

**MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA SISWA
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DI SMK PGRI 4 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas
Nusantara PGRI Kediri



DISUSUN OLEH

MOCHAMAD IRFAN 19.1.01.01.0008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi oleh:

MOCHAMMAD IRFAN

NPM: 19.1.01.01.0008

Judul:

**MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* PADA SISWA
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DI SMK PGRI 4 KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 29 Juni 2026

Pembimbing I



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd.
NIDN. 0702068903

Pembimbing II



Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.
NIDN. 705068605

Skripsi Oleh:

MOCHAMMAD IRFAN

NPM: 19.1.01.01.0008

Judul:

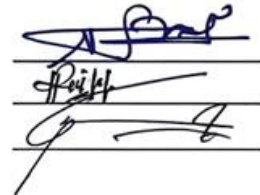
**MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* PADA SISWA
MENGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DI SMK PGRI 4 KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 20 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd. M.Psi.
3. Penguji II : Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.



Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN. 0024086901

PERNYATAAN

Yang beratanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mochammad Irfan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/ 13 Mei 1998
NPM : 19.1.01.01.0008
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftart pustaka.

Kediri, 3 Agustus 2026



MOCHAMMAD IRFAN
NPM: 19.1.01.01.0008

Motto :

Tidak masalah berjalan lambat, asal jangan pernah berhenti, belajarlal dalam setiap perjalanan pasti ada pembelajaran yang berharga untuk kehidupan.

Usaha tidak akan mengkhianati hasil dan setiap kesulitan pasti ada kemudahan, jangan ragu untuk melangkah melewati masalah karena setiap masalah mengajarkan banyak arti dan makna.

Kuatkan tekad dan ambisi dalam hidup kearah yang positif agar lebih tau hidup dan berkehidupan.

Kupersembahkan karya ini :

Untuk seluruh orang yang membaca

ABSTRAK

MOCHAMMAD IRFAN. Mengurangi Kecanduan *Gadget* Pada Siswa Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan *Teknik Restrukturisasi Kognitif* Di SMK PGRI 4 Kediri, FKIP UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: kecanduan gadget, konseling kelompok, restrukturisasi kognitif

Kemajuan dan perkembangan teknologi di era sekarang sangatlah cepat dengan teknologi dari berbagai jenis dan bentuk yang sangat populer serta hampir setiap orang dari kalangan anak-anak dan orang dewasa mempunyai adalah gadget. Gadget itu sendiri memiliki banyak tujuan dan fungsi untuk mencari sebuah informasi yang cepat untuk diperoleh dari berbagai kalangan. Untuk saat ini banyak anak sekolah yang kecanduan dengan gadgetnya dan lalai dalam menggunakan gadget sebagai sumber informasi dan belajar. Kecanduan gadget adalah suatu masalah yang bisa dikatakan cukup besar karena bisa menggiring seseorang dalam mengakses hal yang negatif dengan cukup cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dengan layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan gadget.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMK 4 PGRI Kediri sebanyak 25 siswa. Instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya serta data dianalisis menggunakan bantuan SPSS.

Berdasarkan hasil perhitungan *uji paired sample t-test* diketahui bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) adalah $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara konseling kelompok dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif* berpengaruh terhadap pengurangan kecanduan gadget siswa kelas

Dengan demikian layanan konseling kelompok dapat dijadikan alternatif bagi guru BK dalam membantu siswa yang kecanduan gadget agar lebih diarahkan ke hal yang positif. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar mengembangkan variabel-variabel penelitian terkait Layanan Konseling Kelompok atau menggunakan variabel lain untuk lebih mengembangkan khazanah keilmuan mengenai bimbingan dan konseling

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* PADA SISWA MENGGUNAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN *TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF* DI SMK PGRI 4 KEDIRI ini tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat agar bisa menempuh sidang skripsi. Selain itu, skripsi ini bertujuan untuk menambah wawasan bagi pembaca dan juga bagi penulis.

Kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd selaku Dekan FKIP UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Vivi Ratnawati, M.Psi selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri.
4. Ibu Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd. sebagai dosen pembimbing 1 dan Bapak Guruh Sukma Hanggara. M.Pd. sebagai dosen pembimbing 2.
5. Drs. Kurmen selaku Kepala sekolah SMK PGRI 4 Kediri.
6. Keluarga dan teman-teman yang selalu mendoakan.

Kami menyadari, proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan kami nantikan demi kesempurnaan makalah ini.

Kediri, 30 April 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMA PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kecanduan Gandget	6
2. Layanan Konseling Kelompok.....	10
3. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT	13
4. Teknik Restrukturisasi Kognitif	16
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	21
C. Kerangka Berfikir.....	22
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Penelitian	24
B. Pendekatan Dan Teknik Penelitian	25
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	26

D. Populasi Dan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data.....	41

BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
B. Hasil Analisis Data.....	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	
----------------------	--------------

DAFTAR TABEL

	halaman
1. Lembar Observasi Aktivitas Siswa	60
2. Lembar Observasi Aktivitas Guru	62

DAFTAR GAMBAR

3. Kerangka Berpikir	63
4. One-Group Pretest-Posttest Design	64
5. Diagram Q-Q Plot Pre Test	64

DAFTAR LAMPIRAN

6. Hasil Uji Validitas Dan Uji Reabilitas	65
7. Rplbk	67
8. Dokumen Penelitian	75
9. Berita Acara	76
10. Surat Ijin Penelitian	77
11. Surat Keterangan Penelitian	78
12. Lembar Plagiasi	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi sangatlah pesat pada zaman sekarang. Teknologi muncul dari berbagai jenis dan bentuk yang sangat banyak populer serta seringkali digunakan hampir semua orang dari anak-anak sampai orang tua adalah *gadget*, pastinya dalam satu rumah pasti ada *gadget* dan bisa saja pada satu orang bisa lebih mempunyai *gadget* lebih dari satu. Apalagi pada era sekarang dimana pembelajaran dituntut menggunakan *gadget* karena adanya virus COVID-19 dari mulai tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Gadget adalah sebuah istilah berasal dari bahasa Inggris yaitu perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau laptop, tablet pc, video game dan juga telepon seluler atau smartphone (Dewanti, Widada dan Triyono, 2016, Iswidharmanjaya, 2014).

Saat ini sangat banyak sekali dari kalangan anak sekolah yang kecanduan *gadget* dan tidak bisa jauh dari *gadget*nya. Kecanduan *gadget* adalah suatu masalah yang bisa dikatakan cukup besar karena teknologi sangatlah canggih dan bisa mengakses apapun yang pengguna mau dan disini yang banyak dikhawatirkan orang tua apabila anaknya salah menggunakan media telekomunikasi tersebut. Mandias (2017), Jocom (2013), Timbowo (2016), dan Irnawaty (2019) mengemukakan bahwa smartphone adalah sebuah device yang memungkinkan untuk melakukan komunikasi juga didalamnya terdapat fungsi PDA (Personal Digital Assistant) dan berkemampuan seperti layaknya komputer. Penggunaan smartphone yang canggih menimbulkan dampak positif antara lain untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan anak (Novitasari &

Khotimah, 2016). Namun jika dalam penggunaannya berlebihan dan di gunakan untuk mengakses hal yang negatif maka penggunaan *smartphone* dapat berdampak negatif.

Kecanduan *gadget* merupakan fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali (Soo Cha & Kyung Seo, 2018). Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, atau mandi. Di sisi lain, individu dengan kecanduan *gadget* akan menghadapi masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Banyaknya waktu yang tersita untuk bermain *gadget* membuat individu jauh dari lingkungan sosialnya (Wardhani, 2018). Penggunaan *gadget* yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain (Chusna, 2017). Hal ini dikarenakan pengguna seolah-olah terserap dalam ekosistem yang dibentuk di dalam *gadget*. Kecanduan *gadget* memiliki beberapa istilah lain yaitu kecanduan *smartphone*, kecanduan *ponsel*, penggunaan *ponsel* bermasalah/*Problematic Mobile Phone Use (PMPU)*, Penggunaan *ponsel* yang kompulsif, dan penggunaan *ponsel* berlebihan (Al-Barashdi dkk, 2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang remaja yang sudah kecanduan *gadget* dapat menghabiskan sebagian besar waktunya bersama *gadget*, bahkan tidak dapat terlepas dari *gadget* serta kurangnya beraktivitas pada lingkungan sekitar.

Kecanduan *gadget* bisa diantisipasi dengan memberikan arahan atau konseling kelompok di sekolah dengan cara memberi masukan pada siswa “bagaimana cara yang tepat untuk menggunakannya dan bisa mencari kesibukan yang lain tanpa menggunakan *gadget* secara terus menerus yang bisa membuat kecanduan”. Salah satu dampak negatif dari penggunaan *gadget* yaitu mampu menyebabkan perilaku anak kurang baik, apabila dalam penggunaannya tidak ada pengawasan yang tepat dari orang tua. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan *gadget* merupakan suatu hal atau kondisi seseorang yang kehilangan control dirinya terhadap *gadget*, dalam hal ini terkadang bisa dikatakan kecanduan karena adanya hal yang digemari dan lalu terdorong karena keinginan.

Konseling kelompok itu sendiri adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam suatu kelompok. Konseling kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya suatu permasalahan pada siswa. Layanan konseling kelompok dianggap sebagai layanan yang cukup efektif untuk mengatasi masalah kecanduan *gadget* yang dilakukan oleh siswa. Melalui layanan konseling kelompok siswa diminta untuk aktif dan terkait dengan topik yang dibahas.

Usaha yang perlu dilakukan guna mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa adalah mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Salah satunya kegiatannya dengan bimbingan dan konseling yang akan dilaksanakan dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa adalah dengan cara konseling kelompok dengan pendekatan yang lebih kepada siswa, khususnya menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai strategi untuk penanganan masalah belajar siswa. Karena dengan teknik konseling kelompok ini akan lebih terfokus kepada siswa yang bermasalah dalam kecanduan *gadget*. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih dengan mengubah kebiasaan sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa. Alasan peneliti menggunakan Teknik Restrukturisasi adalah sebagai identifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi konseli dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan diri seorang siswa baik secara fisik maupun psikis. Pendekatan CBT diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek tingkah laku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Fenomena yang sering terjadinya penyalahgunaan *gadget* pada kalangan siswa seperti bermain *gadget* saat jam pembelajaran lalu tidak menyimak terhadap materi pembelajaran dan penggunaan *gadget* yang berlebihan akan berakibat buruk apabila tidak adanya pengarahan yang tepat pada siswa tersebut.

Peran Layanan Bimbingan Konseling disini adalah sebagai alternative bagi guru untuk pencegahan atau pengurangan terkait penggunaan *gadget* secara berlebih dan menjembatani antara pihak sekolah dan orang tua supaya penyalahgunaan *gadget* tidak semakin parah lalu bisa teratasi serta menciptakan suasana lingkungan belajar yang lebih kondusif untuk membantu tumbuh kembang siswa secara optimal.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri yang agar tidak membisakan bermain *gadget* saat pembelajaran di kelas yang ditandai dengan bergerombol untuk membahas suatu permainan game online atau yang lainnya.

C. PEMBATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ruang lingkup masalah untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada peserta didik dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan judul dan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri?”

E. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri.

F. KEGUNAAN PENELITIAN (toeretis dan praktis)

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, serta dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan dan wawasan penelitian dibidang bimbingan dan konseling. Selain itu, hasil penelitian ini juga untuk memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan menggunakan layanan bimbingan kelompok di sekolah dalam upaya untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam upaya untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa.
- c. Bagi Peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa.
- d. Bagi Peneliti, dapat mengetahui sejauh mana Layanan Kelompok tersebut dalam mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa di SMK PGRI 4 Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A. & Jabur, N. H. (2014). Smartphone Addiction Among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(2), 210-225. DOI: <https://doi.org/10.9734/JSRR/2015/12245>
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget pada Perkembangan Karakter Anak. 17(2), 23-30
- Dewanti, T. C., Triyono. & Widada. (2016). Hubungan Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1 (3). ISSN: 2503-3417. Tersedia dalam
- Efrod Bradley T. 2017. 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Pelaja
- 7) Corey (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*: Nelson Education.
- Health Psychology Open, 6(2), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102918755046> Wardhani, F. P. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful
- Irnawaty. 2019. Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi*. 2 (1): 41-46.
- Jocom, N. 2013. Peran Smartphone dalam Menunjang Kinerja Karyawan Bank Prisma Dana. *Journal Acta Diurna*. 1 (1): 1-24.
- Kwon, Min., Kim, Dai-Jin., Cho, Hyun., & Yang, Soo. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), 40-45.
- Leung, L.(2007) Linking Psychological Attribute to Addiction and Improper Use of The Mobile Phone among Adolescents in Hongkong. *Journal of Children and Media*.5
- Mandias, G. 2017. Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Klabat. *Cogito Smart Journal*. 3 (1): 83-90.
- M. Iqbal Hasan, 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Penerbit Ghalia Indonesia : Jakarta
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : Akademia Permata
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soo Cha, S., & Kyung Seo, B. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social

- Networking Service, And Game Use. *Health Psychology Open*, 6(2), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*.
- Ula, W. R. R. (2021). DAMPAK KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA. *Tunas Nusantara*, 3(1), 290-298.
- Umar, Husein. 2003. *Strategic Management in Action*. Jakarta:PT. Gramedia.
- Wardhani, F. P. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful Framework. *Konselor*, 7(3), 35-42, DOI: <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abad