



Universitas Nusantara PGRI Kediri

UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI

Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : MOCHAMMAD IRFAN
NPM : 19101010008
Program Studi : S1-Bimbingan Dan Konseling

Judul Karya Ilmiah:

"MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA SISWA MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN"

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.
Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kediri, 07 Juli 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A



MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA SISWA MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

by Turnitin Arise

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Transformasi **teknologi yang** berlangsung secara eksponensial dewasa ini telah mengintegrasikan berbagai perangkat digital ke dalam rutinitas keseharian, menyentuh seluruh spektrum usia dari anak-anak hingga dewasa. Kepemilikan gadget telah menjadi fenomena lumrah, di mana densitas gadget dalam setiap rumah tangga kian meningkat, bahkan sering kali satu individu mengoperasikan lebih dari satu perangkat. Eskalasi ketergantungan ini kian nyata pada era modern, tatkala protokol pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19 mewajibkan penggunaan perangkat tersebut **di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga level perguruan tinggi.**

Gadget dipahami sebagai instrumen elektronik portabel yang dirancang untuk menjalankan fungsi spesifik dalam memfasilitasi akses terhadap informasi mutakhir melalui fitur-fitur teknologi yang dinamis, sehingga aktivitas manusia menjadi jauh lebih efisien. Spektrum perangkat yang dikategorikan sebagai gadget mencakup komputer personal, laptop, komputer tablet, konsol video game, hingga telepon seluler pintar atau smartphone (Dewanti, Widada dan Triyono, 2016, Iswidharmanjaya, 2014).

Belakangan ini, intensitas ketergantungan pelajar terhadap gadget mencapai titik yang mengkhawatirkan, di mana mereka seolah mengalami disosiasi jika harus terpisah dari perangkat tersebut. Fenomena ini dikategorikan sebagai masalah krusial mengingat kapabilitas teknologi yang sangat canggih memungkinkan akses tak terbatas terhadap berbagai konten, yang memicu kecemasan orang tua terkait risiko penyalahgunaan media telekomunikasi oleh anak. **Mandias (2017), Jocom (2013), Timbowo (2016), dan Irnawaty (2019) menjelaskan bahwa smartphone merupakan perangkat multifungsi yang mengintegrasikan kapabilitas komunikasi, fungsi personal digital assistant, serta performa komputasi layaknya komputer. Meskipun**

penggunaan smartphone yang bijak mampu menstimulasi kreativitas dan kecerdasan anak (Novitasari & Khotimah, 2016), eksploitasi perangkat tersebut untuk mengakses konten negatif justru membawa dampak destruktif.

Adiksi gadget merepresentasikan kondisi ⁵³ penggunaan smartphone yang kehilangan kendali (Soo Cha & Kyung Seo, 2018). Remaja yang terperangkap dalam adiksi ini cenderung mengabaikan tanggung jawab akademis serta lalai terhadap kebutuhan biologis fundamental seperti nutrisi dan higienitas. Dari dimensi lain, individu yang menderita ¹² kecanduan gadget rentan menghadapi disfungsi sosial, psikologis, dan penurunan kesehatan fisik. Durasi waktu yang masif tersita untuk berinteraksi dengan gadget mengakibatkan individu terisolasi dari lingkungan sosialnya (Wardhani, 2018). Lebih jauh lagi, penggunaan yang berlebihan mampu mereduksi daya inisiatif serta kapasitas interpersonal anak (Chusna, 2017), akibat terjebak dalam ekosistem virtual yang disediakan perangkat. Terkait terminologi, kondisi ini sering disepadankan dengan adiksi smartphone, adiksi ⁴³ ponsel, penggunaan ponsel bermasalah, penggunaan ponsel kompulsif, hingga penggunaan ponsel berlebihan (Al-Barashdi dkk, 2015). Konsekuensinya, remaja yang mengalami adiksi ini menghabiskan mayoritas waktunya dengan perangkat, ketergantungan yang kronis, dan minim partisipasi dalam realitas lingkungan sekitar.

Kecanduan gadget bisa dimitigasi melalui intervensi preventif berupa layanan konseling kelompok di sekolah, dengan memberikan edukasi mengenai pola pemanfaatan teknologi yang konstruktif serta mengalihkan atensi siswa pada aktivitas produktif lainnya. Minimnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan perangkat sering kali menjadi katalisator bagi perilaku menyimpang pada anak. Secara substansial, kecanduan gadget dipahami sebagai kondisi di mana seseorang kehilangan regulasi diri atas penggunaan perangkatnya, yang sering kali didorong oleh preferensi kuat dan impulsivitas terhadap konten tertentu.

Layanan ¹ konseling kelompok merupakan mekanisme pemberian bantuan yang diorganisir dalam format dinamika kelompok, yang bertujuan untuk memitigasi potensi permasalahan yang mungkin dihadapi siswa. Pendekatan ini dianggap sebagai instrumen yang cukup berdaya guna dalam mengatasi problematika adiksi gadget, karena menuntut keterlibatan aktif siswa terhadap topik yang didiskusikan.

Upaya strategis yang diperlukan untuk menekan angka kecanduan gadget pada siswa adalah dengan mengoptimalkan peran bimbingan dan konseling. Salah satu langkah konkret ¹ yang dapat diimplementasikan adalah melalui layanan konseling kelompok yang memfokuskan pada pendekatan individual, terutama dengan memanfaatkan teknik restrukturisasi kognitif sebagai strategi resolusi masalah belajar. Teknik ini secara khusus membidik siswa yang teridentifikasi bermasalah dengan adiksi gadget. Metode ini diformulasikan untuk memodifikasi respon emosional dengan merekonstruksi pola kebiasaan agar tidak lagi bergantung secara berlebihan pada perangkat tersebut. Motivasi utama penggunaan teknik ini adalah untuk mengidentifikasi pola pikir destruktif konseli dan mengarahkannya pada realitas yang objektif, guna memfasilitasi penyelesaian masalah.

⁸¹ Cognitive Behavior Therapy merupakan sebuah kerangka konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi ¹ kognitif yang terdistorsi akibat pengalaman yang merugikan siswa, baik secara fisik maupun psikologis. Pendekatan ini diarahkan untuk melakukan modifikasi terhadap fungsi kognitif, afektif, dan perilaku, dengan menempatkan otak sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan, dan tindakan. Sementara itu, dimensi perilaku diorientasikan untuk mengonstruksi koneksi yang adaptif antara situasi permasalahan dan mekanisme respon individu terhadap permasalahan tersebut.

Fenomena penyalahgunaan gadget yang kerap muncul di kalangan siswa, seperti pengoperasian perangkat saat proses belajar mengajar berlangsung dan sikap abai terhadap materi pelajaran, akan menimbulkan

konsekuensi negatif yang serius jika tidak disertai dengan pendampingan yang memadai.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Upaya preventif terhadap ketergantungan gawai pada siswa smk PGRI 4 Kediri diinisiasi demi mereduksi kebiasaan menggunakan perangkat saat proses pembelajaran berlangsung, yang sering kali muncul dalam pola interaksi kelompok kecil yang terdistraksi oleh aktivitas permainan daring maupun kegiatan non-akademik lainnya.

C. PEMBATASAN MASALAH

Dalam kerangka penelitian ini, fokus kajian secara spesifik dibatasi pada mekanisme mitigasi kecanduan gadget melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif sebagai instrumen utama.

D. RUMUSAN MASALAH

Merujuk pada paparan latar belakang serta urgensi penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka permasalahan yang hendak diuji adalah Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu mereduksi intensitas kecanduan gadget pada siswa smk PGRI 4 Kediri?

E. TUJUAN PENELITIAN

Riset ini diformulasikan untuk mengevaluasi efikasi layanan konseling kelompok melalui pemanfaatan teknik restrukturisasi kognitif dalam upaya menekan tingkat kecanduan gadget pada siswa smk PGRI 4 Kediri.

F. KEGUNAAN PENELITIAN (toeretis dan praktis)

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diproyeksikan untuk memberikan kontribusi akademis yang signifikan, sekaligus menjadi katalisator dalam memperluas cakrawala keilmuan pendidikan serta memperkaya basis literatur di bidang bimbingan dan konseling. Selain itu, temuan ini diharapkan mampu menyumbangkan perspektif baru bagi pengembangan khazanah keilmuan secara luas, khususnya pada disiplin bimbingan dan konseling.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan strategis dalam memfasilitasi dan mengoptimalkan implementasi layanan konseling kelompok sebagai instrumen untuk mengatasi permasalahan kecanduan gadget pada siswa.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, hasil studi ini berfungsi sebagai bahan pertimbangan empiris dalam merancang intervensi yang tepat guna untuk meminimalisir ketergantungan gadget pada siswa.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan mampu menumbuhkan motivasi internal untuk mengubah perilaku terkait penggunaan gawai. Bagi peneliti, riset ini memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dalam memitigasi tingkat kecanduan gadget pada siswa di smk PGRI 4 Kediri..

LANDASAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Kecanduan Gadget

a. Pengertian Kecanduan Gadget

Leung (2007) mendefinisikan adiksi smartphone sebagai manifestasi keterikatan intens terhadap perangkat yang ditandai dengan melemahnya regulasi diri serta timbulnya berbagai konsekuensi merugikan bagi subjek. Senada dengan hal tersebut, Toda (2006) memandang kecanduan ini sebagai pola penggunaan perangkat secara eksekusif di ruang publik tanpa memedulikan dampak kerugian yang mungkin ditimbulkan.

Secara komprehensif, kecanduan gadget dapat dipahami sebagai suatu kondisi di mana seseorang mengalami degradasi kontrol diri atas perangkatnya, yang sering kali dipicu oleh adanya preferensi yang kuat serta dorongan psikologis yang tak tertahankan terhadap konten tertentu..

b. Faktor-faktor kecanduan gadget

Kecenderungan untuk terikat secara berlebihan pada smartphone dipengaruhi oleh beberapa determinan, yakni:

1) Faktor internal

Dimensi ini mencakup elemen-elemen yang melekat pada karakteristik psikologis dan personal individu.

a) Sensation seeking

Ini merujuk pada kecenderungan inheren individu untuk terlibat dalam aktivitas yang variatif demi memperoleh stimulasi baru. Subjek dengan tingkat sensation seeking yang tinggi acapkali merasa jenuh terhadap rutinitas yang repetitif. Guna mengompensasi kebosanan tersebut, mereka memerlukan

pemuasan psikologis yang kerap dipenuhi melalui perangkat elektronik, seperti mendengarkan musik, bertukar pesan, menikmati konten visual, bermain game, berinteraksi di media sosial, hingga menjelajahi internet.

b) Self esteem yang rendah

Individu dengan tingkat self esteem rendah umumnya memiliki kepercayaan diri serta regulasi diri yang terbatas. Kondisi ini menyebabkan subjek menilai dirinya melalui kacamata negatif, merasa penuh kekurangan, serta mengalami kecemasan saat harus berinteraksi secara tatap muka. Sebagai kompensasi atas kerentanan tersebut, mereka cenderung beralih pada penggunaan perangkat sebagai sarana berkomunikasi yang dirasa lebih aman, yang pada akhirnya memicu peningkatan durasi penggunaan yang tidak terkendali..

c) Kepribadian ekstrasversi yang tinggi.

Tipe kepribadian ini ditandai dengan tingkat sosialisasi yang tinggi, seperti kegembiraan berinteraksi, keramahan, serta ketergantungan pada kehadiran orang lain. Individu dengan karakter ini cenderung menghindari kesendirian dan memiliki kebutuhan mendesak untuk menjaga konektivitas dengan lingkungan sosialnya, yang sering kali dimediasi oleh berbagai platform sosial yang diakses melalui gadget.

d) Kontrol diri yang rendah.

Kontrol diri merupakan kapasitas fundamental untuk menahan impuls serta keinginan internal. Namun, ketika kebiasaan menggunakan gadget telah menjadi pola yang menetap dan memberikan kepuasan personal yang tinggi, maka hal tersebut menjadi prediktor kuat kerentanan seorang individu terhadap kecanduan gadget..

7
2) Faktor eksternal

Variabel **ini bersumber dari luar diri** subjek yang secara signifikan memengaruhi perilaku. Elemen utama yang berperan adalah intensitas paparan media mengenai gawai beserta fitur-fitur mutakhirnya. Secara teoretis, semakin masif eksposur iklan gadget yang diterima individu, maka korelasi terhadap risiko ketergantungan perangkat tersebut akan semakin meningkat.

3) Faktor situasional

Komponen ini merujuk pada serangkaian kondisi lingkungan atau kejadian yang mendorong penggunaan gadget sebagai instrumen pelarian atau mekanisme koping agar individu memperoleh kenyamanan psikologis di tengah situasi yang menekan, sehingga memicu potensi ketergantungan. Faktor ini meliputi::

a) Stres

Stres merupakan respon adaptif terhadap berbagai tekanan eksternal yang memicu disrupsi pada aspek fisik, emosional, maupun perilaku. Terdapat korelasi positif antara level stres dengan intensitas penggunaan gadget, di mana eskalasi tekanan yang dialami individu berbanding lurus dengan durasi pemanfaatan perangkat tersebut, yang kemudian meningkatkan risiko adiksi.

b) Kesedihan

Secara terminologis, kesedihan merujuk pada kondisi afektif berupa duka atau kemurungan. Individu yang terperangkap dalam duka cenderung mencari stimulus yang bersifat rekreasional untuk menenangkan diri, seperti mendengarkan melodi, melihat konten visual yang estetik, atau menonton tayangan humor melalui internet. Seluruh aktivitas tersebut dapat diakses melalui fitur gadget, sehingga memicu kecenderungan penggunaan yang obsesif.

c) Kesepian

Kondisi mental ini ditandai dengan perasaan terisolasi dan minimnya kualitas koneksi sosial. Dalam situasi tersebut, individu

kerap memosisikan gadget sebagai substitusi relasi sosial, misalnya dengan bermain game untuk mengisi kekosongan. Terdapat ⁵⁷ hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian dengan intensitas penggunaan perangkat, sehingga semakin tinggi perasaan teralienasi yang dirasakan, semakin tinggi pula ketergantungan terhadap gadget.

d) Kecemasan

Kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yakni state anxiety sebagai respon emosional sementara terhadap situasi tertentu, dan trait anxiety sebagai disposisi kepribadian yang cenderung cemas dalam berbagai kondisi. Contoh nyata terlihat ketika individu merasa takut kehilangan arus informasi, yang kemudian mendorong mereka untuk terus-menerus memantau gadget demi memastikan akses terhadap data yang mutakhir. Perilaku ini menjadi salah satu pemicu utama terbentuknya adiksi.

e) Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan kondisi saat sistem kognitif mengalami hambatan dalam memproses informasi baru, sering kali diartikan sebagai titik jenuh di mana kapasitas mental individu tidak lagi mampu menyerap pengalaman edukatif. Saat mengalami kebuntuan dalam proses belajar, siswa cenderung menjadikan gadget sebagai media relaksasi, seperti bermain game. Hal ini sangat berpotensi mengikis produktivitas belajar karena aktivitas permainan tersebut memberikan gratifikasi instan yang menyenangkan..

c. Cara Mengatasi Kecanduan Gadget

- 1) Batasi waktu penggunaan gadget
- 2) Hindari menggunakan gadget sebelum tidur
- 3) Pakai gadget sesuai kebutuhan

- 4) Melakukan diversifikasi aktivitas seperti berolahraga, menekuni hobi, berinteraksi dengan hewan peliharaan, atau menikmati suasana alam guna mengalihkan atensi dari layar perangkat..

2. ²⁰ Layanan Konseling Kelompok

a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan mekanisme pendampingan yang difasilitasi oleh seorang konselor bagi individu yang memerlukan resolusi atas problematika yang sedang dialami, dengan memanfaatkan setting kelompok sebagai ruang interaksi. Efektivitas pendekatan ini bertumpu pada pembangunan atmosfer yang didasari oleh prinsip saling percaya, empati, penerimaan, serta dukungan kolektif di antara para anggotanya.

Secara esensial, layanan konseling kelompok mengoptimalkan dinamika interaksi untuk menggali serta membedah konsep diri setiap partisipan. Umumnya, intervensi ini dirancang untuk durasi yang relatif singkat hingga menengah. Melalui forum ini, terjadi pertukaran komunikasi interpersonal yang intens, yang dapat digunakan sebagai sarana untuk mempertajam pemahaman diri, menginternalisasi nilai-nilai fundamental, serta mengarahkan perilaku individu menuju transformasi yang lebih konstruktif dan adaptif dibandingkan kondisi sebelumnya..

¹¹ b. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno (2017) menegaskan bahwa keunggulan utama layanan konseling kelompok terletak pada stimulasi terhadap pengembangan kapabilitas sosialisasi dan kecakapan berkomunikasi individu. Dalam konteks ini, hambatan-hambatan yang merintangi proses sosialisasi diidentifikasi dan dinamisasi melalui penerapan berbagai teknik, sehingga potensi komunikasi individu dapat terealisasi secara optimal.

Selaras dengan hal tersebut, Winkel dan Hastuti (2004) menjabarkan tujuan dari layanan konseling kelompok sebagai berikut::

- 1) Setiap partisipan mampu mencapai pemahaman diri yang mendalam dan menemukan jati dirinya, sehingga mereka lebih mampu mengapresiasi serta bersikap terbuka terhadap sisi positif dalam kepribadiannya.
- 2) Terjalinnya pengembangan kapasitas komunikasi antaranggota, yang memungkinkan mereka untuk saling memberikan sokongan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan sesuai dengan fase usia mereka.
- 3) Anggota kelompok memperoleh kemampuan regulasi diri serta orientasi hidup mandiri, yang diimplementasikan pertama kali melalui interaksi di dalam kelompok, kemudian diintegrasikan dalam dinamika kehidupan sehari-hari di luar ruang konseling.
- 4) Meningkatnya kepekaan anggota terhadap kebutuhan serta perasaan orang lain, yang secara simultan memperkuat kesadaran mereka terhadap kebutuhan dan emosi diri sendiri.
- 5) Setiap partisipan mampu menetapkan sasaran personal yang konkret, yang dimanifestasikan melalui pola sikap dan tindakan yang lebih konstruktif.
- 6) Tumbuhnya keberanian untuk bertindak dan mengambil risiko yang terukur dalam menghadapi tantangan, alih-alih bersikap pasif atau menghindari persoalan.
- 7) Anggota kelompok semakin mampu memaknai hakikat kehidupan sebagai entitas komunal, yang menuntut adanya sikap saling menerima antara satu sama lain.

- 8) Tumbuhnya kesadaran di kalangan anggota bahwa permasalahan yang mereka hadapi sering kali bersifat universal dan dialami pula oleh individu lain, sehingga menghilangkan perasaan terisolasi..

c. Asas Asas Konseling Kelompok

Implementasi layanan konseling kelompok mensyaratkan kepatuhan terhadap serangkaian prinsip fundamental agar proses pendampingan berjalan secara optimal. Berikut adalah ⁵⁹ asas-asas yang menjadi landasan operasionalnya::

- 1) Asas kerahasiaan. Seluruh informasi yang diungkapkan oleh klien kepada konselor wajib dijaga privasinya dari pihak luar. Mengingat sifat layanan konseling kelompok yang privat, setiap partisipan memiliki komitmen moral untuk menjaga kerahasiaan atas segala hal yang didiskusikan maupun tindakan yang muncul selama sesi berlangsung.
- 2) Asas kesukarelaan. Partisipasi anggota, mulai dari kehadiran, pengungkapan aspirasi, hingga pemberian umpan balik, harus didasari oleh motivasi intrinsik dan dilakukan tanpa adanya unsur ³⁶ paksaan.
- 3) Asas keterbukaan. Partisipasi aktif anggota kelompok sangat esensial karena ketiadaan keterbukaan akan menciptakan ambiguitas, keraguan, serta resistensi psikologis yang menghambat dinamika kelompok.
- 4) Asas kegiatan. Keberhasilan layanan konseling kelompok sangat bergantung pada keterlibatan nyata klien dalam mengupayakan solusi. Pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk membangun atmosfer yang kondusif agar klien terdorong untuk melakukan tindakan konkret dalam menuntaskan permasalahannya.

- 5) Asas kenormatifan. Dalam interaksi kelompok, setiap anggota wajib menjunjung tinggi etika komunikasi, termasuk saling menghargai hak bicara rekan lainnya. Anggota harus membudayakan antrean dalam berpendapat agar tidak terjadi tumpang tindih komunikasi.
- 6) Asas kekinian. Fokus pembahasan dalam sesi konseling harus diarahkan pada permasalahan aktual yang sedang dialami dan menuntut urgensi penyelesaian. Prioritas diberikan pada isu yang saat ini mengganggu efektivitas fungsi kehidupan sehari-hari, alih-alih mendiskusikan peristiwa masa lampau yang tidak lagi relevan dengan kondisi sekarang.

3. **Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy**

Pendekatan ini berfokus pada upaya restrukturisasi kognitif atas distorsi pemikiran yang muncul akibat pengalaman merugikan, baik yang berdampak pada dimensi fisik maupun psikis siswa. Strategi ini diarahkan untuk melakukan modifikasi terhadap fungsi kognisi, afeksi, dan konasi, dengan menempatkan otak sebagai pusat pemrosesan analisis, pengambilan keputusan, serta formulasi tindakan. Sementara itu, orientasi pada aspek perilaku bertujuan untuk mengonstruksi koneksi adaptif antara situasi problematika dengan pola respon individu dalam menghadapinya.

1 a. Tujuan Konseling CBT

Tujuan utama dari pendekatan **cognitive behavior** therapy adalah menstimulasi **konseli untuk** melakukan peninjauan ulang terhadap pola pikir serta respon emosional yang keliru, melalui pengujian bukti-bukti empiris yang bertentangan dengan keyakinan destruktif yang mereka miliki. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli mengidentifikasi pola keyakinan dogmatis dalam diri dan berupaya secara sistematis untuk mendegradasi pengaruhnya.

Dalam alur intervensi ini, para ahli cognitive behavior therapy cenderung memosisikan masa kini sebagai titik berat fokus konseling dibandingkan menelusuri masa lalu. Hal ini bukan berarti pengabaian terhadap histori pribadi konseli, melainkan sebuah bentuk apresiasi terhadap ³⁸ masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup yang harus diterima. Tujuannya adalah agar konseli mampu melakukan reorientasi pola pikir saat ini demi memfasilitasi transformasi positif ³⁸ di masa depan. Oleh karena itu, efikasi cognitive behavior therapy terletak pada kemampuannya mentransformasi status kognitif yang negatif menjadi perspektif yang lebih adaptif dan positif..

⁷⁷ b. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive behavior therapy merupakan sebuah kerangka psikoterapeutik yang difungsikan oleh konselor guna menuntun individu menuju perubahan yang lebih konstruktif. Integrasi berbagai instrumen modifikasi kognitif, afektif, dan perilaku menjadi elemen esensial yang mendasari pendekatan ini. Metodologi tersebut senantiasa beradaptasi mengikuti kebutuhan spesifik konseli, dengan karakteristik konselor yang berperan aktif, direktif, berorientasi pada batas waktu yang jelas, terstruktur, serta menempatkan konseli sebagai pusat proses. Dalam praktik klinisnya, terapis cognitive behavior therapy secara rutin menerapkan serangkaian teknik intervensi untuk merumuskan target perubahan perilaku yang disepakati bersama dengan konseli.

Teknik yang lazim diimplementasikan dalam cognitive behavior therapy antara lain meliputi:

- 1) Main peran (role play)
- 2) Analisis kelebihan dan kekurangan
- 3) Rekod pemikiran peristiwa positif

- 4) ⁸ Penetapan matlamat dan dan Teknik perskalaan (goal setting and Technic scale)
- 5) Teknik imaginasi
- 6) Teknik menstruktur semula kognitif
- 7) Teknik relaksasi
- 8) Teknik rekod pemikiran disfungsi
- 9) Teknik guided discovery
- 10) Disensitisasi sistematik
- 11) Latihan relaksasi
- 12) Exposure
- 13) Thought stopping
- 14) Control diri
- 15) Token ekonomik
- 16) Modelling
- 17) Reinforcement
- 18) ⁸ Restrukturisasi kognitif
- 19) Problem solving
- 20) Metode coping
- 21) Reducing self consciousness
- 22) Building up confidence (membangun keyakinan)

c. Tahapan Pendekatan CBT

Dalam pelaksanaan sesi konseling cognitive behavior therapy, terdapat serangkaian fase prosedural yang harus dilalui. Merujuk pada pemikiran Corey (2015), struktur tahapan dalam layanan konseling kelompok diuraikan sebagai berikut:

- 1) Initial Stage merupakan fase pembuka yang difokuskan pada pengenalan personal dan upaya menciptakan iklim interaksi yang hangat di antara para partisipan. Tujuan fundamental dari

tahapan ini adalah untuk memfasilitasi proses saling mengenal serta membangun pemahaman mutual, yang menjadi landasan agar keseluruhan layanan konseling kelompok dapat berlangsung secara harmonis.

- 2) Transition Stage berfungsi sebagai jembatan untuk memberikan penjelasan komprehensif mengenai agenda atau prosedur yang akan ditempuh pada fase berikutnya. Pada tahap ini, pemimpin kelompok melakukan observasi untuk memastikan tingkat kesiapan serta penerimaan seluruh anggota sebelum beralih ke tahapan selanjutnya.
- 3) Working Stage adalah fase substansial yang menjadi inti dari kegiatan konseling. Pada titik ini, seluruh anggota kelompok mengarahkan atensi secara kolektif terhadap sasaran yang ingin diraih, mengeksplorasi wawasan baru, menelaah berbagai topik krusial, menuntaskan tugas, serta melatih pola perilaku baru yang lebih adaptif. Tahapan ini ditandai dengan munculnya ikatan emosional, empati yang mendalam, serta atensi penuh antarpelaku, yang merupakan akumulasi dari interaksi berkelanjutan serta peningkatan pemahaman personal di antara anggota kelompok.
- 4) Terminating Stage merupakan fase penutup atau penghentian proses konseling kelompok. Proses terminasi ini diimplementasikan dalam dua level, yakni pada konklusi setiap sesi pertemuan serta pada akhir seluruh rangkaian sesi kelompok. Dalam fase ini, partisipan diberikan ruang untuk mengartikulasikan pengalaman yang telah dilalui, mengonsolidasi seluruh capaian yang telah diraih, serta menetapkan keputusan mengenai modifikasi perilaku yang akan diinternalisasi dan diaktualisasikan dalam kehidupan nyata setelah program berakhir..

Implementasi ¹ layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy dapat bervariasi dari sisi durasi pertemuan, mulai dari enam hingga maksimal empat belas sesi. Penentuan jumlah sesi tersebut bersifat fleksibel, yang bergantung secara signifikan pada target yang hendak dicapai, kesepakatan antara pemimpin kelompok dengan para anggota, serta tingkat kompleksitas permasalahan yang menjadi fokus penyelesaian.

4. ⁹ TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

a. Pengertian Restrukturisasi Kognitif

Paradigma terapi kognitif yang dirintis oleh Aaron Beck berargumen bahwa individu yang mengalami depresi cenderung memupuk keyakinan negatif dalam menjalani kehidupannya. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan instrumen kognitif utama yang menjadi bagian integral dari kerangka cognitive behavior therapy. Metode ini merepresentasikan skema modifikasi dalam terapi kognitif yang dapat diterapkan pada subjek dengan beragam latar belakang pendidikan serta usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik dalam lingkup institusi pendidikan maupun program kejuruan. Melalui pendekatan ini, individu dibimbing untuk melakukan eksplorasi atas problematika yang dihadapi serta mengumpulkan evidensi empiris untuk mendebat sudut pandang subjektif yang merugikan dalam diri mereka.

Distorsi kognitif terjadi saat individu menyerap informasi secara tidak efektif, di mana proses pemikiran tersebut memiliki pengaruh dominan terhadap perilaku dan kondisi afektif. Konsekuensinya, individu yang terjebak dalam pola pikir yang keliru rentan mengalami tekanan psikologis yang signifikan serta terhambat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Hal ini didukung oleh Erford (2015) yang mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif berlandaskan pada dua asumsi dasar:

- 1) Pola pikir yang irasional serta adanya kecacatan dalam proses kognisi dapat memicu tindakan yang destruktif bagi individu.
- 2) Keyakinan individu terhadap suatu hal bersifat plastis, yakni dapat dimodifikasi melalui perubahan perspektif pribadi, kognisi, serta pemahaman yang mendalam..

Secara spesifik, teknik restrukturisasi kognitif memfasilitasi siswa untuk mengalihkan atensi pada tanggung jawab akademis dan mengurangi kecenderungan respon yang terlalu berfokus pada diri sendiri. Oleh karena itu, intervensi ini krusial dalam upaya preventif serta kuratif untuk menekan gejala yang menyebabkan disrupsi perilaku dan beban emosional. Teknik ini berfungsi sebagai alat bantu bagi konseli untuk melakukan identifikasi, evaluasi, serta modifikasi terhadap pola pikir keliru yang memperparah tekanan emosional. Keyakinan negatif yang muncul secara spontan sering kali tidak selaras dengan suasana hati serta mengabaikan aspek-aspek positif. Proses restrukturisasi kognitif melibatkan langkah-langkah sistematis, yaitu mengonseptualisasikan problematika kognitif sebagai manifestasi pikiran negatif, menyusun respon rasional terhadap pemikiran tersebut, menyeleksi serta mengeliminasi asumsi berlebihan yang tidak logis, serta memperbaiki fondasi keyakinan yang keliru.

Metode ini memiliki fungsi fundamental dalam menuntun individu untuk merombak keyakinan yang salah dengan menghimpun bukti nyata guna mengarah pada pembentukan perspektif yang lebih positif. Lebih jauh lagi, restrukturisasi kognitif mampu mengintervensi struktur kognisi untuk mengoptimalkan proses pembelajaran agar lebih bermakna, efisien, dan terarah bagi masa depan. ³² Teknik ini efektif dalam membangkitkan kesadaran akan pola pikir negatif yang sering kali berakar pada gangguan motivasi. Kebiasaan merespon situasi secara tidak adaptif yang mengganggu

alur logika individu dapat diperbaiki melalui penerapan ²² teknik restrukturisasi kognitif..

b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membalikkan proses pengolahan informasi yang memicu pikiran negatif dan memotivasi tumbuhnya keyakinan yang lebih adaptif. Transformasi dalam penilaian atas keyakinan individu merupakan esensi dari proses transisi dari pola pikir negatif menuju perspektif yang lebih positif.

Teknik ini memfasilitasi individu dalam menyusun kembali keyakinan ⁷² guna mewujudkan perubahan ke arah yang lebih baik. Restrukturisasi kognitif diorientasikan untuk memperbaiki cara konseli berpikir, merasakan, serta bertindak demi mencapai pengambilan keputusan yang lebih berkualitas. Terapi kognitif terbukti mampu mereduksi komponen ketegangan dan kecemasan, sekaligus membantu individu meminimalisir beban mental akibat pikiran-pikiran negatif. Dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif berperan krusial dalam membantu individu merombak pola pikir yang tidak adaptif akibat kesalahan dalam memproses informasi, sehingga mereka mampu mencapai kesadaran diri serta mengidentifikasi permasalahan demi mengadopsi pola pikir yang baru..

c. Tahap-tahap Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif

Nursalim (2013) memaparkan bahwasanya terdapat serangkaian fase sistematis dalam implementasi teknik ¹ restrukturisasi kognitif sebagai berikut:

1. **Rasional:** Tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Konselor memaparkan urgensi serta tujuan penerapan strategi ini, menjelaskan tahapan implementasi, serta memberikan ilustrasi

komparatif antara pola pikir negatif yang bersifat destruktif atau menyalahkan diri sendiri dengan pola pikir yang menstimulasi pertumbuhan personal.

- 21 2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Pada fase ini, konselor melakukan analisis mendalam terhadap pola pikir konseli ketika mereka berada dalam kondisi yang memicu tekanan psikologis maupun kecemasan.
- 14 3. Pengenalan dan latihan coping thought (CT). Tahap ini menandai transisi fokus dari pemikiran yang bersifat merusak diri menuju pola pikir yang lebih konstruktif. Pola pikir ini dikenal sebagai coping thought (CT), coping statement (CS), atau coping self-instruction (CSI). Pengenalan dan pelatihan intensif mengenai CS menjadi krusial untuk menopang efikasi seluruh prosedur. Konselor memberikan penjelasan serta pemodelan pola pikir positif, kemudian meminta konseli untuk menirukan serta melatih pikiran-pikiran tersebut secara mandiri.
- 30 4. Peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT). Setelah konseli mampu mengidentifikasi pola pikir negatif dan mempraktikkan CS, konselor membimbing konseli untuk melakukan peralihan secara konsisten dari pemikiran negatif menuju pernyataan yang menanggulangi (CS).
- 14 21 5. Pengenalan dan latihan penguat positif. Tahap final dari restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk mengajarkan konseli cara memberikan afirmasi atau penguatan terhadap diri sendiri atas setiap kemajuan yang diraih. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan sosial selama sesi wawancara, konseli diarahkan agar tidak bergantung pada dorongan eksternal saat menghadapi situasi yang menantang.

6. Tindak lanjut. Tahap ini memberikan ruang bagi konseli untuk menerapkan keterampilan penggunaan CS dalam realitas kehidupan sehari-hari secara mandiri..

9

d. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Pemanfaatan teknik restrukturisasi kognitif secara substansial membantu individu dalam mengurai problematika akademik, khususnya yang dipicu oleh rendahnya motivasi belajar, dengan mengarahkannya pada realisasi tindakan yang lebih progresif. Sebagaimana dijelaskan oleh Nursalim (2013), prosedur ini memfasilitasi konseli untuk membiasakan diri dalam mengenali serta menghentikan eskalasi kecemasan yang berlebihan. Keunggulan utama metode ini terletak pada kemampuannya dalam menumbuhkan kesadaran diri bahwa distorsi dalam pola pikir merupakan faktor pemicu yang dapat merusak stabilitas perilaku sekaligus memperburuk tekanan emosional. Merujuk pada argumen tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berfungsi sebagai instrumen efektif untuk memperbaiki orientasi berpikir yang keliru, sekaligus memberdayakan konseli agar memiliki keberanian untuk melakukan konfrontasi terhadap pikiran-pikiran negatif yang mendasari kecemasan tinggi..

16

54

B. KAJIAN HASIL PENELITIAN TERDAHULU

Tabel “Penelitian Terdahulu

NO	JUDUL	TAHUN	PENELITI	HASIL
1.	Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavior Therapy) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Anak Sekolah Dasar Di Mekarsari.	2020	Daras Bunga Alamiah	Pada hasil yang ditunjukkan sebelum dilakukan terapi kognitif perilaku anak mengalami kecanduan tinggi, setelah dilakukan terapi selama lima sesi setiap anak pada tingkatan kecanduan gadget mengalami penurunan pada tingkatan ringan
2.	Penerapan Cognitive Behavioral Therapy	2021	Safwan Nur	Hasil penelitian setelah dilakukannya Cognitive

	6 Setting Group dalam Kecanduan Social Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang TA 2020/2021			6 Behavioral Thera (CBT) dalam bentuk konseling kelompok menunjukkan bahwa siswa pada tahap pertemuan pertama dengan persentase siswa mendengarkan (100%), memhami (80%), menjelaskan (40%) dan menerapkan (20%) tentang permasalahan dalam kecanduan sosial media. Setelah dilakukannya tahap pertemuan kedua persentase siswa berubah menjadi mendengarkan (100%), memahami (100%), menjelaskan (100%), dan menerapkan (80%) tentang permasalahan dalam canduan sosial media.
3.	3 Pengaruh Teknik Modelling Terhadap Pengurangan Perilaku Pecandu Game Online (Penelitian pada Siswa Kelas XI Otomotif C SMK Yudya Karya Kota Magelang)	2019	Sulistya Nur Ginanjari, SIP.	3 Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik modeling terhadap pengurangan perilaku pecandu game online SMK Yudya Karya Magelang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian praekperimen, dengan desain The One Group Pretest- Post-test Design.
4.	12 Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Siswa Kecanduan Gadget Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru	2023	Neni Sumarni	Pihak yang mempunyai tanggung jawab juga telah melakukan upaya pengurangan kecanduan, namun tidak cukup hanya memberikan layanan yang lebih intensif. Strateginya yang dapat dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan keinginan, arahan, evaluasi, model konseling realitas perencanaan (WDEP) dalam pengaturan kelompok”
5.	9 Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Di Sekolah Menengah	2026	Mochamad Irfan	

	Kejuruan			
--	----------	--	--	--

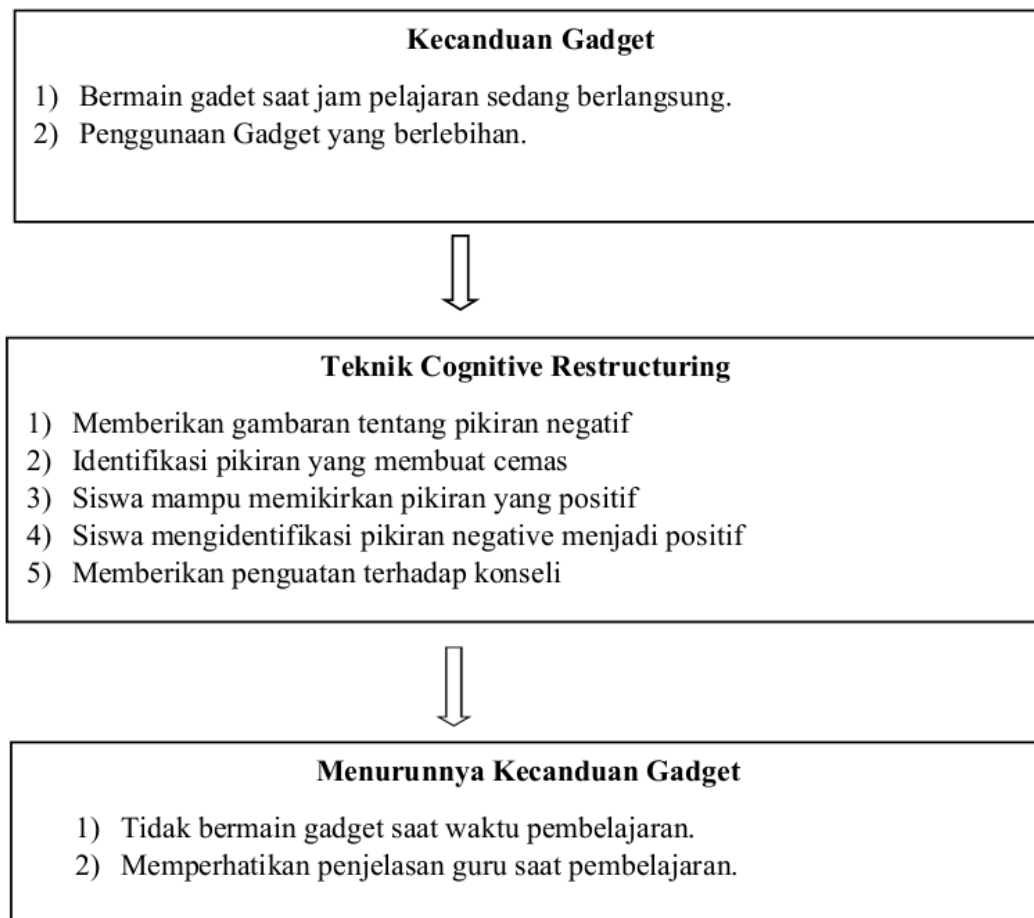
C. KERANGKA BERFIKIR

Dalam riset ini, variabel independen yang digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan variabel dependen yang diteliti adalah kecanduan gadget. Berdasarkan observasi lapangan yang dilaksanakan di smk PGRI 4 Kediri, seorang guru bimbingan dan konseling mengonfirmasi bahwa ketergantungan terhadap perangkat elektronik merupakan salah satu isu krusial di lingkungan sekolah. Perilaku ini bahkan telah terinternalisasi sebagai kebiasaan sehari-hari bagi para siswa, khususnya pada level smk.

Manifestasi kecanduan gadget pada siswa di sekolah tersebut di antaranya adalah::

1. Aktivitas penggunaan perangkat di dalam kelas saat proses belajar mengajar sedang berlangsung, yang mengakibatkan siswa abai terhadap penyampaian materi oleh guru.
2. Intensitas penggunaan gadget yang berlebihan di area sekolah. Ketika tidak terdapat instruktur yang mengajar di kelas, siswa cenderung secara kolektif menggunakan gadget untuk bermain game online, bahkan melibatkan hampir seluruh anggota kelas..

Oleh karena itu, guna memitigasi problematika kecanduan gadget tersebut, peneliti akan mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini ditujukan untuk memodifikasi pola pikir siswa yang semula bersifat negatif menjadi lebih konstruktif dan positif dalam menghadapi tantangan serta memecahkan permasalahan yang mereka alami. Melalui integrasi layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, diharapkan siswa mampu mengekspresikan kendala yang dihadapi serta berhasil menekan tingkat ketergantungan mereka terhadap gadget.

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir**D. HIPOTESIS**

Hipotesis diartikan sebagai proposisi tentatif yang disusun untuk menjawab rumusan masalah dalam sebuah penelitian, yang ⁶⁵mana rumusan masalah tersebut sebelumnya telah diformulasikan dalam bentuk kalimat interogatif. Status jawaban tersebut bersifat sementara karena landasannya masih bertumpu pada kajian teoretis yang relevan, belum melibatkan verifikasi atas data empiris yang dihimpun di lapangan. Sehubungan dengan hal tersebut, hipotesis yang diusulkan dalam riset ini menyatakan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif memiliki efikasi dalam menekan tingkat kecanduan gadget pada siswa smk, sehingga dengan demikian:

- ¹⁶ Ho : Teknik *Restrukturisasi Kognitif* tidak efektif untuk mengurangi kecanduan gadget siswa SMK.
- ⁷⁹ Ha : Teknik *Restrukturisasi Kognitif* efektif untuk mengurangi kecanduan gadget siswa SMK.

METODE PENELITIAN

A. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Merujuk pada Kidder (1981) sebagaimana dikutip oleh Sugiyono (2011), variabel didefinisikan sebagai ²⁸suatu atribut, kualitas, atau nilai dari subjek, objek, maupun aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji guna menarik kesimpulan. Penelitian ini mengintegrasikan dua kategori variabel, yaitu variabel ²⁶independen dan variabel dependen.

1. Variabel Y (Terikat)

variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel independen (Husein, 2003). Dalam riset ini, variabel dependen yang ditetapkan adalah kecanduan gadget, fenomena yang muncul akibat pola kebiasaan siswa menggunakan perangkat elektronik selama periode pembelajaran daring..

2. Variabel X (Bebas)

⁵⁸faktor yang memberikan pengaruh atau menjelaskan perubahan pada variabel lain (Husein, 2003). Dalam konteks ini, variabel independen yang digunakan adalah teknik restrukturisasi kognitif sebagai instrumen bantuan untuk menekan tingkat ketergantungan siswa terhadap gadget. Secara ringkas, variabel dependen dalam penelitian ini adalah upaya pengurangan kecanduan gadget melalui pemanfaatan teknik restrukturisasi kognitif sebagai intervensi pemberian bantuan kepada siswa..

B. PENDEKATAN DAN TEKNIK PENELITIAN

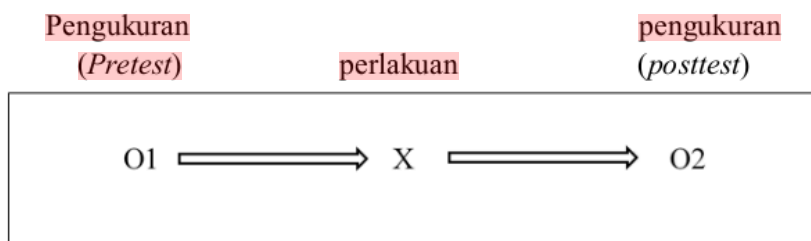
1. Pendekatan Penelitian.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Sesuai dengan pandangan Arikunto (2010), riset kuantitatif menuntut pemanfaatan data numerik secara sistematis, mencakup tahapan pengumpulan,

interpretasi, hingga penyajian hasil. Jenis penelitian yang diampu adalah eksperimen, di mana peneliti melakukan manipulasi terhadap variabel independen guna mengobservasi dampak atau perubahan yang ditimbulkan. Pendekatan eksperimental ini bertujuan menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel dalam kondisi yang dikendalikan secara ketat. Eksperimen dirancang dan dilaksanakan untuk menghimpun data empiris yang krusial bagi validasi hipotesis. Melalui desain ini, peneliti berupaya menekan angka kecanduan gadget pada siswa kelas X smk PGRI 4 Kediri dengan melakukan pengukuran post-test untuk mengetahui efikasi intervensi..

2. Teknik Penelitian.

Metode yang diterapkan adalah kuasi eksperimen atau eksperimen semu. Sukardi mendefinisikan kuasi eksperimen sebagai model riset yang mengadopsi prosedur eksperimen namun dengan keterbatasan kontrol. Studi ini mengevaluasi dampak pemberian layanan konseling kelompok terhadap siswa kelas X smk PGRI 4 Kediri yang teridentifikasi memiliki tingkat kecanduan gadget tinggi berdasarkan hasil penyebaran skala instrumen. Desain yang dipilih adalah One-Group Pretest-Posttest Design, yang diimplementasikan tanpa kelompok kontrol dengan skema O1 x O2. Dalam prosedur ini, kelompok eksperimen terlebih dahulu menjalani pengukuran awal (pretest) (O1), diikuti dengan pemberian perlakuan (x), dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) (O2). Validasi pengaruh perlakuan dilakukan dengan membandingkan hasil kedua pengukuran tersebut. Desain tersebut dapat diilustrasikan sebagai berikut:



¹³
Gambar 3.1: One-Group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Tindakan perlakuan

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

⁴⁷ C. **TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN**

Lokasi penelitian ditetapkan di smk PGRI 4 Kediri, yang secara administratif berdomisili di Jalan KH. Achamad Dahlan, Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri, Jawa Timur. Pemilihan institusi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang mengidentifikasi adanya permasalahan nyata mengenai tingginya intensitas kecanduan gadget di kalangan siswa. Adapun rentang waktu pelaksanaan riset dijadwalkan berlangsung sejak Agustus 2021 hingga Januari 2022..

⁴⁴
Tabel 3.1

Rencana jadwal Penelitian

NO	Kegiatan	Jan 2023	Apr 2026	Mei 2026	Jun 2026	Jul 2026
1.	Penyusunan dan Validitas Instrumen ²³					
2.	Perijinan					
3	Pelaksanaan Penelitian					
4	Pengelolaan data					
5	Penyusunan BAB IV					
6	Penyusunan BAB V					

7	Penyusunan Laporan					
8	Pendaftaran ujian Skripsi					
9	Pelaksanaan Skripsi					

D. POPLASI DAN SAMPEL¹⁴

1. Populasi

Populasi dalam riset ini mencakup keseluruhan subjek yang menjadi fokus penelitian guna menarik kesimpulan ilmiah. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi⁴ adalah siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri dengan jumlah 151 siswa, 6 kelas dengan jurusan TKRO 1, TKRO 2, TBSM 1, TBSM 2, TKJ, TITL.

2. Sampel

Sampel dipahami sebagai representasi atau bagian terbatas dari total populasi. Mengingat adanya kendala praktis terkait durasi waktu, lokasi, sumber daya manusia, serta efisiensi anggaran, peneliti menerapkan teknik purposive sampling. Metode ini merupakan salah satu prosedur non-random sampling di mana peneliti menentukan kriteria subjek secara spesifik yang selaras dengan urgensi tujuan riset. Karakteristik utama dari teknik ini terletak pada sifatnya yang tidak acak serta penetapan kriteria khusus berdasarkan pertimbangan subjektif peneliti yang relevan dengan permasalahan yang dikaji.⁶³

Kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi:,

- Intensitas tinggi dalam mengakses gadget saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

- b) Rendahnya tingkat konsentrasi terhadap materi pembelajaran akibat terdistraksi oleh notifikasi gadget.
- c) Pola kebiasaan belajar yang tidak dapat terlepas dari keberadaan gadget..

E. INSTRUMEN PENELITIAN

1. Pengembangan Instrumen

Suharsimi Arikunto (2010) mengemukakan bahwa instrumen penelitian berfungsi sebagai alat bantu esensial bagi peneliti untuk menghimpun data secara lebih akurat, komprehensif, dan sistematis, sehingga mempermudah tahapan analisis selanjutnya. Dalam riset ini, perangkat pengumpul data yang digunakan mencakup angket terstruktur dan lembar observasi. Berikut adalah matriks kisi-kisi instrumen yang diimplementasikan pada riset tersebut:..

Tabel 3.2
“Kisi-Kisi Kecanduan Gadget

Dimensi/ Aspek Psikologis	Variabel	Indikator	Deskriptor	Pernyataan	Item		Jumlah
					(+)	(-)	
	Faktor Internal	Sensational seeking	Mudah bosan	1. Saya aktif saat dalam pembelajaran 2. Saya selalu memperhatikan penjelasan guru 3. Saya sering melamun saat belajar 4. Saya suka merasa gelisah	1,2	3,4	4
			Memerlukan pemuas psikologis	1. Saya sering belajar untuk mengisi waktu	5,6	7,8	4

Kecanduan Gadget				luang 2. Terkadang saya bersosialisasi pada waktu luang 3. Bila tidak bermain gadget saya merasa jenuh 4. Saya hampir setiap hari menggunakan gadget			
		Self esteem rendah	Control diri rendah	1. Saya selalu mengurungkan diri atau diam karena kurang percaya diri 2. Saya merasa kurang dalam mengontrol keinginan bermain gadget		9,10	2
			Mengevaluasi diri negatif	1. Saya merasa kurang dalam bergaul dengan teman sebaya 2. Saya merasa kurang PD saat berkumpul dengan teman baru		11,12	2
			Merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang	1. Saya merasa was-was bila berinteraksi dengan orang 2. Saya lebih nyaman dengan kesendirian		13,14	2
		Kepribadian ekstrasversi	Sosialbilitas tinggi	1. Saya suka berkumpul	15	16	2

		tinggi		dengan teman untuk bermain gadget 2. Saya kerap berkumpul dengan teman untuk berbagi ilmu baru			
	Faktor Eksternal	Tingginya paparan tentang gadget	Merasa ingin membeli gadget versi terbaru	1. Saya selalu mengikuti teknologi gadget versi terbaru 2. Saya berambisi untuk selalu membeli gadget terbaru	17	18	2
	Faktor situasional	Stress	Merasa tertekan dan tuntutan	1. Saya merasa tertekan apabila terus belajar tanpa gadget 2. Saya mersa stress apabila terus belajar		19,20	2
		Kesedihan	Merasa sedih dan mencari sesuatu yang menghibur	1. Saya membuka medsos untuk mengibur diri sesaat 2. Saya sering sekali bermain gadget untuk menghibur diri	21	22	2
		Kesepian	Merasakan kesepian dalam hubungan sosial	1. Saya sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan 2. Saya sering sekali menyendiri tanpa teman		23,24	2
		Kecemasan	Takut akan ketinggalan informasi dan teknologi	1. Saya sangat sering mencari informasi terbaru	25	26	2

				2. Saya sangat acuh dalam informasi			
		Kejenuhan Belajar	Bosan dalam kegiatan belajar	1. Saya bermain game untuk menghibur sesaat 2. Saya sering kali merasa bosan saat dalam kegiatan pembelajaran	27	28	2
JUMLAH							28

2. ⁴⁶ Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

a. Validitas

Validitas merupakan indikator yang merepresentasikan tingkat akurasi suatu instrumen dalam mengukur objek penelitian. Instrumen yang valid secara teoretis mampu menghasilkan data yang valid pula. ¹⁷ Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan metode korelasi Product Moment (Pearson) melalui aplikasi SPSS 22 for Windows, dengan tahapan sebagai berikut :

- 1) Persiapkan data yang akan diuji pada Microsoft excel.
- 2) Buka SPSS 22
- 3) Salin data dari Microsoft excel pada lembar data view yang terdapat pada program SPSS.
- 4) Ubah nama pada lembar variabel view dengan nama variabel yang sudah ditentukan.
- 5) Kemudian klik Anlyze - Correlate - Bivariate - Pindahkan semua variabel ke dalam kotak sebelah kanan - pilih Pearson - pilih Two-Tailed - Klik OK.

Setelah prosedur tersebut dijalankan, ¹⁵ nilai koefisien korelasi yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel pada taraf

signifikansi 5%. Berdasarkan proses tersebut, pengambilan keputusan untuk uji validitas ditetapkan sebagai berikut:

- 1) $R_{hitung} \geq R_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%, maka instrument yang diujicobakan dapat dinyatakan valid.
- 2) Jika $R_{hitung} \leq R_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%, maka instrument yang diujicobakan dapat dinyatakan tidak valid.

Berikut adalah hasil uji validitas angket menggunakan SPSS:

No	R Tabel	R Hitung	Keterangan
X1	0.39	0.65	Valid
X2	0.39	0.77	Valid
X3	0.39	0.65	Valid
X4	0.39	0.72	Valid
X5	0.39	0.67	Valid
X6	0.39	0.71	Valid
X7	0.39	0.31	Tidak Valid
X8	0.39	0.65	Valid
X9	0.39	0.77	Valid
X10	0.39	0.65	Valid
X11	0.39	0.72	Valid
X12	0.39	0.67	Valid
X13	0.39	0.71	Valid
X14	0.39	0.31	Tidak Valid
X15	0.39	0.65	Valid
X16	0.39	0.77	Valid
X17	0.39	0.65	Valid
X18	0.39	0.72	Valid
X19	0.39	0.67	Valid

X20	0.39	0.71	Valid
X21	0.39	0.42	Valid
X22	0.39	0.65	Valid
X23	0.39	0.77	Valid
X24	0.39	0.65	Valid
X25	0.39	0.72	Valid
X26	0.39	0.67	Valid
X27	0.39	0.71	Valid
X28	0.39	0.31	Tidak Valid

b. Reabilitas

Reliabilitas merupakan ukuran yang menunjukkan konsistensi dan stabilitas hasil pengukuran suatu instrumen jika dilakukan pengujian berulang pada subjek yang sama. Dengan kata lain, instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang relatif konsisten atau tidak menunjukkan perubahan data yang signifikan saat digunakan kembali. Langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) SPSSgram SPSS 22 for windows.
- 2) Masukkan data yang valid kedalam SPSS 22 for windows.
- 3) Klik Analyze -> Scale -> Reliability Analysis.
- 4) semua variabel valid ke dalam SPSS 22 for windows.

Klik Statistics -> pilih Scale If Item Deleted -> klik OK.

Berikut adalah hasil uji Reliabilitas angket menggunakan SPSS:
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.951	25

Sebuah instrumen atau angket dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha yang dihasilkan lebih besar dari 0,60..

“Setelah uji validitas

Dimensi/ Aspek Psikologis	Variabel	Indikator	Deskriptor	Pernyataan	Item		Jumlah
					(+)	(-)	
Kecanduan Gadget	Faktor Internal	Sensational seeking	Mudah bosan	1. Saya aktif saat dalam pembelajaran 2. Saya selalu memperhatikan penjelasan guru 3. Saya sering melamun saat belajar 4. Saya suka merasa gelisah	1,2	3,4	4
			Memerlukan pemuas psikologis	1. Saya sering belajar untuk mengisi waktu luang 2. Terkadang saya bersosialisasi pada waktu luang 3. Saya hampir setiap hari menggunakan gadget	5,6	7	3
		Self esteem rendah	Control diri rendah	1. Saya selalu mengurungkan diri atau diam karena kurang percaya diri 2. Saya merasa kurang dalam mengontrol keinginan bermain gadget		8,9	2
			Mengevaluasi diri negatif	1. Saya merasa kurang dalam bergaul dengan teman sebaya 2. Saya merasa kurang PD saat berkumpul		10,11	2

			dengan teman baru			
		Merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang	1. Saya merasa was-was bila berinteraksi dengan orang		12	1
	Kepribadian ekstraversi tinggi	Sosialbilitas tinggi	1. Saya suka berkumpul dengan teman untuk bermain gadget 2. Saya kerap berkumpul dengan teman untuk berbagi ilmu baru	13	14	2
Faktor Eksternal	Tingginya paparan tentang gadget	Merasa ingin membeli gadget versi terbaru	1. Saya selalu mengikuti teknologi gadget versi terbaru 2. Saya berambisi untuk selalu membeli gadget terbaru	15	16	2
Faktor situasional	Stress	Merasa tertekan dan tuntutan	1. Saya merasa tertekan apabila terus belajar tanpa gadget 2. Saya mersa stress apabila terus belajar		17,18	2
	Kesedihan	Merasa sedih dan mencari sesuatu yang menghibur	1. Saya membuka medsos untuk mengibur diri sesaat 2. Saya sering sekali bermain gadget untuk menghibur diri	19	20	2
	Kesepian	Merasakan kesepian dalam	1. Saya sulit untuk berinteraksi dengan		21,22	2

			hubungan sosial	lingkungan 2. Saya sering sekali menyendiri tanpa teman			
		Kecemasan	Takut akan ketinggalan informasi dan teknologi	1. Saya sangat sering mencari informasi terbaru 2. Saya sangat acuh dalam informasi	23	24	2
		Kejenuhan Belajar	Bosan dalam kegiatan belajar	1. Saya bermain game untuk menghibur sesaat	25		
JUMLAH							25

Instrumen Kecanduan Gadget

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Saya aktif saat dalam pembelajaran				
2.	Saya selalu memperhatikan penjelasan guru				
3.	Saya sering melamun saat belajar				
4.	Saya sering merasa gelisah				
5.	Saya sering belajar untuk mengisi waktu luang				
6.	Saya sering bersosialisasi pada waktu luang				
7.	Saya hampir setiap hari menggunakan gadget				
8.	Saya selalu mengurungkan diri atau diam karena kurang percaya diri				
9.	Saya merasa kurang dalam mengontrol keinginan bermain gadget				

10.	Saya merasa kurang dalam bergaul dengan teman sebaya				
11.	Saya merasa kurang PD saat berkumpul dengan teman baru				
12.	Saya merasa was-was bila berinteraksi dengan orang				
13.	Saya suka berkumpul dengan teman untuk bermain gadget				
14.	Saya kerap berkumpul dengan teman untuk berbagi ilmu baru				
15.	Saya selalu mengikuti teknologi gadget versi terbaru				
16.	Saya berambisi untuk selalu membeli gadget terbaru				
17.	Saya merasa tertekan apabila terus belajar tanpa gadget				
18.	Saya mersa stress apabila terus belajar				
19.	Saya membuka medsos untuk menghibur diri sesaat				
20.	Saya sering sekali bermain gadget untuk menghibur diri				
21.	Saya sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan				
22.	Saya sering sekali menyendiri tanpa teman				
23.	Saya sangat sering mencari informasi terbaru				
24.	Saya sangat acuh dalam informasi				
25.	Saya sering bermain game untuk menghibur sesaat"				

26

F. TEKNIK PEGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang diimplementasikan dalam penelitian ini mencakup penggunaan angket dan metode dokumentasi. Berikut adalah rincian teknis mengenai prosedur tersebut:

1. Angket

Prosedur perolehan data mengandalkan instrumen angket, sebagaimana didefinisikan oleh Hasan (2002) sebagai metode transmisi daftar pertanyaan untuk direspons oleh subjek penelitian. Peneliti menerapkan format angket tertutup yang membatasi opsi jawaban agar responden cukup memilih alternatif yang tersedia. Pendekatan distribusi dilakukan secara tatap muka mengingat relevansinya dengan karakteristik personal siswa di smk. Selain itu, perangkat pendukung berupa daftar periksa digunakan untuk memfasilitasi responden dalam memberikan tanda pada kolom yang merepresentasikan kondisi aktual mereka. Instrumen ini mengadopsi skala dikotomis yang mencerminkan kecenderungan ya atau tidak terkait karakter serta aktivitas belajar, dengan menyediakan opsi respons meliputi Sangat Sesuai, Sesuai, Jarang, serta Tidak Pernah. Penyusunan item pertanyaan tersebut mencakup proposisi yang bersifat positif maupun negatif..

2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data

a. PENGANTAR

Instrumen skala ini didistribusikan kepada siswa dengan tujuan menghimpun informasi secara komprehensif. Responden diminta memberikan respons berdasarkan penilaian pribadi yang autentik, bukan pengaruh eksternal. Peneliti menekankan bahwa tidak terdapat kategori jawaban benar atau salah, sehingga kejujuran serta ketepatan dalam pengisian setiap butir pernyataan menjadi aspek yang paling krusial..

b. PETUNJUK PENGISIAN

- 1) Lengkapilah seluruh bagian identitas diri.
- 2) Cermati setiap pernyataan dengan saksama dan kaitkan dengan rutinitas keseharian sebelum menentukan pilihan jawaban.

- 3) Bubuhkanlah tanda centang pada kolom yang tersedia untuk menunjukkan kondisi yang dialami secara objektif, tepat, serta jujur.

c. IDENTITAS SISWA

Nama	
Kelas	
No. Absen	
Jenis Kelamin	

1	Sangat Sering
2	Sering
3	Jarang
4	Tidak Pernah

Tabel 3.3
“Instrumen Kecanduan Gadget

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Saya aktif saat dalam pembelajaran				
2.	Saya selalu memperhatikan penjelasan guru				
3.	Saya sering melamun saat belajar				
4.	Saya sering merasa gelisah				
5.	Saya sering belajar untuk mengisi waktu luang				
6.	Saya sering bersosialisasi pada waktu luang				
7.	Saya hampir setiap hari menggunakan				

	gadget				
8.	Saya selalu mengurungkan diri atau diam karena kurang percaya diri				
9.	Saya merasa kurang dalam mengontrol keinginan bermain gadget				
10.	Saya merasa kurang dalam bergaul dengan teman sebaya				
11.	Saya merasa kurang PD saat berkumpul dengan teman baru				
12.	Saya merasa was-was bila berinteraksi dengan orang				
13.	Saya suka berkumpul dengan teman untuk bermain gadget				
14.	Saya kerap berkumpul dengan teman untuk berbagi ilmu baru				
15.	Saya selalu mengikuti teknologi gadget versi terbaru				
16.	Saya berambisi untuk selalu membeli gadget terbaru				
17.	Saya merasa tertekan apabila terus belajar tanpa gadget				
18.	Saya mersa stress apabila terus belajar				
19.	Saya membuka medsos untuk menghibur diri sesaat				
20.	Saya sering sekali bermain gadget untuk menghibur diri				
21.	Saya sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan				
22.	Saya sering sekali menyendiri tanpa teman				
23.	Saya sangat sering mencari informasi terbaru				
24.	Saya sangat acuh dalam informasi				
25.	Saya sering bermain game untuk menghibur sesaat”				

d. Dokumentasi

Sebagaimana dipaparkan oleh Sugiyono (2015), dokumentasi merujuk pada metode penelusuran data serta informasi yang mencakup arsip, literatur, catatan numerik, maupun representasi visual berupa laporan yang berfungsi untuk memperkuat landasan penelitian. Mekanisme ini melibatkan pengumpulan materi yang kemudian dianalisis secara mendalam.

11
G.

TEKNIK ANALISIS DATA

1. Analisi Data

Teknik analisis data merupakan langkah sistematis dalam menyeleksi serta mengorganisasi luaran dari proses perolehan data via skala psikologi. Langkah berikutnya adalah melakukan klasifikasi berdasarkan variabel penelitian serta menjalankan komputasi ⁷⁶ guna menjawab rumusan masalah dan melakukan verifikasi hipotesis. Pendekatan yang diimplementasikan melibatkan statistik deskriptif serta statistik inferensial sebagai instrumen untuk menyajikan gambaran komprehensif atas data yang terhimpun.

⁷⁰ 2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memvalidasi apakah sebaran sampel memenuhi kriteria distribusi ⁶⁸ normal. Apabila data tidak terdistribusi secara normal, maka metode statistik nonparametrik menjadi rujukan utama, sedangkan statistik parametrik digunakan jika asumsi normalitas terpenuhi (Sugiono, 2017). Proses pengujian ini memanfaatkan prosedur Kolmogorov Smirnov. Parameter interpretasinya menetapkan bahwa jika perolehan nilai signifikansi melampaui ambang batas ¹¹ 0,05, maka distribusi data dianggap memenuhi asumsi normalitas; sebaliknya, nilai di bawah 0,05 mengindikasikan ketidaknormalan distribusi.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan guna mengonfirmasi kesamaan varians antar sampel yang diteliti. Berdasarkan kalkulasi data yang diproses melalui perangkat lunak SPSS versi 22, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data, yakni prior knowledge dan Motivasi Belajar, memiliki karakteristik yang homogen.

10
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI DATA

1. Data Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Eksperimen ini memanfaatkan intervensi berupa layanan konseling kelompok sebagai upaya solutif dalam memitigasi problematika maupun hambatan yang dihadapi oleh siswa melalui implementasi teknik restrukturisasi kognitif. Sebelum rangkaian intervensi dimulai, para peserta diwajibkan mengikuti tahapan pretest untuk memetakan data awal sampel yang kemudian akan menjadi target utama pemberian layanan konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Berikut adalah alur prosedural penelitian tersebut:

Tabel 4.1
“Tabel proses kegiatan

No	Tanggal	Agenda
1	10-11-2025	Pelaksanaan <i>Pretest</i>
2	10-11-2025	Penetapan jadwal atau proses bimbingan
3	10-11-2025	<i>Treatmen</i> bimbingan kelompok tahap 1
4	11-11-2025	<i>Treatmen</i> bimbingan kelompok tahap 2
5	12-11-2025	<i>Treatmen</i> bimbingan kelompok tahap 3
6	13-11-2025	<i>Treatmen</i> bimbingan kelompok tahap 4
7	13-11-2025	Pelaksanaan <i>posttest</i> ”

Rangkaian kegiatan penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest pada tanggal 26 November 2025 di lingkungan kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Pengambilan sampel dilakukan secara acak terhadap 25 responden yang terdiri dari 10 siswa Jurusan Teknik dan Bisnis Sepeda Motor, 5 siswa Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik, serta 10 siswa Jurusan Teknik Kendaraan Ringan. Sesi ini diselenggarakan bertepatan dengan jadwal mata pelajaran Bimbingan dan Konseling (BK) dengan durasi pengerjaan kurang lebih 30 menit. Pasca

perolehan hasil pretest, data angket tersebut akan melalui tahap pengujian sebelum dilanjutkan pada fase pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok yang memadukan teknik restrukturasi kognitif..

a. Pertemuan Pertama

Tahap Awal, fasilitator memulai sesi dengan sapaan religius dan doa, dilanjutkan dengan pemaparan alur kegiatan serta kesepakatan layanan, upaya membangun iklim psikologis yang kondusif, dan penyampaian urgensi program Bimbingan dan Konseling.

Tahap Inti, peserta didik menyimak penjelasan konselor serta melakukan pencatatan poin-poin krusial terkait definisi kecanduan gadget, yang kemudian diakhiri dengan evaluasi interaktif oleh konselor.

Tahap Akhir, guru pembimbing mengarahkan siswa untuk menyarikan esensi materi dan memberikan penegasan moral mengenai kewajiban siswa di lingkungan institusi pendidikan maupun lingkup domestik keluarga.

Evaluasi Proses, mengamati jalannya interaksi, melakukan refleksi atas hasil capaian tiap individu, serta mencatat tingkat keterlibatan dan antusiasme peserta didik selama sesi.

Evaluasi Hasil, guru pembimbing melakukan asesmen terhadap tingkat pemahaman siswa terhadap materi melalui analisis lembar kerja peserta didik..

b. Pertemuan Kedua

Tahap Awal, fasilitator memulai sesi dengan sapaan religius dan doa, dilanjutkan dengan pemaparan alur kegiatan serta kesepakatan layanan, upaya membangun iklim psikologis yang

kondusif, dan penyampaian urgensi program Bimbingan dan Konseling.

Tahap Inti, peserta didik menyimak penjelasan konselor serta mendokumentasikan informasi mengenai determinan internal pemicu kecanduan gadget, yang mencakup kecenderungan mencari sensasi, rendahnya harga diri, dominasi kepribadian ekstrovert, serta minimnya kontrol diri, diikuti dengan evaluasi sesi oleh konselor.

Tahap Akhir, guru pembimbing mengarahkan siswa untuk menyarikan esensi materi dan memberikan penegasan moral mengenai kewajiban siswa di lingkungan institusi pendidikan maupun lingkup domestik keluarga.

Evaluasi Proses, mengamati jalannya interaksi, melakukan refleksi atas hasil capaian tiap individu, serta mencatat tingkat keterlibatan dan antusiasme peserta didik selama sesi.

Evaluasi Hasil, guru pembimbing melakukan asesmen terhadap tingkat pemahaman siswa terhadap materi melalui analisis lembar kerja peserta didik..

c. Pertemuan Ketiga

Tahap Awal, fasilitator memulai sesi dengan sapaan religius dan doa, dilanjutkan dengan pemaparan alur kegiatan serta kesepakatan layanan, upaya membangun iklim psikologis yang kondusif, dan penyampaian urgensi program Bimbingan dan Konseling.

Tahap Inti, peserta didik menyimak penjelasan konselor serta mendokumentasikan berbagai faktor eksternal dan situasi lingkungan yang berimplikasi pada kecanduan gadget, diikuti dengan evaluasi sesi oleh konselor.

Tahap Akhir, guru pembimbing mengarahkan siswa untuk menyarikan esensi materi dan memberikan penegasan moral mengenai kewajiban siswa di lingkungan institusi pendidikan maupun lingkup domestik keluarga.

Evaluasi Proses, mengamati jalannya interaksi, melakukan refleksi atas hasil capaian tiap individu, serta mencatat tingkat keterlibatan dan antusiasme peserta didik selama sesi.

Evaluasi Hasil, guru pembimbing melakukan asesmen terhadap tingkat pemahaman siswa terhadap materi melalui analisis lembar kerja peserta didik.

d. Pertemuan Keempat

Tahap Awal, fasilitator memulai sesi dengan sapaan religius dan doa, dilanjutkan dengan pemaparan alur kegiatan serta kesepakatan layanan, upaya membangun iklim psikologis yang kondusif, dan penyampaian urgensi program Bimbingan dan Konseling.

Tahap Inti, peserta didik menyimak penjelasan konselor mengenai berbagai metode preventif dan kuratif dalam mengatasi kecanduan gadget, diikuti dengan evaluasi sesi oleh konselor.

Tahap Akhir, guru pembimbing mengarahkan siswa untuk menyarikan esensi materi dan memberikan penegasan moral mengenai kewajiban siswa di lingkungan institusi pendidikan maupun lingkup domestik keluarga.

Evaluasi Proses, mengamati jalannya interaksi, melakukan refleksi atas hasil capaian tiap individu, serta mencatat tingkat keterlibatan dan antusiasme peserta didik selama sesi.

Evaluasi Hasil, guru pembimbing melakukan asesmen terhadap tingkat pemahaman siswa terhadap materi melalui analisis lembar kerja peserta didik.

2. Data Kecanduan Gadget Siswa

a. Data Kecanduan Gadget Siswa Sebelum Diberikan Treatmen

Investigasi ini menyajikan data dalam format tabulasi untuk memetakan dinamika kondisi responden baik sebelum maupun sesudah penerapan layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturasi kognitif. Dalam kerangka analisis data, telah ditetapkan kategorisasi skor menjadi tinggi, rendah, dan sedang guna menyederhanakan interpretasi. Berikut ini merupakan elaborasi hasil perhitungan skor disiplin belajar pada ⁴siswa kelas X smk PGRI 4 Kediri, yang diperoleh dari hasil pretest dengan bantuan komputasi melalui Microsoft Excel 2013 serta SPSS 25:

Tabel 4.2

“Tabel Hasil Pretest Siswa Kelas X SMK PGRI 4 Kediri

No	Nama	Kelas	Nilai
1	RJT	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	61
2	MAR	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	71
3	MCRA	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	82
4	ZAN	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	85
5	SFE	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	74
6	L	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	75
7	DP	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	37
8	F	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	72
9	AAN	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	58
10	SA	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	70
11	MRF	Teknik Instalasi Listrik	76
12	DRK	Teknik Instalasi Listrik	50
13	S	Teknik Instalasi Listrik	63
14	HTA	Teknik Instalasi Listrik	65
15	A	Teknik Instalasi Listrik	73
16	SLZ	Teknik Kendaraan Ringan	64
17	MDB	Teknik Kendaraan Ringan	66
18	CAO	Teknik Kendaraan Ringan	80

19	MRS	Teknik Kendaraan Ringan	67
20	KJ	Teknik Kendaraan Ringan	79
21	FR	Teknik Kendaraan Ringan	69
22	RAM	Teknik Kendaraan Ringan	78
23	SNS	Teknik Kendaraan Ringan	77
24	AEN	Teknik Kendaraan Ringan	55
25	SRM	Teknik Kendaraan Ringan	68
Jumlah			1715"

b. Data Kecanduan Gadget Siswa Setelah Diberikan Treatmen

Informasi berikut menguraikan gambaran komprehensif mengenai kondisi subjek penelitian yang telah menjalani ¹¹seluruh rangkaian layanan konseling kelompok dengan integrasi teknik restrukturasi kognitif. Data yang dipaparkan merupakan hasil perolehan dari instrumen posttest yang diberikan kepada 25 peserta didik pasca-intervensi. Penyelenggaraan tahap evaluasi akhir ini bertujuan untuk mengukur efektivitas serta signifikansi pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan dalam mereduksi tingkat kecanduan gadget pada siswa. Berikut ini adalah rincian capaian hasil posttest yang dilaksanakan setelah pemberian treatment tersebut:

Tabel 4.2

“Tabel Hasil Pretest Siswa Kelas X SMK PGRI 4 Kediri

No	Nama	Kelas	Nilai
1	RJT	5 Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	62
2	MAR	5 Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	81
3	MCRA	5 Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	92

4	ZAN	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	85
5	SFE	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	73
6	L	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	75
7	DP	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	43
8	F	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	74
9	AAN	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	97
	SA	Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	91
11	MRF	Teknik Instalasi Listrik	76
12	DRK	Teknik Instalasi Listrik	52
13	S	Teknik Instalasi Listrik	80
14	HTA	Teknik Instalasi Listrik	82
15	A	Teknik Instalasi Listrik	83
16	SLZ	Teknik Kendaraan Ringan	87
17	MDB	Teknik Kendaraan Ringan	79
18	CAO	Teknik Kendaraan Ringan	77
19	MRS	Teknik Kendaraan Ringan	78
20	KJ	Teknik Kendaraan Ringan	90
21	FR	Teknik Kendaraan Ringan	95
22	RAM	Teknik Kendaraan Ringan	88
23	SNS	Teknik Kendaraan Ringan	84
24	AEN	Teknik Kendaraan Ringan	71
25	SRM	Teknik Kendaraan Ringan	86
Jumlah			1981

B. ANALISIS DATA

1. Hasil Analisis Data

a. Uji Normalitas

Verifikasi asumsi normalitas sebaran data, baik yang dilakukan melalui prosedur Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk, bersandar pada perbandingan antara koefisien signifikansi dengan ambang batas signifikansi yang ditetapkan

sebesar 0,05. Apabila diperoleh nilai signifikansi yang melampaui angka tersebut, maka sebaran data secara empiris dinyatakan berdistribusi normal; sebaliknya, jika nilai signifikansi berada di bawah ambang batas tersebut, maka data dikategorikan tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

Fase analisis ini krusial untuk mengidentifikasi keberadaan pengaruh substansial dari pemberian intervensi berupa layanan konseling kelompok yang memadukan teknik restrukturasi kognitif, dengan membandingkan kondisi siswa kelas X di smk PGRI 4 Kediri pada periode sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut adalah representasi tabulasi hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan:

27

Tabel 4.6

“Tabel hasil uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0.102	25	.200*	0.938	25	0.136
Post Test	0.149	25	0.156	0.901	25	0.188

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction”

Merujuk pada paparan data dalam tabel di atas, verifikasi normalitas melalui metode Kolmogorov-Smirnov pada data pretest menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200, sementara pengujian melalui Shapiro-Wilk menunjukkan angka 0,136; keduanya melampaui ambang batas 0,05. Pada sisi lain, analisis terhadap data posttest mencatatkan nilai signifikansi 0,156 via Kolmogorov-Smirnov serta 0,188 melalui Shapiro-Wilk, yang mana seluruh nilai tersebut tetap berada di atas standar signifikansi 0,05. Berdasarkan temuan tersebut, dapat ditarik konklusi bahwa data pretest maupun posttest terkait disiplin belajar siswa

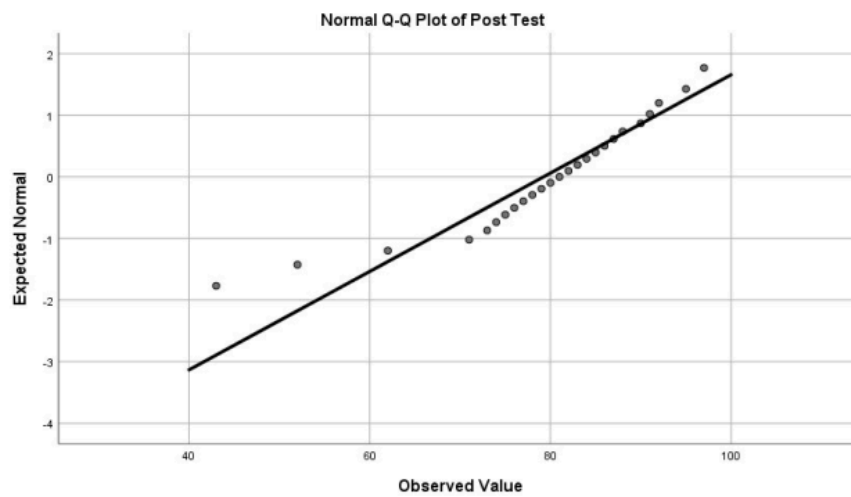
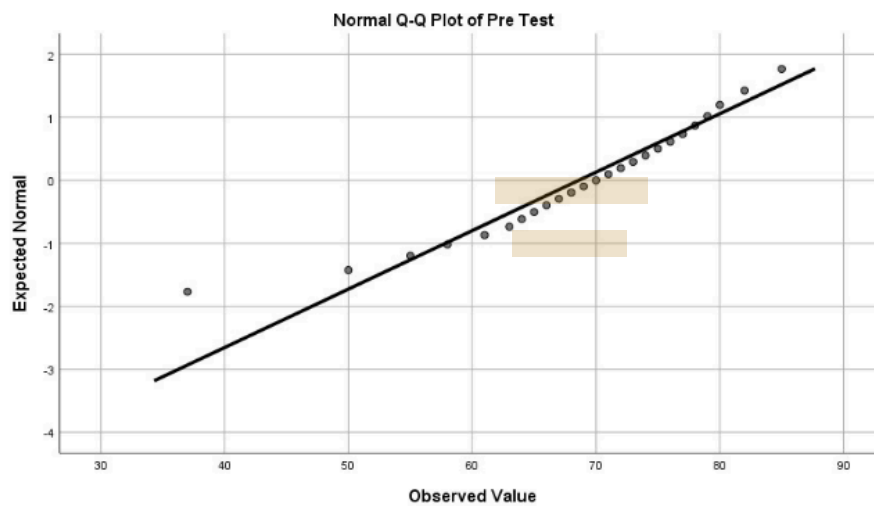
memenuhi kriteria asumsi distribusi normal. Rincian sebaran data untuk pengujian normalitas pada fase pretest dan posttest disajikan melalui ilustrasi berikut:

Berikut adalah rincian distribusi data yang merepresentasikan hasil uji normalitas untuk kedua tahap tersebut:

42

Gambar 4.1

Diagram Q-Q Plot Pre Test



b. Uji t (Paired Sample t-Test)

Penerapan prosedur paired sample t-test ditujukan untuk mengomparasi disparitas antara dua kelompok sampel yang berpasangan. Berdasarkan kalkulasi statistik menggunakan SPSS 25, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.7

“Hasil Uji Paired Sample t-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre Test - Post Test	-10.640	10.020	2.004	-14.776	-6.504	-5.309	24	0.000 ^a

Merujuk pada temuan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang mana angka tersebut berada di bawah ambang batas 0,05, maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hal ini mengonfirmasi diterimanya hipotesis alternatif, yang mengindikasikan bahwa penggunaan teknik restrukturasi kognitif memiliki implikasi signifikan dalam upaya mereduksi kecanduan gadget pada siswa.

c. Interpretasi Hasil Analisis

- 1) Konsisten dengan hasil pengujian normalitas, disimpulkan bahwa sebaran data pretest maupun posttest untuk variabel disiplin belajar, baik melalui metode Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk, memenuhi asumsi distribusi normal, mengingat seluruh nilai signifikansi yang diperoleh melampaui ambang batas 0,05.

Selain itu, berdasarkan luaran uji t yang mencatat nilai⁴⁵ signifikansi 0,000, yakni lebih kecil dari 0,05, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik restrukturasi kognitif terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecanduan gadget⁴ pada siswa kelas X smk PGRI 4 Kediri.

d. Uji Hipotesis

Dalam agenda penelitian ini, pengujian¹¹ difokuskan pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif dalam menekan kecanduan gadget. Dengan demikian, rumusan hipotesis penelitian disusun sebagai berikut:

- ⁷³ Ho : “Teknik *Restrukturisasi Kognitif* tidak efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa SMK kelas X.
- ⁶¹ Ha : Teknik *Restrukturisasi Kognitif* efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa SMK kelas X”.

Berdasarkan perolehan⁴⁰ nilai signifikansi 0,000 yang lebih rendah dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa teknik restrukturasi kognitif⁸⁰ efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa smk kelas X telah terbukti secara empiris dan diterima.

2. Pembahasan

Kecanduan gadget didefinisikan sebagai pola penggunaan perangkat cerdas yang melampaui batas kendali, sebagaimana dikemukakan oleh Soo Cha dan Kyung Seo (2018). Pada fase remaja, adiksi ini sering kali berimplikasi pada pengabaian tanggung jawab akademis serta penelantaran kebutuhan esensial diri. Lebih lanjut, individu yang terjebak dalam ketergantungan ini rentan mengalami disfungsi sosial, kemunduran psikologis, serta degradasi kesehatan. Sebagaimana dicatat oleh Wardhani (2018), alokasi waktu yang

berlebihan pada layar digital mengalienasi individu dari interaksi sosialnya. Fenomena ini diperparah dengan melemahnya daya dorong aktif dan kapasitas komunikasi interpersonal, dikarenakan pengguna merasa terbenam dalam realitas virtual yang diciptakan oleh perangkat tersebut (Chusna, 2017).

Berdasarkan investigasi terhadap 25⁴ siswa kelas X di smk PGRI 4 Kediri, ditemukan tingkat kecanduan gadget yang mengkhawatirkan. Indikasi ini termanifestasi dalam perilaku penyimpangan di ruang kelas, seperti penggunaan gawai saat instruksi berlangsung, kurangnya atensi terhadap materi ajar, serta kecenderungan siswa untuk berkelompok demi membahas konten permainan daring. Data pretest pun menegaskan bahwa profil kedisiplinan belajar mayoritas responden berada pada gradasi rendah.

Menanggapi realitas tersebut, intervensi oleh guru BK menjadi krusial. Implementasi layanan konseling kelompok di smk PGRI 4 Kediri terbukti menjadi mekanisme yang sangat solutif. Hal ini sejalan dengan pandangan Prayitno dalam Abdillah dan Henni Abdillah (2019) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan medium yang sangat efektif dalam mengoordinasikan dukungan dan bimbingan kolektif, dengan tujuan akhir memandirikan kelompok tersebut. Di antara berbagai opsi metodologis, teknik restrukturasi kognitif dinilai paling akurat untuk mengintervensi masalah kecanduan gadget.

Secara teoretis, pendekatan ini berakar pada terapi kognitif yang dirumuskan oleh Aaron Beck, yang menyoroti adanya pola keyakinan negatif sebagai pemicu depresi. Sebagai salah satu pilar dalam Cognitive Behavior Therapy, teknik restrukturasi kognitif memfasilitasi pergeseran skema pikir individu. Metode ini bersifat aplikatif secara universal, mencakup rentang usia dan jenjang pendidikan, termasuk program kejuruan. Esensinya terletak pada kemampuan teknik ini dalam membantu konseli mengonstruksi

pemahaman diri melalui penggalian bukti empiris guna menantang distorsi kognitif yang ada.

Hal tersebut diperkuat oleh Erford (2015) yang mengemukakan dua proposisi fundamental::

- a. Gagasan irasional serta distorsi kognisi memiliki daya dorong terhadap manifestasi perilaku negatif.
- b. Reorientasi kognitif dan transformasi perspektif personal dapat mengubah pola pikir individu secara mendasar..

Temuan uji t dengan ⁴⁸signifikansi 0,000 yang berada di bawah ambang 0,05 mengonfirmasi ⁴⁸bahwa layanan konseling kelompok yang memadukan teknik restrukturasi kognitif secara empiris memengaruhi ⁴penurunan adiksi gadget pada ⁴siswa kelas X smk PGRI 4 Kediri..

3. Keterbatasan Peneliti

⁴⁸Penelitian ini menyadari adanya keterbatasan dalam metodologi yang dijalankan. Pertama, validitas data dari angket disiplin belajar sangat bergantung pada objektivitas pelaporan diri siswa, yang belum tentu merefleksikan realitas perilaku mereka yang sebenarnya. Kedua, kendala temporal menuntut efisiensi tinggi dalam pelaksanaan intervensi agar tetap dapat diterima dengan baik oleh subjek. Terakhir, dinamika awal layanan sempat menunjukkan hambatan psikologis, di mana siswa tampak canggung dan belum familiar dengan esensi konseling kelompok. Kendati demikian, progresivitas kenyamanan siswa meningkat secara signifikan seiring dengan keberlanjutan sesi treatment.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Analisis melalui prosedur paired sample t-test menegaskan perolehan nilai ³⁵signifikansi 0,000, yang mana angka tersebut secara statistik berada di bawah ambang batas 0,05. Temuan ini memberikan justifikasi kuat bahwa intervensi melalui layanan konseling kelompok yang terintegrasi dengan teknik restrukturasi kognitif berkontribusi secara signifikan dalam memitigasi tingkat kecanduan gadget di kalangan siswa kelas X smk PGRI 4 Kediri.

B. Implikasi

⁶⁹

I. Implikasi Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kecenderungan adiksi terhadap perangkat digital dapat ditekan melalui pendekatan intervensi psikologis yang tepat. Dapat dinyatakan bahwa penggunaan teknik restrukturasi kognitif dalam format layanan konseling kelompok memiliki daya pengaruh terhadap pergeseran perilaku dan pola penggunaan gadget pada siswa..

2. Implikasi Praktis

Dalam tataran aplikasi lapangan, instansi ³⁶Bimbingan dan Konseling dapat mengadopsi model penelitian ini sebagai referensi strategis untuk menangani problematika adiksi gawai. Selain itu, temuan ini menjadi modalitas bagi siswa untuk memperkuat kapasitas regulasi diri, yang pada gilirannya akan mendukung capaian prestasi akademik di lingkungan smk.

C. Saran

Penulis mengajukan beberapa rekomendasi strategis yang dapat dijadikan rujukan untuk pengembangan lebih lanjut..

1. Bagi siswa

Siswa disarankan untuk mengupayakan pengendalian diri dalam pengoperasian gawai secara proporsional guna mengoptimalkan efektivitas proses belajar serta menjamin kesuksesan dalam menempuh jenjang pendidikan.

2. Bagi sekolah

Pihak pimpinan sekolah diharapkan senantiasa memberikan dukungan serta memfasilitasi ⁷⁸ guru Bimbingan dan Konseling dalam merealisasikan berbagai program layanan bantuan bagi siswa secara berkelanjutan..

3. ³¹ Bagi guru bimbingan dan konseling

Dalam menyelenggarakan layanan bantuan bagi siswa, tenaga pendidik diharapkan mengintegrasikan teknik restrukturasi kognitif sebagai instrumen pendukung untuk memfasilitasi siswa dalam mengoptimalkan manajemen diri.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Para akademisi maupun praktisi yang akan melakukan kajian serupa di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok atau mengeksplorasi variabel alternatif lainnya guna memperkaya diskursus keilmuan dalam ranah Bimbingan dan Konseling..

MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA SISWA MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELO DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.radenintan.ac.id

Internet Source

2 stt-pln.e-journal.id

Internet Source

3 eprintslib.ummgl.ac.id

Internet Source

4 simki.unpkediri.ac.id

Internet Source

5 Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

6 repository.umsu.ac.id

Internet Source

7 repository.unissula.ac.id

Internet Source

8 www.slideshare.net

Internet Source

9 eprints.uny.ac.id

Internet Source

10 docplayer.info

Internet Source

11 repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

12 ojs.uniska-bjm.ac.id

Internet Source

13 1library.net

Internet Source

14 eprints.unm.ac.id

Internet Source

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

15

Student Paper

16

repository.uinsu.ac.idInternet Source

17

etheses.uin-malang.ac.idInternet Source

18

idr.uin-antasari.ac.idInternet Source

19

jurnalmahasiswa.stiesia.ac.idInternet Source

20

id.scribd.comInternet Source

21

digilib.uinsby.ac.idInternet Source

22

repo.undiksha.ac.idInternet Source

23

Submitted to Sogang University

Student Paper

24

ejournal.unisnu.ac.idInternet Source

25

digilib.uinsa.ac.idInternet Source

26

123dok.comInternet Source

27

acopen.umsida.ac.idInternet Source

28

es.scribd.comInternet Source

29

text-id.123dok.comInternet Source

30

Submitted to Universitas Negeri Semarang

Student Paper

31

core.ac.ukInternet Source

32 Tri Prasetyowati, Dimas Ardika Miftah Farid. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA", G Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2025
Publication

33 www.scribd.com
Internet Source

34 Submitted to UIN Raden Intan Lampung
Student Paper

35 Submitted to Universitas PGRI Palembang
Student Paper

36 digilib.unila.ac.id
Internet Source

37 www.ejournal.pelitaindonesia.ac.id
Internet Source

38 Fernando, Frendi. "Efektivitas Qur'anic Forgiveness Therapy Berbasis Q.S. Ali Imran Aya 159 Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kutoarjo Kabupaten Purworejo", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia), 2025
Publication

39 Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia
Student Paper

40 eprints.uad.ac.id
Internet Source

41 eprints.upj.ac.id
Internet Source

42 Submitted to iGroup
Student Paper

43 read.bookcreator.com
Internet Source

44 repo.uinmybatusangkar.ac.id
Internet Source

45 repository.ub.ac.id
Internet Source

46 repository.utu.ac.id
Internet Source

47 Atun, Ariani. "Transformasi Asset - Based Community Development (ABCD) Dalam Meningkatkan Output Pada Pendidikan Menengah Kejuruan di SMK Muhammadiyah 2 Ajibarang Banyumas.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)
Publication

48 Sofiana Zahara Lubis, Juliana Nasution, Nurul Jannah. "ANALISIS PENGARUH PENAMBAHAN ATM BANK SYARIAH INDONESIA (BSI) DAN KEMUDAHAN AKSES TERHAD KEPUASAN NASABAH", NISBAH: Jurnal Perbankan Syariah, 2025
Publication

49 pt.scribd.com
Internet Source

50 repository.umj.ac.id
Internet Source

51 digilib.esaunggul.ac.id
Internet Source

52 dspace.uui.ac.id
Internet Source

53 media.neliti.com
Internet Source

54 repo.darmajaya.ac.id
Internet Source

55 www.jurnal.bimaberilmu.com
Internet Source

56 Hidayati, Isnani. "Pengaruh Keteladanan Guru Dan Pergaulan Teman Sebaya Terhadap Akhlak Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto", Institut Agama Islam Negeri Purwokerto (Indonesia), 2022
Publication

57 etd.repository.ugm.ac.id
Internet Source

58 repositori.usu.ac.id
Internet Source

59 repository.iainpalopo.ac.id
Internet Source

60 repository.usd.ac.id
Internet Source

61 Khuzaimatul Jannah, Kadek Suranata, Ni Ketut Suarni. "Keefektifan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan endurance siswa

-
- 62 Retna Churniyawati, Nofi Nur Yuhenita, Hijrah Eko Putro. "EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MEREDUKSI PERILAK MEROKOK SISWA", Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 2025

Publication

-
- 63 Suratiyah. "Pengaruh Permainan Congklak Modifikasi Terhadap Kemampuan Literasi Numerasi Awal Dan Kemampuan Motorik Halus Pada Anak Usia Dinidi RA Darul Ulum Tarisi Kecamatan Wanareja Kabupaten Cilacap.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zu (Indonesia)

Publication

-
- 64 Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

-
- 65 Utami, Yuli Hana Puji. "Pengaruh Wisata Religi Terhadap Penguatan Spiritual dan Pemahaman Keislaman Bagi Siswa MTs di Kabupaten Cilacap.", Universitas Islam Nege Saifuddin Zuhri (Indonesia)

Publication

-
- 66 digilib.uin-suka.ac.id

Internet Source

-
- 67 ejournal.uika-bogor.ac.id

Internet Source

-
- 68 ejournal3.undip.ac.id

Internet Source

-
- 69 eprints.uns.ac.id

Internet Source

-
- 70 etheses.iainponorogo.ac.id

Internet Source

-
- 71 fr.scribd.com

Internet Source

-
- 72 journal.geutheeinstitute.com

Internet Source

-
- 73 repository.umpalopo.ac.id

Internet Source

-
- 74 www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com

Internet Source

-
- 75 www.simulasikredit.com

Internet Source

76 Alhidayah, Evaliya Isni. "Pengaruh Kepemimpinan Kepala Madrasah dan Iklim Madrasa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Full Day School di MTs Negeri 1 Banyumas.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)

Publication

77 Suzanna Suzanna, Nova Mardiana, Kgs Muhammad Faizal. "Terapi Alternatif dalam Mengatasi Depresi Postpartum melalui Cognitive Behavior Therapy (CBT): Tinjauan Narasi", Malahayati Nursing Journal, 2023

Publication

78 Syska Purnama Sari, Miftha Indasari, Endang Surtiyoni. "Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi menggunakan media boneka untuk mengurangi agresivitas Siswa", Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2020

Publication

79 journal.ikipsiliwangi.ac.id

Internet Source

80 Rizki Hamdan Saputra, Nur Hapni Hasibuan, Fikri Alkhoiri Siregar, Lesna Marito Lubis, Supriadi Hasibuan. "Efektivitas Pelayanan Konseling dalam Mengatasi Masalah Kecand Gadget pada Siswa Kelas 6 di SDN 0401 Pasar Ujung Batu", Jurnal Pendidikan Tambusa 2026

Publication

81 mosotkiman.wordpress.com

Internet Source

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

On