistiska.....	49

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	51
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data .....	55
D. Definisi Operasional Variabel .....	61
E. Instrumen Penelitian .....	64
F. Uji Validitas dan Realibilitas .....	65
G. Uji Prasyarat Analisis.....	69
H. Uji Hipotesis .....	70

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	74
B. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis .....	78

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	124
B. Rekomendasi .....	124

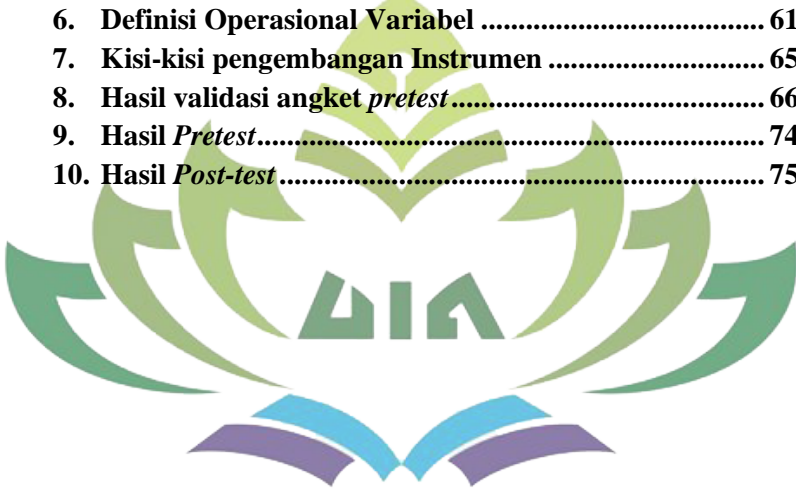
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>127</b>
-----------------------------	------------





## DAFTAR TABEL

1. Data dampak negatif peserta didik .....	8
2. Pola <i>one group pretest-posttest design</i> .....	52
3. Rencana pemberian konseling kelompok dengan teknik <i>reframing</i> .....	53
4. Populasi penelitian siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Bandar Lampung .....	55
5. Skor jawaban responden terhadap instrumen .....	58
6. Definisi Operasional Variabel .....	61
7. Kisi-kisi pengembangan Instrumen .....	65
8. Hasil validasi angket <i>pretest</i> .....	66
9. Hasil <i>Pretest</i> .....	74
10. Hasil <i>Post-test</i> .....	75



## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Berfikit..... 50
2. Variabel Penelitian ..... 63
3. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* ..... 79



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menguraikan pembahasan lebih lanjut, terlebih dahulu akan dijelaskan istilah dalam skripsi ini. Penulis merasa perlu untuk menjelaskan secara singkat beberapa kata yang terdapat dalam judul penelitian ini guna menghindari kesalahan tersebut disini diperlukan adanya pembatasan terhadap arti kalimat dalam skripsi ini. Dengan harapan memperoleh gambaran yang jelas dari makna yang dimaksud. Adapun judul dari penelitian yang penulis maksud adalah “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Terhadap Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 16 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022”. Adapun uraian dari judul proposal ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh merupakan dorongan atau bujukan dan bersifat membentuk suatu efek, pendapat tersebut dikemukakan Hugiono dan Poerwantana. Adapun menurut Uwe Becker, “Pengaruh adalah suatu tipe kekuasaan agar bertindak dengan cara tertentu, terdorong untuk bertindak demikian, sekalipun ancaman maupun sanksi yang terbuka tidak merupakan motivasi yang mendorongnya.”<sup>1</sup> Sedangkan pengaruh yang dimaksud dalam proposal ini adalah sesuatu pengaruh yang diberikan subjek kepada seseorang sehingga menimbulkan hasil akhir atau dampak yang telah diterimanya dan bagaimana konselor mampu memberi dorongan berupa tindakan kepada peserta didik agar memperoleh motivasi untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Konseling kelompok seperti yang dikemukakan oleh Lesmana merupakan hubungan memberikan bantuan yang diberikan

---

<sup>1</sup> Eddy Soegiarto, “PENGARUH SAWIT SEBAGAI PENGGERAK PEREKONOMIAN INDONESIA TERHADAP PELESTARIAN HUTAN Oleh: Eddy Soegiarto Dosen Fakultas Ekonomi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda” 2, no. 1 (2017): 81–89.

salah satu pihak (konselor) memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan serta fungsi mental dari pihak lain (klien) agar individu mampu menghadapi persoalan atau konflik dan memecahkan masalah yang dihadapi secara lebih baik.<sup>2</sup> Konseling kelompok ini umumnya dilakukan secara bersama-sama yang didalamnya terdiri dari seorang konselor dan sekumpulan individu yang membentuk suatu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyelesaian masalah pada masing-masing individu dalam perkembangannya dan pertumbuhannya mampu mengembangkan kemampuan pribadi sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan.

3. Teknik *reframing* yaitu merupakan usaha pencarian makna baru dengan menyusun kembali persepsi dari sebuah masalah, kejadian, maupun tingkah laku sehingga diperolehnya makna dan persepsi baru kearah yang lebih baik. Teknik *reframing* dalam arti lain adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali cara pandang seorang klien terhadap masalah atau tingkah laku.<sup>3</sup>

Manusia merupakan makhluk sosial yang dalam kehidupannya tidak lepas dari interaksi serta komunikasi dengan manusia lain. Seiring berkembangnya zaman dan teknologi manusia menciptakan alat yang dapat mempermudah manusia saat akan berkomunikasi dengan manusia lain. Menurut Kamil, "*Gadget* merupakan telepon genggam atau telepon seluler yang merupakan perangkat telekomunikasi elektronik yang memiliki kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap", Namun yang membedakan adalah *gadget* dapat dibawa

---

<sup>2</sup> Namora Lumonga Lubis & Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016).H.19

<sup>3</sup> I Nyoman Oka dkk Mudana, "REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI DALAM BELAJAR SISWA KELAS VIII A1 SMP NEGERI 4 SINGARAJA," *Bimbingan Konseling 2*, no. 1 (2014).



kemana-mana sehingga tidak perlu disambungkan dengan kabel (*wireless*).<sup>4</sup>

4. Penggunaan *gadget* sebagai alat komunikasi justru menjadikan *gadget* tidak hanya sebagai sarana mempermudah komunikasi namun seringkali disalahgunakan atau penggunaannya terlalu berlebihan khususnya bagi anak-anak. Dapat dikatakan karena *gadget* terkadang manusia menjadi individualis dan lupa berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Peningkatan penggunaan *gadget* tidak hanya terjadi di kota-kota besar tetapi juga sudah merambah ke seluruh pelosok desa. Hal ini tidak terlepas dari peran pembangunan nasional yang memungkinkan seluruh pelosok tanah air mendapatkan koneksi internet. Sebagai suatu kegiatan, sudah pasti penggunaan gadget pada siswa akan memberikan dampak positif maupun negatif.

Dampak positif akan diperoleh jika siswa dapat menggunakan gadget secara positif, seperti menjadikannya sebagai sumber ilmu dan pembelajaran, mengembangkan program, mengembangkan kreativitas mengkomunikasikan pemikiran/ide inovatif, dan sebagainya. Sebaliknya cenderung berdampak negatif jika waktu dan penggunaan gadget tidak dikendalikan hanya untuk bermain game, hiburan, mengobrol dengan teman sebaya, dan sebagainya.<sup>5</sup>

## **B. Latar Belakang**

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) mempengaruhi manusia di zaman modern ini. Perkembangan ini menghasilkan berbagai mesin dan alat-alat contohnya mesin cetak, radio, film, TV, komputer dan masih banyak lagi. Namun, alat-alat itu bisa saja memunculkan berbagai macam dampak yang

---

<sup>4</sup> Junierissa Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan," *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2018): 55–64, <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>.

<sup>5</sup> Agung Iskandar dkk, "The Effect of The Use of Gadget on Psychosocial, Socio- Emotional, Self-Reliance, Responsibility, and Students Learning Results in Elementary School," *The Asian Institute of Research* Vol.2, No., no. ISSN 2621-5799 (2019), <https://doi.org/10.31014/aior.1993.02.02.60>.

justru merusak dan membahayakan hidup manusia.<sup>6</sup> Hasil perkembangan yang cukup pesat memunculkan berbagai piranti atau biasa disebut dengan perangkat yang digunakan untuk mempermudah mengakses sebuah informasi, salah satunya adalah *gadget*. *Gadget* merupakan alat komunikasi yang dimana perangkat elektronik ini bentuknya kecil dan memiliki beraneka ragam fungsi salah satu fungsi utamanya adalah untuk mempermudah dalam media komunikasi dan media informasi.

Pada dasarnya, *Gadget* memang sangat berperan penting bagi kehidupan manusia guna membantu dalam berkomunikasi secara cepat, menambah wawasan serta pengetahuan mulai dari pendidikan hingga bisnis, memperbanyak relasi, membantu dalam mengerjakan tugas dan masih banyak fungsi lain yang terdapat di dalam *gadget*. Dalam beberapa tahun lalu *gadget* hanya digunakan oleh para pebisnis dari kalangan menengah hingga atas. Alasan mereka menggunakan gadget adalah untuk memudahkan bisnis mereka.<sup>7</sup> Masa pandemi COVID-19 memberikan dampak pada semua lini kehidupan termasuk bidang pendidikan. Hal ini sejalan dengan Q.S dibawah ini :

وَالْعَصْفِرَ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya : 1. Demi Massa, 2. sungguh, manusia berada dalam kerugian,3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran. (Qs.Al-Ashr : 30:1-3)

Adapun makna dari ayat diatas adalah walaupun di masa pandemi sekarang ini sebagai seorang manusia yang memiliki kewajiban menuntut ilmu kita sebisa mungkin tetap berusaha untuk melaksanakan pembelajaran sebagaimana mestinya.

---

<sup>6</sup> Haris Budiman, "Peran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan," *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2017): 31, <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2095.H.32>

<sup>7</sup> Zaenal Arifin, "PERILAKU REMAJA PENGGUNA GADGET; Analisis Teori Sosiologi Pendidikan," *Jurnal Pemikiran Keislaman* 26, no. 2 (2016): 287–316, <https://doi.org/10.33367/tribakti.v26i2.219.H.290>

Menurut Dabbagh dan Ritland, Menjelaskan pada saat pembelajaran *online* atau daring merupakan sistem belajar yang terbuka dan tersebar dengan menggunakan alat bantu pendidikan yang memungkinkan terhubung dengan internet dan teknologi berbasis jaringan untuk memfasilitasi pembentukan proses belajar mengajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang berarti. Adapun tujuan dari pembelajaran jarak jauh sendiri adalah untuk memenuhi standar pendidikan dengan memanfaatkan Teknologi Informasi dengan menggunakan perangkat berupa komputer atau *gadget* yang terhubung antara guru dan juga siswa.<sup>8</sup> Diharapkan dengan pemanfaatan tersebut pembelajaran bisa tetap berjalan dengan baik, mengingat masyarakat Indonesia saat ini mayoritas sudah menggunakan internet. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan dalam penelitian *We Are Social, "Digital Reports 2020"* yang dirilis pada akhir bulan Januari 2020 yang menyatakan hampir 64% penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan jaringan internet.

Melihat dari penjelasan diatas *gadget* merupakan perangkat yang memiliki fungsi lebih spesifik yang lebih praktis dan dirancang dengan teknologi canggih.<sup>9</sup> *Gadget* yang banyak digunakan siswa adalah jenis *handphone*. Alat elektronik ini banyak manfaatnya, mulai dari komunikasi, *game online*, hingga kegunaannya untuk mencari ilmu pengetahuan dan informasi dari berbagai dunia. Akan tetapi, kini *gadget* tidak lagi hanya sekedar alat berkomunikasi namun sekarang manusia berlomba-lomba untuk memiliki *gadget* sebagai tren, *lifestyle* (gaya hidup) dan *prestige* (gengsi) karena adanya berbagai jenis *gadget* dalam berbagai merk yang lebih membuat konsumen terutama remaja sehingga menarik para konsumen untuk mengganti *handphone* mengikuti perkembangan zaman.

---

<sup>8</sup> Ni Komang Sari Astini, "Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Lembaga Penjaminan Mutu STKIP Agama Hindu Amlapura* 11, no. 2 (2020): 13–25.

<sup>9</sup> Tri Marhaeni, Pudji Astuti, and Hamdan Tri Atmaja, "The Impact of The Use of Gadgets in School of School Age Towards Children 's Social Behavior in Semata Village" 7, no. 2 (2018): 161–68.

Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramane D dan Kottapalle S, anak-anak usia 8 hingga 19 tahun menghabiskan rata-rata 10 jam 45 menit sehari di internet yang dapat atau terhitung 75 jam 15 menit per minggu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Laurisa et al, mereka menemukan bahwa usia 8 sampai 18 tahun mencatat rata-rata 7½ jam sehari dengan media, termasuk televisi, komputer, ponsel dan pemutar musik.<sup>10</sup> Hal ini dibuktikan dengan peminat *gadget* di Indonesia tumbuh dengan sangat pesat yang ditandai dengan berita dikemukakan oleh media bahwa Indonesia masuk dalam 10 negara tertinggi sebagai pengguna *gadget* di dunia.<sup>11</sup> Fenomena melonjaknya penggunaan *gadget* ini menjadi perhatian khusus terutama dibidang pendidikan yang masa sekarang ini kebanyakan menggunakan *handphone* dalam kegiatan pembelajaran.

Hal ini sejalan dengan hasil pra-survey lapangan yang peneliti lakukan pada 01 maret 2021 yang menunjukkan bahwa peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandar Lampung yang berjumlah 299 siswa yang terbagi dalam 9 kelas dan mayoritas menggunakan *gadget* pada saat pembelajaran terutama saat pembelajaran daring seperti sekarang ini. Menurut salah satu guru Bimbingan Konseling yang diwawancarai saat pra-survey menyatakan bahwa terdapat beberapa masalah terkait penggunaan *gadget* seperti peserta didik yang tertutup dan suka menyendiri, mengalami penurunan konsentrasi saat pembelajaran sehingga tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran tidak dikerjakan, dan menyalahgunakan *gadget* saat kegiatan pembelajaran sehingga terkadang *gadget* justru dijadikan untuk hal-hal yang tidak baik seperti bermain *game online*, membuka sosial media, *chatting* & kegiatan lainnya. Guru bimbingan konseling menyatakan bahwa tidak menutup kemungkinan bahwa memang sudah terjadinya dampak negatif dari penggunaan yang terjadi di

---

<sup>10</sup> Noratikah Othman et al., “*Practique Clinique et Investigation The Impact of Electronic Gadget Uses with Academic Performance among Secondary School Students*,” *Research Article 2*, no. December 2019 (2020): 56–60.

<sup>11</sup> Tara Lioni, Holillulloh, and Yunisca Nurmalisa, “Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial,” *Jurnal Kultur Demokrasi*, 2014.

SMP Negeri 16 Bandar Lampung tempat beliau mengajar terlihat dari hasil rekap absensi dan nilai tugas serta ulangan harian peserta didik. Mereka tidak menyadari bahwasannya menggunakan handphone untuk hal-hal yang seperti itu sangatlah merugikan diri sendiri, padahal dengan adanya handphone kita dapat memanfaatkannya dengan baik seperti halnya mencari materi dengan searching lewat handphone, untuk menambah ilmu, dan memudahkan untuk absen online atau kelas online seperti dimasa pandemi seperti sekarang ini.

Hal ini dapat kita lihat di dalam Al-Qur'an Surat Ar-Rahman ayat 33 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الْجِنَّ وَالْاِنْسِ اِنْ اَسْتَطَعْتُمْ اَنْ تَنْفُذُوْا مِنْ اَقْطَارِ السَّمٰوٰتِ  
وَالْاَرْضِ فَانْفُذُوْا ۗ لَا تَنْفُذُوْنَ اِلَّا بِسُلْطٰنٍ ۗ

*Artinya: Hai jamaah jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, Maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan (QS. Ar Rahman: 33).<sup>12</sup>*

Ayat diatas menjelaskan tentang segala apapun yang dilakukan manusia, sehebat apapun sesuatu yang dimiliki oleh manusia, dan secanggih apapun teknologi yang dibuat namun itu semua atas izin dari Allah SWT dan manusia tidak mampu berbuat apa-apa tanpa izin dari Allah. Begitu pula dengan kemajuan teknologi sekarang. Melihat beberapa dampak negatif yang diutarakan oleh narasumber atau guru bimbingan dan konseling hal ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan menurut Derry Iswidharmanjaya antara lain :

1. menjadi pribadi yang tertutup,
2. mengalami gangguan kesehatan,
3. suka menyendiri,
4. adanya perilaku kekerasan,
5. pudarnya kreativitas,

<sup>12</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Surabaya: CV Fajar Mulya, 2005).h.532

6. ancaman cyberbullying, dan
7. penurunan konsentrasi saat belajar.<sup>13</sup>

Maka diperoleh hasil yang ditunjukkan dalam skala dampak negatif dampak penggunaan *gadget* sebagai berikut pada tabel 1.1 berikut

**Tabel 1**

**Data dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik kelas VIII**

No	Indikator	Siswa	Ket
1	Menjadi pribadi yang tertutup	RO, BDA	2
2	Mengalami gangguan kesehatan	AF, NPR, PAP	3
3	Suka menyendiri	RK,SAS	2
4	Pudarnya kreativitas	RR, NZ	2
5	Penurunan konsentrasi saat belajar	MRZ, MA, ASR, MF	4

**Sumber : Dokumentasi guru bimbingan konseling dan wali kelas**

Penggunaan *gadget* pada proses pembelajaran secara daring atau *virtual* dengan berbagai macam, mulai dengan pemberian tugas, diskusi online melalui *google classroom*, *groupchat*, dan berbagai aplikasi *online meeting*. Pemilihan media dalam pembelajaran daring tetapi mempertimbangkan dan memperhatikan berbagai faktor yang ada.<sup>14</sup> Dengan menggunakan ponsel mereka, mereka dapat berpartisipasi dalam sistem respons audiens. Gadget elektronik itu sendiri dapat

<sup>13</sup> Derry Iswidharmanjaya, *Bila Si Kecil Bermain Gadget* (Yogyakarta: Bisakimia, 2014).

<sup>14</sup> Burhanuddin Latif, "Pembelajaran Bermakna Analisis Real Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM SUKA)* II, no. 2 (2020): 79–88.



dikatakan sebagai pedang bermata dua. Gadget yang digunakan oleh anak-anak dapat memberikan dampak positif dan negatif.

Menurut Suwarsi, kecanduan gadget pada siswa sekolah ditandai dengan: (1) ketika disibukkan dengan gadget, anak kehilangan minat pada kegiatan lain, (2) anak menjadi kurang suka bersosialisasi atau bermain di luar rumah dengan teman-temannya. Teman sebaya, (3) anak cenderung cerewet dan marah jika diganggu atau ditegur saat menggunakan gadget, dan (4) anak berani berbohong atau mencuri waktu untuk bermain gadget.<sup>15</sup>

Hal ini diperkuat dengan penelitian Jessica Citra Jutersfan Wau yang menyebutkan, bahwa pada tahun 2019 pada dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap perilaku anak di SD Assisi Medan Selayang memperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki dampak negatif cukup sebanyak 22 responden (36.1%)<sup>16</sup> Kemudahan untuk mengakses informasi seperti pada *smartphone*, membuat anak-anak cenderung kesulitan memilih hal yang memang disajikan untuk anak-anak atau orang dewasa. Dari kemudahan tersebut, menimbulkan rasa ingin tahu anak mengenai konten-konten dewasa yang terkadang mengarah pada tindakan kriminal atau asusila, sehingga membuat mereka ingin melakukannya.

Adapun menurut Rozalia, dalam penelitiannya disebutkan bahwa mayoritas penggunaan *gadget* dengan kategori sedang yaitu sebanyak 144 siswa (67%), ditinjau dari hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa di semua siswa pada tiap sekolah menggunakan *gadget* untuk hal yang positif seperti untuk membantu menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pelajaran

---

<sup>15</sup> Eka Oktavianingsih, "Strengthening the Role of Parents in Accompanying Elementary School Students To Use Gadgets During the Covid-19 Pandemic," *Widyagodik : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar* 8, no. 2 (2021): 61–69, <https://doi.org/10.21107/widyagodik.v8i2.9648>.

<sup>16</sup> Jessica Citra Jutersfan Wau, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Anak Di SD Swasta Assisi Medan Selayang Tahun 2019," *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar* 8, no. 5 (2019): 56–79.

justru kebanyakan anak menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* dan kegiatan sosial media lainnya.<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil survey di atas, dampak negatif dari penggunaan gadget pada peserta didik menjadi permasalahan yang mengganggu kegiatan belajar mengajar namun dalam aspek lain terdapat tekanan dari dalam diri untuk melakukan suatu hal yang berkelanjutan, dalam hal ini terdapat dorongan diri untuk terus menerus menggunakan *gadget*. Dampak negatif yang muncul perilaku peserta didik sebagai pengguna *gadget* yang merasa dirinya tak mampu untuk menahan, menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengan *gadget*. Terkadang apabila seseorang telah menjadi pecandu *gadget* seseorang cenderung kurang memperhatikan masalah yang terjadi pada dirinya.<sup>18</sup>

Peran guru dalam hal ini adalah dapat membuat tugas interaktif memungkinkan siswa untuk menggunakan kamera atau situs berbagi foto atau video, game seperti aplikasi yang dapat digunakan untuk mengajar fisika, matematika, atau prinsip lainnya. Tugas dapat disimpan di cloud, Siswa dapat memainkan musik latar (melalui earbud) untuk membuat siswa lebih fokus dan menghindari adanya gangguan, Siswa dapat menggunakan Skype di sekolah seperti negara lain.<sup>19</sup> di sekolah diperlukan peran guru sebagai pendidik yang dapat memberikan arahan dan bimbingan pada anak berupa ilmu maupun motivasi. Karena pada dasarnya guru memang mengemban peran yang banyak bagi

---

<sup>17</sup> Maya Ferdiana Rozalia, "Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar," *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)* 5, no. 2 (2017): h.729, <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.722-731>.

<sup>18</sup> Ilga Maria and Ria Novianti, "Efek Penggunaan Gadget Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Perilaku Anak," *Atfāluna: Journal of Islamic Early Childhood Education* 3, no. 2 (2020): 74–81, <https://doi.org/10.32505/atifaluna.v3i2.1966.H.75>

<sup>19</sup> Patricia Bruder, *president of Linchpin Solutions LLC, consults for the Educational Information and Resource Center (EIRC), a public agency specializing in education-related programs and services for teachers, parents, schools, communities, and nonprofit organizations. Condensed, with permission, from NJEA Review, 87 (December 2013), 30-31, the official journal of the New Jersey Education Association*

peserta didiknya, guru harus dapat memahami karakteristik pada peserta didiknya.

Ditinjau dari permasalahan diatas, peneliti merasa peserta didik membutuhkan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan yang khusus untuk menangani siswa yang memiliki kontrol diri dan kesadaran diri rendah tersebut dengan meningkatkan kesadaran dan dapat membatasi diri dalam memanfaatkan penggunaan *gadget*

### **C. Identifikasi dan Batasan Masalah**

Adapun identifikasi dari permasalahan pada latar belakang masalah diatas adalah sebagai berikut :

1. Terdapat peserta didik yang terindikasi menjadi pribadi yang tertutup di SMP Negeri 16 Bandar Lampung
2. Semakin banyak peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan di SMP Negeri 16 Bandar Lampung
3. Terdapat peserta didik yang suka menyendiri di SMP Negeri 16 Bandar Lampung
4. Pudarnya kreativitas peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung
5. Terjadinya penurunan konsentrasi saat belajar di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

Adapun agar penelitian ini tidak terlalu luas maka peneliti membatasi masalah pada “DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN *GADGET* PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan pokok masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung?”

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk dijadikan sumber informasi dan sebagai bahan kajian mengenai pengaruh konseling kelompok terhadap dampak penggunaan *gadget* dengan para siswa. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan terutama yang berkaitan dengan konseling kelompok terhadap dampak penggunaan *gadget* bagi peserta didik.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat:

#### a. Bagi Peneliti

Untuk menambah keterampilan konseling kelompok dengan teknik *reframing* terhadap dampak negatif penggunaan *gadget*

#### b. Bagi Orang Tua

Sebagai acuan bagi orangtua bagaimana cara menghindari anaknya agar tidak mengalami dampak negatif *gadget*.

#### c. Bagi masyarakat

Untuk dapat membantu masyarakat dalam mengantisipasi kemungkinan yang muncul karena adanya dampak negatif dari penggunaan *gadget*

#### d. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi praktis terkait dengan konseling kelompok dengan teknik *reframing*

terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung dan diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi sekolah tersebut.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini penulis melihat pada penelitian yang pernah dilakukan peneliti sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan pada saat ini. Berikut penelitian yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti :

1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas” oleh Ferdina Nur Fitria yang membahas tentang peserta didik kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Way Sekampung yang memiliki sudut pandang negatif terhadap guru BK seperti : menganggap guru BK sebagai polisi sekolah, menganggap guru BK hanya sebagai pemberi nasehat, menganggap guru BK hanya menangani siswa tertentu saja. Sehingga diperlukan upaya untuk mengubah sudut pandang negatif peserta didik terhadap guru BK menggunakan teknik reframing. Adapun hasil penelitian ini bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpengaruh dalam mengubah sudut pandang negatif peserta didik terhadap guru BK. Hal ini ditunjukkan dari skor rata-rata *pretest* sebesar 61,50 meningkat menjadi 93,90 pada skor *posttest*, dengan *gain score* 32,40. Berdasarkan hasil output “test statistic” diatas, diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,807 dan asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005. Karena nilai 0,005 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “ $H_a$  diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpengaruh dalam mengubah sudut

pandangan negatif peserta didik kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sekampung”.<sup>20</sup>

2. Penelitian yang berjudul “The Effect Of Cognitive Restructuring Counselling Technique On Reducing Students' Social Media Usage Intensity” oleh Irwanyanti dan Ahmad Yasser, dengan hasil peneliti menemukan bahwa kognitif Teknik *reframing* dalam kegiatan bimbingan dan konseling jarang diterapkan di sekolah meskipun efeknya telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial siswa. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar konselor bekerja sama dengan pihak terkait untuk menerapkan teknik restrukturisasi kognitif sesuai prosedur.<sup>21</sup>
3. Penelitian yang berjudul “Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Perilaku Peserta Didik Di Sma Piri Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan” oleh Rahma Istifadah Hasil dari penelitian ini Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peserta didik kelas XI IPS masih banyak yang memiliki perilaku negatif ketika di sekolah. Terutama peserta didik yang memiliki handphone, kebanyakan handphone yang digunakan peserta didik dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam kesehariannya, pada saat pembelajaran di kelas mereka tidak disiplin dalam belajar, tidak bersikap jujur ketika sedang mengerjakan ulangan melakukan kecurangan dengan handphone, tidak bertanggung jawab terhadap tugas tugas sekolah. Beberapa peserta didik ada yang datang terlambat setiap harinya, Peserta didik tidak jahil dengan teman, akan tetapi sibuk main handphone sendiri, Beberapa Peserta didik ada yang tidak mengerjakan PR di rumah, tetapi mengerjakan di sekolah. Selain mempunyai dampak positif handphone juga

---

<sup>20</sup> Ferdina Nur Fitria, “PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENGUBAH SUDUT Pandang NEGATIF PESERTA DIDIK TERHADAP GURU BIMBINGAN KONSELING KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS Skripsi” (2019).

<sup>21</sup> Irwanyanti Irwanyanti and Ahmad Yasser, “The Effect of Cognitive Restructuring Counselling Technique on Reducing Students' Social Media Usage Intensity,” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 76, <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9639>.



mempunyai dampak negatif. Semua itu akan berpengaruh baik atau buruk kepada kita tergantung kepada si pemakai handphone. Dampak positifnya yaitu dapat digunakan sebagai media informasi, komunikasi, dan media pembelajaran. Sedangkan dampak negatifnya yaitu dapat mempengaruhi perilaku peserta didik, membuat peserta didik malas belajar, mengganggu konsentrasi belajar siswa, mengganggu perkembangan anak, dan juga pemborosan.<sup>22</sup>

4. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Melalui Teknik *Reframing* Untuk Menurunkan Perilaku *Internet Addiction* Pada Siswa Di Smp Banda Aceh”, yang dilakukan oleh Fattayatinur dkk, dalam penelitian ini menunjukkan tingkat perilaku kecanduan internet siswa sebelum mendapatkan *treatment* menunjukkan pada kategori tinggi sebanyak 30 siswa, namun setelah mengikuti *treatment* konseling gestalt melalui teknik *reframing* metode konseling kelompok sebanyak 10 kali pertemuan serta ditambah *pre test* dan *post test*, siswa yang menjadi sampel penelitian dapat mengalami penurunan skor perilaku kecanduan internet, yaitu skor perilaku kecanduan internet menjadi berada pada kategori rendah dan sedang yaitu 23 berada pada kategori rendah dan 7 orang berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata *post test* < *pre test* yaitu  $68,90 < 112,77$ . Hal ini menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* dan mendapat hasil yang lebih efektif.<sup>23</sup>

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya ambil adalah saya menggunakan konseling kelompok dengan teknik *reframing* tetapi untuk melihat dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung. Teknik tersebut digunakan dengan tujuan

---

<sup>22</sup> Rahma Istifadah, “DAMPAK PENGGUNAAN HANDPHONE TERHADAP PERILAKU PESERTA DIDIK DI SMA PIRI KECAMATAN JATIAGUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN,” *Journal of Physical Therapy Science* (Univeristas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

<sup>23</sup> Fattayatinur dkk, “Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Melalui Teknik *Reframing* Untuk Menurunkan Perilaku *Internet Addiction* Pada Siswa Di SMP,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 4 (2018): 10–17.

yang berbeda-beda dalam setiap penelitiannya, dan juga dengan lokasi dan informan yang berbeda pula. Oleh karena itu berangkat dari kenyataan perbedaan-perbedaan penelitian diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai teknik reframing untuk melihat bagaimana teknik ini mampu dapat digunakan dalam penelitian ini *reframe* dampak negatif penggunaan *gadget*.

## **H. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam tugas akhir ini, disusun sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisi Penegasan Judul, adanya penegasan judul agar tidak terjadi kesalahpahaman tentang judul dalam mendeskripsikan permasalahan yang diangkat dalam Skripsi ini. selanjutnya latar belakang masalah yang menjelaskan bagaimana permasalahan tersebut ada dan bagaimana cara *me-reframe* peserta didik tentang dampak negatif *gadget*. Selanjutnya Identifikasi dan Batasan Masalah permasalahan, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

### **BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

Bab ini berisi landasan teori digunakan dan pengajuan hipotesis

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan Waktu dan tempat penelitian, Pendekatan dan jenis penelitian, Populasi, sampel, dan teknik Pengumpulan data. Selanjutnya Definisi Operasional Variabel, Instrumen Penelitian, Uji Validitas dan Reliabilitas data, Uji Prasyarat Analisis serta Uji Hipotesis.

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini berisi Deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

### **BAB V PENUTUP**

Pada bab ini berisikan beberapa Simpulan dan Rekomendasi

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Teori Yang Digunakan

##### 1. Konseling Kelompok

###### a. Pengertian Konseling

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”. Namun secara historis asal mula pengertian dari konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti penasehat perkawinan, dan penasehat camping anak-anak pramuka. Pengertian konseling dalam kegiatan-kegiatan yang telah disebutkan tersebut menekankan pada nasehat (*advice giving*), mendorong memberi informasi menginterpretasikan hasil tes, dan analisa psikologis.<sup>24</sup>

Pengertian konseling menurut Surya yaitu menekankan pada pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri dan memperbaiki tingkah laku agar seseorang mampu memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang.<sup>25</sup>

Menurut Jones, pengertian konseling adalah sebagai berikut:

*“Counseling is talking over a problem with someone. Usually but not always, one of one has facts or experiences or abilities not possessed to the same degree*

---

<sup>24</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2017), H.17

<sup>25</sup> Zulfan Saam, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2017), H.2

*by the order. The process of counseling involves a clearing-up of the problem by discussion*”<sup>26</sup>

Disisi lain menurut Tolbert, “Konseling merupakan hubungan pribadi dan dilakukan secara tatap muka antara dua orang dimana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya”. Konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, keadaanya sekarang, dan dimasa yang akan datang dan dapat diciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.<sup>27</sup>

Adapun ciri-ciri konseling dijelaskan oleh Van Hoose adalah sebagai berikut :

- a. Proses konseling melibatkan dua orang yang berinteraksi secara langsung, mengemukakan dan memperhatikan dengan seksama isi pembicaraan, gerakan-gerakan isyarat, pandangan mata, dan gerakan-gerakan lain dengan maksud untuk meningkatkan pemahaman kedua belah pihak yang terlibat di dalamnya.
- b. Model interaksi di dalam konseling sendiri terbatas pada dimensi verbal, dimana konselor dan klien saling berbicara.
- c. Interaksi antara konselor dan klien berlangsung dalam waktu yang relatif lama serta terarah pada pencapaian tujuan.
- d. Tujuan dari konseling adalah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien.
- e. Konseling merupakan proses yang dinamis, di mana individu klien dibantu untuk dapat mengembangkan

---

<sup>26</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*, (Yogyakarta: ANDI OFFSET, 2005) H.6

<sup>27</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018) H.101

dirinya, mengembangkan kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

- f. Konseling didasari atas penerimaan konselor secara wajar tentang diri konseli, yaitu atas dasar penghargaan harkat dan martabat klien.<sup>28</sup>

Ditinjau dari uraian diatas maka pengertian konseling secara umum adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak maupun remaja atau dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri.<sup>29</sup>

b. Pengertian Kelompok

Pada dasarnya kelompok terbentuk karena adanya suatu kumpulan dua orang atau lebih. Menurut Mills, Kelompok adalah satu unit yang terdiri dari dua orang atau lebih yang bekerja sama atau melakukan kontak untuk mencapai tujuan dan yang mempertimbangkan kerjasama diantara kelompok sebagai suatu yang berarti.<sup>30</sup>

Selain itu menurut Johnson & Johnson dalam buku Sarwono, mengemukakan bahwa kelompok adalah dua individu atau lebih yang berinteraksi tatap muka (*face to face interaction*), yang masing-masing menyadari keanggotaan dalam kelompok, masing-masing menyadari keberadaan orang lain yang juga anggota kelompok, dan masing-masing menyadari ketergantungan secara positif dalam mencapai tujuan bersama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelompok merupakan kumpulan dengan dua orang individu atau lebih yang memiliki motif atau tujuan yang sama sehingga melakukan interaksi (baik yang berinteraksi sangat intensif

---

<sup>28</sup> Prayitno, H.104-105

<sup>29</sup> Prayitno, H.99

<sup>30</sup> Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2016), H.3

maupun tidak sama sekali) sehingga membentuk kelompok dengan masing masing tujuannya.<sup>31</sup>

c. Terbentuknya Kelompok

Terbentuknya berbagai kelompok dalam kehidupan manusia merupakan wujud dari hakikat kemanusiaan, khususnya dari dimensi kemanusiannya. Manusia adalah makhluk sosial, yang tidak dapat hidup berkembang apabila ia hidup sendiri dan menyendiri. Kumpulan orang-orang atau kerumunan dapat berubah menjadi kelompok apabila didalamnya terdapat faktor-faktor pengikat sebagai berikut:<sup>32</sup>

- a. Interaksi antara orang-orang yang ada di dalam kumpulan atau kerumunan tersebut.
  - b. Ikatan emosional sebagai pernyataan kebersamaan
  - c. Tujuan atau kepentingan bersama yang ingin dicapai
  - d. Kepemimpinan yang dipatuhi dalam rangka mencapai tujuan atau kepentingan bersama
  - e. Norma yang diakui dan diikuti oleh mereka yang terlibat didalamnya.
- d. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam konseling kelompok peserta didik dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Namora Lumongga Lubis, H.4

<sup>32</sup> Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*, (Bogor:Ghalia Indonesia, 2017). H.28

<sup>33</sup> Rifda El fiah, Ice anggraisa, Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta



Menurut W.S Winkel “konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang yang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil”. Di dalam konseling kelompok ada dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses tersebut dilalui oleh lebih dari dua orang. Demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.<sup>34</sup>

Hasen, Warner & Smith menegaskan lebih lanjut bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.

Adapun menurut Prayitno, konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling melibatkan beberapa peserta dalam kelompok, yang dimana terdapat konselor sebagai pemimpin dalam kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok dalam membahas hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah yang dialami anggota kelompok.

Konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam bukunya *Group Counseling: interaksi dalam kelompok konseling* mengandung

---

didik kelas x man krui lampung barat t.p 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No 1 (2016). p-ISSN 2089-9955, e-ISSN2355-8539, hal. 49.

<sup>34</sup> Winkel, W.S. dan M.M. Sri hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: PT Media Abadi, 2002) H.590

banyak unsur terapeutik, yang paling efektif bila seluruh anggota kelompok:<sup>35</sup>

Menurut uraian diatas dapat diartikan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang ahli atau yang disebut konselor dalam membantu membimbing mencegah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh beberapa individu yang tergabung di dalam suatu kelompok kecil yang disebut konseli yang membutuhkan bantuan dengan tujuan terselesaikannya masalah yang dihadapi oleh segenap anggota kelompok. Karena pada dasarnya, dalam pelaksanaannya diusahakan dalam suasana hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban.

### 3. komponen Layanan Konseling Kelompok

Komponen-komponen yang terdapat dalam konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok

#### a) pemimpin kelompok

menurut prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. Dalam hal ini pemimpin konseling kelompok adalah konselor.

#### b) Anggota kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling , ada berbagai macam konseli dalam anggota konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakter para konseli.

#### e. Tujuan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok berfokus pada upaya membantu klien dalam melakukan perubahan dalam perkembangan dan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari; seperti modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan

---

<sup>35</sup> Winkel, H.591

hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier.

Secara umum dikatakan tujuan konseling haruslah mencapai :

1. *Effect daily living*, artinya setelah selesai proses konseling, klien harus dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara efektif dan berdaya guna bagi dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, bangsa, dan Tuhannya.
2. *Relationship with other*, artinya klien mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain di keluarga, masyarakat, bangsa, dan Tuhannya.<sup>36</sup>

Namun adapun beberapa tujuan dari konseling kelompok salah satunya yaitu tujuan umum dan tujuan khusus antara lain :

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya sosialisasi dan komunikasi peserta didik. Dalam kaitannya, seringkali terlihat bahwa kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit, terkukung serta tidak efektif.<sup>37</sup>

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan baik verbal maupun non verbal.

Terkembangannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau berkomunikasi, dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya

---

<sup>36</sup> Sofyan S. Willis, H.20

<sup>37</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), H.173-174

imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok.<sup>38</sup>

f. Fungsi Konseling Kelompok

Ditinjau dari definisi konseling kelompok sebagaimana yang telah disebutkan diatas, maka dapat dikatakan bahwasannya konseling kelompok memiliki dua fungsi yaitu yang pertama adalah fungsi kuratif, adalah layanan yang diarahkan untuk mencapai persoalan yang dialami individu. Dan fungsi preventif, adalah layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri sendiri<sup>39</sup>

Fungsi kuratif (*curative function*) dalam konseling kelompok yaitu berfungsi untuk konseli menghasilkan kemampuan individu atau kelompok dalam memecahkan masalah yang dialami dalam kehidupan dan perkembangannya

Fungsi pencegahan (*preventif*) dalam konseling kelompok yaitu bertujuan untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berusaha mencegahnya dan membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu atau kelompok untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

g. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pada pelaksanaan suatu konseling membutuhkan asas-asas yang dilaksanakan demi kelancaran suatu konseling, konseling kelompok mempunyai beberapa asas dalam pelaksanaannya. Adapun asas-asas yang terdapat dalam konseling kelompok adalah sebagai berikut :

1. Asas kerahasiaan

---

<sup>38</sup> N. F Sari, T Umari, and A Asyari, "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Regulation Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru," 2013, H.4, [http://digilib.uinsby.ac.id/7037/3/bab 2.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/7037/3/bab%202.pdf).

<sup>39</sup> Prayitno, Erman Amti, H.174

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan ke orang lain. Karena konseling kelompok bersifat pribadi maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

## 2. Asas kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

## 3. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat terdapat keragu-raguan atau rasa curiga atas permasalahan konseli kepada para anggota

## 4. Asas kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pimpinan kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah

## 5. Asas kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain. Jika ada yang ingin mengemukakan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang merebut

## 6. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Dalam artian, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami, yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera. Bukan permasalahan dua tahun lalu atau permasalahan masa kecil.

#### h. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Sebagaimana layanan bimbingan kelompok, dalam layanan konseling kelompok juga memiliki tahap-tahap sebagai berikut:

##### a. Pra Konseling

Tahap pra konseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah pra konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Pada tahap ini lah sangat penting sekali konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan dengan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

##### b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. konselor kembali menegaskan tujuan yang dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. selain itu, konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah konseli menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling.



Biasanya konseli hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

c. Tahap Transisi

Tahap ini disebut tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dengan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d. Tahap Kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah anggota yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan definisinya, adanya perilaku *modeling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Peran konselor dalam hal ini adalah berupaya keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya.

e. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari

dan mendapatkan dari kelompok. umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum selesai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus dilakukan pada pencapaian tujuan yang diinginkan dalam kelompok. kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sama anggotanya. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

f. Pasca konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok karena inilah inti dari konseling kelompok, yaitu untuk mencapai tujuan bersama.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Taty Fauzi, *Pelayanan Konseling Kelompok* (Jakarta: Tsmart, 2018).

## 2. Teknik *Reframing*

### a. Pengertian Teknik *Reframing*

Teknik merupakan cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Bagi seorang konselor menguasai teknik konseling adalah mutlak. Dimana dalam proses konseling, teknik yang tepat dan baik merupakan suatu kunci keberhasilan untuk tujuan konseling.

Secara historis, *reframing* adalah sebuah tipe strategi paradoksikal yang di gugahkan dalam terapi perilaku-kognitif, terapi Adlerian, terapi keluarga strategik, dan terapi keluarga struktural. Teknik *reframing* mengambil sebuah situasi permasalahan dan menampilkannya dengan cara baru yang memungkinkan klien untuk memahami perspektif menjadi lebih bernilai dan lebih positif.

Menurut Geldard dan Geldard, teknik *Reframing* adalah “pengubahan kerangka pandang (*reframing*) memberi klien gambaran yang lebih besar tentang dunia mereka dan dapat membantu memandang situasi mereka dengan cara yang berbeda dan lebih konstruktif.”

Menurut Cormier, “*Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client’s perception or view of a problem or behaviour*”. Yang menerangkan bahwa *reframing* (yang disebut juga pelabelan ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

Sedangkan menurut Hermawan, *reframing* adalah “upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadiannya itu sendiri aslinya.”<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Armelita Bunga Wiguna, “PROSES BIMBINGAN MELALUI TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF REMAJA DI

Pada saat menggunakan teknik *reframing*, konselor profesional menawarkan suatu sudut pandang baru kepada klien dengan harapan klien akan memandang situasinya secara berbeda dengan demikian klien akan bertindak dengan lebih pas. *Reframing* adalah membingkai ulang sebuah kejadian dengan merubah sudut pandang, tanpa mengubah kejadiannya itu sendiri”. Daurie berpendapat bahwa *Reframing* adalah merubah sudut pandang terhadap suatu kejadian tanpa merubah kejadian tersebut.

Berdasarkan dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *reframing* adalah pendekatan yang selain mengubah dan menyusun kembali cara pandang (persepsi) konseli terhadap suatu masalah dan membantu konseli dalam membentuk, mengembangkan, serta mengadaptasikan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya dengan cara yang lebih bernilai dan lebih positif.

b. Bentuk teknik *reframing*

Ada dua jenis *Reframing*: *Reframing* konteks dan *Reframing* konten. Keduanya dapat mengubah representasi internal individu tentang peristiwa atau situasi, yang memungkinkan individu untuk mengalami peristiwa-peristiwa di lain, harapan, lebih banyak cara akal. Bandler dan Grinder dalam Sandidge dan Ward (1999) mencatat bahwa “setiap pengalaman di dunia dan perilaku setiap tepat, mengingat beberapa konteks, bingkai beberapa”.

1. *Reframing* Konteks menawarkan pemahaman tentang bagaimana kita membuat makna melalui lingkungan-fisik, intelektual, budaya, historis, dan emosional dimana situasi terjadi. Hal ini juga dapat memberikan pola berpikir yang membantu individu melihat nilai dalam setiap situasi meskipun ada sisi negatifnya dirasakan.

2. *Reframing* Konten adalah hanya mengubah arti dari sebuah situasi - yaitu, situasi atau perilaku tetap sama, namun artinya diubah. Reframing menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui reframing ini seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia

c. Tahapan Pada Teknik *Reframing*

Cormier menyebutkan ada enam tahap teknik *reframing*, antara lain:

1. Rasional

Rasional yaitu yang digunakan dalam strategi reframing bertujuan untuk menyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi reframing dan untuk menyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

2. Identifikasi persepsi

Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan Identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.

3. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih

Setelah konseli menyadari kehadiran otomatis mereka. Mereka diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah mereka proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan, yang dirasakan mengganggu diri konseli dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan.

#### 4. Identifikasi persepsi alternatif

Identifikasi persepsi alternatif yaitu pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar konseli mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.

#### 5. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah

Dimana konselor dapat membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar konseli dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu konseli ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan.

#### 6. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya

Dalam hal ini konselor dapat menyarankan yang diikuti konseli selama situasi ini format yang sama dengan yang digunakan dalam terapi. Konseli diinstruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi provokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian perceptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam

situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.<sup>42</sup>

d. Tujuan Teknik *Reframing*

Adapun tujuan dari teknik *reframing* adalah untuk membantu klien melihat situasi dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi.<sup>43</sup> Tujuannya adalah mengubah keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif. Menurut Hackney dan Cormier, sudut pandang alternatif ini harus cocok dengan situasinya atau bahkan lebih baik dibanding sudut pandang awal klien agar lebih meyakinkan bagi klien. Bila berhasil, *reframing* bisa membuat klien melihat masalah yang sebelumnya tidak dapat diatasi sebagai sesuatu yang dapat diatasi atau tidak melihatnya sebagai masalah sama sekali. Reframing yang mempunyai tujuan sebagai berikut<sup>44</sup>:

1. Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkannya persepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif
2. Memberikan cara pandang yang baru dan positif
3. Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang konseling dari negatif irasional menjadi positif rasional
4. Membingkai ulang cara pandang konseling, dari:
  - a. Sebuah masalah sebagai peluang
  - b. Sebuah kelemahan sebagai kekuatan

---

<sup>42</sup> Armelita Bunga Wiguna, "PROSES BIMBINGAN MELALUI TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF REMAJA DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA SKRIPSI" (2019), <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178.H.16-17>

<sup>43</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2020), H.233

<sup>44</sup> Kadek Lusiani Laksmi et al., "Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014," *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling* Vol.2, no. 1 (2014).



- c. Sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh
  - d. Kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat
  - e. Penindasan sebagai sesuatu yang netral
  - f. Perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman.
- e. Jenis-Jenis *Reframing*

Menurut Ekstein, Ada beberapa variasi dari teknik *reframing* yaitu:

- 1) *Relabelling* yaitu suatu tipe reframing spesifik yang terdiri atas mengganti suatu kata sifat negatif dengan kata sifat yang konotasinya lebih positif. Contohnya jika seorang perempuan mendeskripsikan suaminya cemburu, label ini dapat diganti dengan deskripsi penuh perhatian.
- 2) *Donominalazing* adalah proses membuang label diagnostik dan menggantinya dengan perilaku spesifik yang dapat dikontrol. Contohnya seorang gadis penderita anorexia dapat dilihat sebagai orang yang tidak mau makan
- 3) *Positive Connotation*, sekedar mendeskripsikan bahwa perilaku simptomatis itu dimotivasi secara positif. Contohnya pernyataan ibuku tidak pernah membiarkanku melakukan apapun dapat di *reframed* menjadi “Ibuku cukup mencintaiku sehingga menetapkan batas-batas”

Menurut Megaton & Tarmizi, jenis teknik *reframing* dibedakan menjadi dua macam yaitu : (1) *Meaning reframing* adalah mengubah cara pandang dengan cara mencari makna atau arti lain. (2) *Context reframing* merupakan mengubah cara pandang secara kontekstual dengan menunjukkan berbagai keuntungan dibalik peristiwa itu<sup>45</sup>.

- f. Cara Mengimplementasikan Teknik *Reframing*

---

<sup>45</sup> Ratna L, *Teknik-Teknik Konseling* , (Yogyakarta: Deepublish, 2013)

*Reframing* dapat diimplementasikan dengan melalui \*langkah sederhana sebagai berikut<sup>46</sup> :

1. Konselor profesional harus menggunakan suatu siklus mendengarkan tanpa menghakimi untuk mencapai pemahaman lengkap tentang masalah klien. Pertama, dalam mengimplementasikan teknik reframing ini adalah *mereframing* perilaku. Kedua pelaksanaannya konselor mempreskripsikan perilaku. Dan tahap akhir atau ketiga adalah dengan mempertahankan perilaku dengan sebuah kontrak.
2. Begitu konselor profesional memahami masalahnya, konselor profesional kemudian dapat membangun sebuah jembatan dari sudut pandang klien dengan cara baru untuk melihat masalahnya. Konselor profesional harus menegakkan jembatan perubahan dalam perspektif berkembang. Salah satu cara menekankan perspektif baru adalah dengan memberikan pekerjaan rumah kepada klien yang memaksanya untuk melihat masalahnya dengan cara baru.

### 3. Gadget

#### a. Pengertian *Gadget*

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Teknologi lahir dari pemikiran manusia yang berusaha untuk mempermudah kegiatan-kegiatannya yang kemudian diterapkan dalam kehidupan. Kini teknologi telah berkembang pesat dan semakin canggih seiring dengan perkembangan zaman sehingga terjadinya penambahan fungsi teknologi yang memanjakan kehidupan manusia. Salah satu contoh fasilitas canggih saat ini adalah *gadget*.

*Gadget* adalah alat elektronik yang mudah dibawa kemana saja untuk keperluan komunikasi maupun mengetahui

---

<sup>46</sup> Bradley T. Erford, H.234-235

informasi. *Gadget* memiliki cakupan yang luas, *gadget* merupakan suatu istilah yang digunakan dalam menyebut beberapa macam jenis alat teknologi yang sifatnya semakin berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus. Contoh dari *gadget* yaitu *smartphone*, *iphone*, komputer, laptop dan tab. Menurut Hosland “*gadget* adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi.”<sup>47</sup>

Sedangkan menurut Williams dan Sawyer definisi “*gadget* adalah telepon seluler dengan menggunakan berbagai layanan seperti memori layar, mikroprosesor dan modem bawaan. Sehingga fitur yang ada di *gadget* lebih lengkap dibandingkan dengan fitur *handphone* lainnya.”<sup>48</sup>

Selanjutnya dinyatakan oleh Osa Kurniawan Ilham, “*Gadget* adalah sebuah perangkat atau perkakas mekanis yang mini atau sebuah alat yang menarik karena relatif baru sehingga akan banyak memberikan kesenangan baru bagi penggunanya walaupun mungkin tidak praktis dalam penggunaannya”.<sup>49</sup>

Lebih jelas dikemukakan oleh Widyawati dan Sugiman, mendefinisikan *gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan beberapa media berita, jejaring sosial, hobi bahkan hiburan. Selain itu menurut Manumpil, *gadget* adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, *gadget* adalah barang canggih yang memudahkan manusia serta dapat

---

<sup>47</sup> Sukatno, “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMK Negeri 1 Batang Angkola,” *Ristekdikti (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 2 (2020): 167–71, <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/2083/pdf.H.168>

<sup>48</sup> Meta Anindya Aryanti Gunawan, “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik,” *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyunyanik* (2017).H.54-55

<sup>49</sup> Adeng Hudaya, “Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik,” *Research and Development Journal of Education* 4, no. 2 (2018): 86–97, <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380.H.89>

dibawa kemana saja yang memiliki berbagai fungsi-fungsi khusus didalamnya yang menyajikan berbagai fitur dan mempermudah manusia dalam berkomunikasi

Salah satu fitur yang terkenal dan paling menarik dari gadget adalah internet. Dan yang membedakan antara *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Dalam artian, dari hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis.

Banyaknya jenis-jenis gadget yang berevolusi secara cepat menjadikan barang ini menarik untuk dimiliki, pembahasan tentang berbagai jenis gadget seperti handphone, *smartphone*, laptop, tablet, *iPad* dalam berbagai merk seperti Samsung, Apple, SONY, OPPO, ETC dan lainnya. Gadget dengan beragam jenis dalam merk memiliki fasilitas-fasilitas yang semakin hari semakin berkembang seiring perkembangan teknologi yang akhirnya menjadi salah satu kebutuhan manusia

#### b. Sejarah Gadget

Penemu dari telepon genggam atau yang dikenal dengan istilah *gadget* yang pertama adalah Martin Cooper, seorang karyawan Motorola pada tanggal 03 April 1973. Meskipun sering disebut-disebut sebagai penemu telepon genggam adalah sebuah dari salah satu divisi Motorola dengan model pertama adalah DynaTAC. Ide yang dicetuskan oleh Cooper adalah sebuah alat komunikasi yang kecil serta mudah dibawa bepergian dengan fleksibel. Hal ini berkaitan dengan ayat dibawah :

قُلْ أَنْظَرُوا مَاذَا فِي السَّمٰوٰتِ وَاَلْاَرْضِ وَمَا تُعْبٰى بِيْ اِلٰهٍ اِلَّا اَيْتُ وَاَلْنٰذِرُ عَنِ قَوْمٍ  
لَّا يُؤْمِنُوْنَ

*Artinya : Perhatikanlah apa yang ada di langit dan di bumi. Tidaklah bermanfaat tanda kekuasaan Allah dan rasul-*

*rasul yang memberi peringatan bagi orang-orang yang tidak beriman (Q.S Yunus:101)*

Makna dari ayat tersebut adalah kalau kita perhatikan alam semesta ini, maka kita akan menemukan banyak sekali tanda-tanda kekuasaan Allah yang bisa kita jadikan sebagai pelajaran dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Cooper bersama timnya menghadapi tantangan bagaimana memasukan semua material elektronik ke dalam alat yang berukuran kecil tersebut untuk pertama kalinya. Hingga akhirnya sebuah telepon genggam pertama berhasil diselesaikan dengan total bobot seberat dua kilogram. Untuk memproduksinya, Motorola membutuhkan biaya setara dengan US\$1 juta. “Pada tahun 1983, telepon genggam berharga US\$4 ribu (Rp 36 juta) atau setara dengan US\$10 ribu (Rp 90 juta).

Setelah berhasil memproduksi telepon genggam, tantangan terbesar selanjutnya adalah mengadaptasi infrastruktur dengan menciptakan sistem jaringan yang hanya membutuhkan 3 MHz spektrum, atau setara dengan lima channel TV yang tersebar di seluruh dunia.<sup>50</sup>

#### c. Durasi Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* dewasa ini perlu diperhatikan secara khusus. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengakibatkan kerugian bagi penggunanya. Kerugian tidak hanya pada kesehatan saja, melainkan kerugian dalam segi ekonomi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Christiany Judhita dengan sedikit penyesuaian, durasi penggunaan *gadget* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari.
2. Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari

---

<sup>50</sup> Syerif Nurhakim, *Dunia Komunikasi dan Gadget* (Jakarta:Bestari, 2015)

3. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari.

d. *Jenis-Jenis Gadget*

Berikut adalah beberapa jenis gadget yang sering digunakan di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. IPhone adalah telepon yang dirancang dan dipasarkan oleh perusahaan apple dan memiliki koneksi internet dan multimedia.
- b. Ipad adalah sebuah produk komputer tablet buatan apple, memiliki bentuk tampilan yang hampir serupa dengan ipad touch dan iphone, hanya saja ukurannya lebih besar dibandingkan kedua produk tersebut dan memiliki fungsi-fungsi tambahan seperti yang ada pada sistem informasi.
- c. Blackberry adalah perangkat genggam nirkabel yang memiliki kemampuan layanan surat-e gegas (push e-mail), telepon seluler, sms, faksimili internet, menjelajah internet, dan berbagai kemampuan nirkabel lainnya.
- d. Handphone adalah perangkat telekomunikasi elektronik yang mempunyai kemampuan dasar yang sama dengan telepon konvensional saluran tetap, namun dapat dibawa ke mana-mana (portable, mobile) dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel (nirkabel, wireless).<sup>51</sup>

Yang berbentuk dengan telepon genggam yang sering disebut *gadget* pun sangat praktis untuk dibawa kemana mana karena bentuknya yang minimalis dan beraneka ragam modelnya ada pula *gadget* :

a. *Gadget USB*

USB juga termasuk *gadget* yang berguna bagi para pelajar, mahasiswa dan karyawan. Contoh nyata dari USB adalah flashdisk.

---

<sup>51</sup> Leni Armayati, Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Pada Remaja, Dalam Jurnal An-Nafs, Vol. 08 No.02 Tahun 2013, Hal. 32

b. *Gadget music*

*Gadget music* adalah *gadget* yang hampir dimiliki oleh setiap kalangan. Contoh dari *gadget music* adalah *MP3 Player*, *speaker*, dan *handphone*

c. *Gadget foto*

Sesuai dengan nama, *gadget* ini berguna untuk mengambil foto. *Gadget* ini disesuaikan dengan teknologi tinggi sehingga hasil jepretannya menyerupai aslinya.

d. *Gadget pintar*

Pada *gadget* ini menyesuaikan namanya memang pintar, alat ini dapat mengerjakan apapun. Contohnya adalah *Handphone*, *Smartphone*, *Laptop*, *Komputer* juga merupakan salah satu anggota dari *gadget* ini.<sup>52</sup>

e. Fungsi *Gadget*

*Gadget* memiliki fungsi dan manfaat yang relatif sesuai dengan penggunaannya. Adapun fungsi *gadget* secara umum adalah sebagai berikut:

a. Komunikasi

Pengetahuan manusia semakin luas dan maju. Jika zaman dahulu manusia berkomunikasi melalui batin, kemudian berkembang melalui tulisan yang dikirimkan melalui pos. Sekarang zaman era globalisasi manusia dapat berkomunikasi dengan mudah, cepat, praktis, dan lebih efisien dengan menggunakan *handphone*.

b. Sosial

*Gadget* memiliki banyak fitur dan aplikasi yang tepat untuk kita dapat berbagi berita, kabar, dan cerita. Sehingga dengan pemanfaatan tersebut dapat menambah teman dan menjalin hubungan kerabat yang

---

<sup>52</sup> Muhammad Faris Kamil, "Pengaruh *Gadget* Berdampak Kepada Kurangnya Komunikasi Tatap Muka Dalam Kehidupan Sehari," 2016, 104, <http://repository.radenintan.ac.id/437/1/SKRIPSI.pdf.H.21>



jauh tanpa harus menggunakan waktu yang relatif lama untuk berbagi.

c. Pendidikan

Seiring berkembangnya zaman, sekarang belajar tidak hanya terfokus dengan buku. Namun melalui gadget kita dapat mengakses berbagai ilmu pengetahuan yang kita perlukan. Tentang pendidikan, politik, ilmu pengetahuan umum, agama, tanpa harus repot pergi ke perpustakaan yang mungkin jauh untuk dijangkau.<sup>53</sup>

f. Dampak Penggunaan *Gadget*

*Gadget* sangat mudah sekali menarik perhatian dan minat anak dan menjadi hal biasa jika mulai dari anak-anak saja sudah menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari. Namun, disamping itu *gadget* memiliki dampak positif dan negatif dalam penggunaannya. Handphone atau gadget bukan lagi sekadar alat untuk berkomunikasi, namun juga sebagai gaya hidup, penampilan, dan tren.

Dalam sisi negatif penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengakibatkan kerugian. Maka dalam penggunaan *gadget* dewasa ini perlu jika diperhatikan secara khusus.

1. Menjadi pribadi yang tertutup

Ketika anak telah kecanduan *gadget* pasti akan menganggap perangkat itu adalah bagian dari hidupnya. Mereka akan merasa cemas bila *gadget* tersebut dijauhkan. Sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain *gadget*. Hal tersebut tentu saja mengganggu kedekatan dengan orang tua, lingkungan, bahkan teman sebaya.

2. Mengalami gangguan kesehatan

Apabila sang anak bermain *gadget* dan kemudian membuka informasi negatif misalnya pornografi atau kekerasan, maka informasi tersebut akan terekam dalam memori otak dan sulit

---

<sup>53</sup> Puji Asmaul Chusna, Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak, Jurnal Media Komunikasi Sosial Keagamaan Vol.17 No.2, November 2017, Hal. 318-319

dihapus dari pikiran bahkan untuk waktu yang lama. Jika hal ini tidak segera diatasi maka anak akan kecanduan karena adanya hormon dopamin yang dihasilkan ketika melihat informasi atau kekerasan membuatnya nyaman. Selain itu, ketika anak memegang *gadget* dan terlalu dekat dengan mata, maka otot-otot pada mata akan bekerja lebih keras dari biasanya dan jika dibiarkan bisa menyebabkan sakit kepala dan tegang dibagian kelopak mata. Hal lain yang terjadi adalah jika anak bermain game yang menggunakan kecepatan tangan seperti game online (*mobile legend, pubg, free fire, dll*) akan mengalami kelelahan di bagian tangan terutama bagian jari dan posisi tangan saat penggunaan layer *touchscreen* akan mempengaruhi kesehatan tangan. Penyakit ini disebut oleh ahli kesehatan dengan nama “*Sindrom vibrasi*” karena anak memainkan game dengan memakai *controller* lebih dari tujuh jam. Selain itu, jika *gadget* itu menyala akan mengganggu istirahat sehingga mengalami gangguan tidur.<sup>54</sup>

### 3. Suka menyendiri

Ketika anak sudah merasa asyik bermain *gadget* maka ia merasa itu adalah segalanya. Ia tak peduli lagi dengan apa saja yang ada disekitarnya karena yang dibutuhkan adalah bermain dengan *gadget*-nya itu pun dilakukan sendiri tanpa siapapun. Di sekolah ketika bertemu teman sebaya pun ia akan sulit berinteraksi dan berkomunikasi secara sehat. Sebab konsentrasinya hanyalah kepada *gadget* yang lebih menarik daripada harus bergaul. Di kehidupan yang nyata ia akan kesulitan untuk fokus akhirnya jadilah ia anak yang menyendiri.

Perubahan perilaku yang dialami oleh anak usia sekolah di Kota Mataram pada masa pandemi ditandai dengan munculnya fenomena kecanduan *gadget*. Secara tidak langsung berdampak pada perubahan perilaku sosial anak. Pembatasan sosial dengan meliburkan kegiatan belajar di

---

<sup>54</sup> Correlation Of, Gadgets Addiction, and With Sleep, “J Community Med Pub Health Res Vol 1, No 2, August 2020 Niro et Al Correlation Of Gadgets Addiction With Sleep Quality” 1, no. 2 (2020).

sekolah membuat intensitas bermain gadget di rumah semakin sering. Anak yang kecanduan gadget selain terganggu perkembangan sosial emosionalnya juga mengalami perubahan perilaku sosial. Perubahan tersebut antara lain: hyper tantrum, emosi yang labil, tidak peduli dengan lingkungan, memiliki masalah sosial, suka menyendiri, mengganggu komunikasi, tidak mau bersosialisasi, dan selalu fokus pada gadget di tangannya.<sup>55</sup>

#### 4. Perilaku Kekerasan

Menurut penelitian perilaku kekerasan yang terjadi pada anak dikarenakan anak sering mengonsumsi materi kekerasan baik itu melalui game atau media yang menampilkan kekerasan. Beberapa orang tua tidak tahu bahwa *game* yang diberikan pada anaknya mengandung unsur kekerasan, padahal dalam *game* telah ditampilkan rating yang disesuaikan dengan usia pemainnya. Adapun perilaku kekerasan yang terjadi pada anak karena sebuah proses kebiasaan melihat materi yang berulang-ulang dan akan mengindikasikan perilaku kekerasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rezky Anandari dalam penelitian ini menemukan bahwa kecanduan game online disebabkan oleh pola asuh yang permisif. Padahal, kontrol dan perlakuan disiplin orang tua jelas diperlukan untuk membentuk perilaku anak dan mengelola kebiasaannya, khususnya terhadap game online.<sup>56</sup>

#### 5. Pudarnya Kreativitas

Dengan adanya *gadget*, kecenderungan anak menjadi kurang kreatif lagi. Itu dikarenakan ketika diberi tugas oleh sekolah ia tinggal *browsing* internet untuk menyelesaikan tugas itu. Di sisi lain *gadget* memudahkan seorang anak dalam belajar

---

<sup>55</sup> Arif Widodo and F. X. Wartoyo, "Lockdown and Gadget Addicted Phenomenon: Changes in Social Behavior of School Age Children during the Covid-19 Pandemic in Mataram City," *ACM International Conference Proceeding Series*, 2020, <https://doi.org/10.1145/3452144.3452163>.

<sup>56</sup> Dwi Rezky Anandari, "Permissive Parenting Style and Its Risks to Trigger Online Game Addiction among Children," *Asean Conference Second Psychology & Humanity*, no. 2009 (2016): 773–81.

namun di sisi lain kreativitasnya akan terancam pudar jika ia terlalu menggantungkan dengan perangkat tersebut. Karena anak hanya tinggal melakukan *copy-paste* yang ada dalam sebuah situs internet. Ada baiknya dalam perkembangan usia kanak-kanak sebaiknya menggunakan kreativitas dalam proses pembelajaran dikarenakan penting untuk perkembangan usia selanjutnya.

#### 6. Ancaman Cyberbullying

*Cyberbullying* adalah sebuah bentuk pelecehan atau *bullying* di dunia maya, biasanya hal ini terjadi melalui jejaring sosial. terkadang setiap orang memiliki sifat update dimana saja. Jadi memungkinkan orang lain ingin melakukan kejahatan dan mencari informasi dengan mudah karena akibat dari seringnya mengupdate segala kegiatan.<sup>57</sup>

#### 7. Penurunan konsentrasi saat belajar

Penurunan konsentrasi saat belajar (pada saat belajar anak menjadi tidak fokus dan hanya teringat dengan gadget, misalnya anak teringat dengan permainan gadget seolah-olah dia seperti tokoh dalam game tersebut).<sup>58</sup> Terlihat pada penelitian Frahasini dkk, penggunaan gadget pada anak usia sekolah di tingkat SD/ sederajat lebih dominan untuk tujuan hiburan di tingkat SMP/ sederajat dominan untuk sekedar hobi dan hiburan. saat tinggi hiburan, kepentingan untuk tujuan formal, tingkat sekolah/ sederajat adalah hobi, dan minat formal. Peran orang tua dalam<sup>59</sup>

Teknologi adalah pedang bermata dua. Dari ulasan di atas, jelaslah bahwa kaum muda saat ini adalah konsumen utama teknologi. Kumpulan temuan penelitian campuran ini

---

<sup>57</sup> Derry Iswidharmanjaya & Beranda Agency, *Bila Si Kecil Bermain Gadget*, (Jakarta : Bisakimia, 2014),H.16-29

<sup>58</sup> Rozalia, Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*,(Online).Vol.5 No.2, September 2017. <http://ejournal.umm.ac.id>. Diakses pada tanggal 7 Januari 2019. Hal 722

<sup>59</sup> Marhaeni, Astuti, and Atmaja, "The Impact of The Use of Gadgets in School of School Age Towards Children ' s Social Behavior in Semata Village."

mengarah pada pikirkan bagaimana kaum muda menggunakan teknologi untuk membawa perubahan positif dalam hidup mereka dan menghindari konsekuensi negatif dari penggunaan teknologi secara berlebihan.<sup>60</sup>

## B. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata *hypo* yang berarti dibawah dan *thesa* yang berarti kebenaran.<sup>61</sup> Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dengan demikian hipotesis adalah jawaban sementara rumusan masalah dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis Nol ( $H_0$ ). Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif ( $H_a$ ) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua Variabel atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan. Sedangkan yang dimaksud hipotesis nol ( $H_0$ ). Adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.<sup>62</sup>

( $H_0$ ) = Tidak Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok dan Teknik *Reframing* dalam menurunkan Dampak Negatif *Gadget* pada Peserta Didik

( $H_a$ ) = Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok dan Teknik *Reframing* dalam menurunkan Dampak Negatif *Gadget* pada Peserta Didik

( $H_0$ ):  $\mu_1 = \mu_0$

( $H_a$ ):  $\mu_1 \neq \mu_0$

Dimana :

---

<sup>60</sup>Jyoti Ranjan Muduli, "Addiction to Technological Gadgets and Its Impact on Health and Lifestyle: A Study on College Students," *A Thesis*, 2014, <http://ethesis.nitrkl.ac.in/5541>

<sup>61</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta:Rajawali Pers,2016).H.67

<sup>62</sup> Abdurahman Fatoni, *Metodelogi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).h.20

( $H_0$ ) = Konseling Kelompok dengan teknik *Reframing Therapy* berpengaruh untuk menurunkan dampak negatif penggunaan *gadget* peserta didik kelas VII di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

$\mu_1$  = Dampak Negatif *Gadget* Sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing*

$\mu_0$  = Dampak Negatif *Gadget* Peserta Didik setelah diberikan Konseling Kelompok dengan teknik *Reframing*

Untuk Pengujian hipotesis, Selanjutnya nilai  $t$  ( $t$  hitung). Dibandingkan dengan nilai  $-t$  dari tabel distribusi ( $t$  tabel). Cara penentuan nilai  $t$  tabel didasarkan pada taraf signifikan tertentu (Misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n - 1$ . Kriteria Pengujian hipotesis untuk diuji Yaitu: Tolak ( $H_0$ ), jika  $t$  hitung  $> t$  tabel Terima ( $H_a$ ), Jika  $t$  hitung  $< t$  tabel.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

### 1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah pengaruh konseling kelompok dengan teknik *reframing* terhadap dampak *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

### 2. Hipotesis Statistika

Hipotesis statistika pada penelitian ini adalah :

$H_0$ : Konseling kelompok dengan teknik *reframing* tidak berpengaruh terhadap dampak *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung

$H_1$ : Konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpengaruh terhadap dampak *gadget* pada peserta didik di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

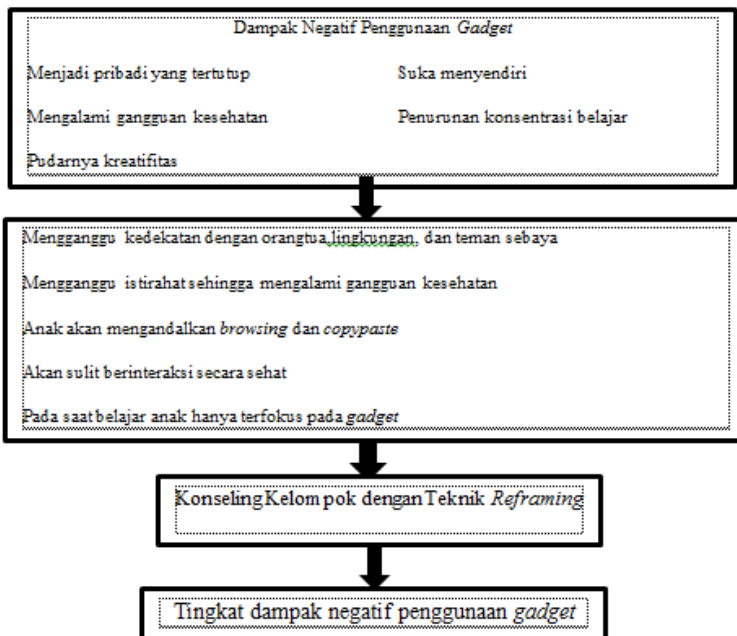
### Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran yang dikemukakan oleh Sugiyono adalah sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari

bermacam-macam teori yang dideskripsikan.<sup>63</sup> Kerangka penelitian ini adalah Pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *reframing* terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* pada peserta didik karena konseling kelompok bisa melatih serta mengembangkan kemampuan sosial dari anggota kelompok antara lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, bertanggung jawab, mempunyai sikap demokratis, tenggang rasa, dan mampu berkomunikasi secara efektif.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Dalam penelitian ini variabel independen (bebas) adalah konseling kelompok dengan teknik *reframing* dan variabel dependen (terikat) adalah dampak negatif penggunaan *gadget*. Adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut dijelaskan pada gambar berikut :

**Gambar 1**  
**Kerangka Berfikir**



<sup>63</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2nd ed. (Bandung: Alfabeta, 2019).H.95





## DAFTAR PUSTAKA

- Anandari, Dwi Rezky. "Permissive Parenting Style and Its Risks to Trigger Online Game Addiction among Children." *Asean Conference Second Psychology & Humanity*, no. 2009 (2016): 773–81.
- Arifin, Zaenal. "PERILAKU REMAJA PENGGUNA GADGET; Analisis Teori Sosiologi Pendidikan." *Jurnal Pemikiran Keislaman* 26, no. 2 (2016): 287–316.  
<https://doi.org/10.33367/tribakti.v26i2.219>.
- Astini, Ni Komang Sari. "Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Lembaga Penjaminan Mutu STKIP Agama Hindu Amlapura* 11, no. 2 (2020): 13–25.
- Budiman, Haris. "Peran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan." *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2017): 31. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2095>.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Surabaya: CV Fajar Mulya, 2005.
- dkk, Fattayatinur. "Efektivitas Penerapan Konseling Gestalt Melalui Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Internet Addiction Pada Siswa Di SMP." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 4 (2018): 10–17.
- Eriord, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Fatoni, Abdurahman. *Metodelogi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Fitria, Ferdina Nur. "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENGUBAH SUDUT PANDANG NEGATIF PESERTA DIDIK TERHADAP GURU BIMBINGAN KONSELING KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS Skripsi," 2019.
- Gunawan, Meta Anindya Aryanti. "Hubungan Durasi Penggunaan

- Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik.” *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah Di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyunyanik*, 2017.
- Hudaya, Adeng. “Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik.” *Research and Development Journal of Education* 4, no. 2 (2018): 86–97.  
<https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>.
- Irwayanti, Irwayanti, and Ahmad Yasser. “The Effect of Cognitive Restructuring Counselling Technique on Reducing Students’ Social Media Usage Intensity.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 76.  
<https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9639>.
- Iskandar dkk, Agung. “The Effect of The Use of Gadget on Psychosocial, Socio- Emotional, Self-Reliance, Responsibility, and Students Learning Results in Elementary School.” *The Asian Institute of Research* Vol.2, No., no. ISSN 2621-5799 (2019).  
<https://doi.org/10.31014/aior.1993.02.02.60>.
- Istifadah, Rahma. “DAMPAK PENGGUNAAN HANDPHONE TERHADAP PERILAKU PESERTA DIDIK DI SMA PIRI KECAMATAN JATIAGUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN.” *Journal of Physical Therapy Science*. Univeristas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Iswidharmanjaya, Derry. *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia, 2014.
- Kamil, Muhammad Faris. “Pengaruh Gadget Berdampak Kepada Kurangnya Komunikasi Tatap Muka Dalam Kehidupan Sehari,” 2016, 104. <http://repository.radenintan.ac.id/437/1/SKRIPSI.pdf>.
- Laksmi, Kadek Lusiani, Ni Nengah, Madri Antari, and Nyoman Dantes. “Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014.” *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling* Vol.2,

- no. 1 (2014).
- Latif, Burhanuddin. "Pembelajaran Bermakna Analisis Real Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM SUKA)* II, no. 2 (2020): 79–88.
- Lioni, Tara, Holillulloh, and Yunisca Nurmalisa. "Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial." *Jurnal Kultur Demokrasi*, 2014.
- Lumonga Lubis & Hasnida, Namora. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Marhaeni, Tri, Pudji Astuti, and Hamdan Tri Atmaja. "The Impact of The Use of Gadgets in School of School Age Towards Children's Social Behavior in Semata Village" 7, no. 2 (2018): 161–68.
- Maria, Ilga, and Ria Novianti. "Efek Penggunaan Gadget Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Perilaku Anak." *Atfaluna: Journal of Islamic Early Childhood Education* 3, no. 2 (2020): 74–81. <https://doi.org/10.32505/atfaluna.v3i2.1966>.
- Marpaung, Junierissa. "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2018): 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>.
- Mudana, I Nyoman Oka dkk. "REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI DALAM BELAJAR SISWA KELAS VIII A1 SMP NEGERI 4 SINGARAJA." *Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014).
- Of, Correlation, Gadgets Addiction, and With Sleep. "J Community Med Pub Health Res Vol 1, No 2, August 2020 Niro et Al Correlation Of Gadgets Addiction With Sleep Quality" 1, no. 2 (2020).
- Oktavianingsih, Eka. "Strengthening the Role of Parents in Accompanying Elementary School Students To Use Gadgets During the Covid-19 Pandemic." *Widyagogik: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar* 8, no. 2 (2021): 61–69. <https://doi.org/10.21107/widyagogik.v8i2.9648>.

- Othman, Noratikah, Muhammad Khairuz, Suhaidi Bin, Thandar Soe, and Sumaiyah Jamaludin. "Practique Clinique et Investigation The Impact of Electronic Gadget Uses with Academic Performance among Secondary School Students." *Research Article* 2, no. December 2019 (2020): 56–60.
- Rozalia, Maya Ferdiana. "Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar." *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)* 5, no. 2 (2017): h.729. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.722-731>.
- Sari, N. F, T Umari, and A Asyari. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Self Regulation Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru," 2013, H.4. <http://digilib.uinsby.ac.id/7037/3/bab2.pdf>.
- Sholihah, Afifatus. "Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mereduksi Rasa Takut Siswa Terhadap Konselor Sekolah." *Triadik* 16, no. 1 (2017): 19–30.
- Soegiarto, Eddy. "PENGARUH SAWIT SEBAGAI PENGGERAK PEREKONOMIAN INDONESIA TERHADAP PELESTARIAN HUTAN Oleh : Eddy Soegiarto Dosen Fakultas Ekonomi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda" 2, no. 1 (2017): 81–89.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis, (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Afabeta, 2012.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaif Dan R&D*. 2nd ed. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sukatno. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMK Negeri 1 Batang Angkola." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 2 (2020): 167–71. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/2083/pdf>.
- Taty Fauzi. *Pelayanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Tsmart, 2018.
- Wau, Jessica Citra Jutersfan. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Anak Di SD Swasta Assisi Medan Selayang Tahun

2019.” *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar* 8, no. 5 (2019): 56–79.

Widodo, Arif, and F. X. Wartoyo. “Lockdown and Gadget Addicted Phenomenon: Changes in Social Behavior of School Age Children during the Covid-19 Pandemic in Mataram City.” *ACM International Conference Proceeding Series*, 2020.  
<https://doi.org/10.1145/3452144.3452163>.

Wiguna, Armelita Bunga. “PROSES BIMBINGAN MELALUI TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF REMAJA DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA SKRIPSI,” 2019.  
<https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>.



