

Mengurangi Kecanduan Gadget dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menambah Kompetensi dan Kepercayaan Diri

Mochamad Irfan¹, Nora Yuniar Setyaputri², Guruh Sukma Hanggara³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

irfansakano@gmail.com¹, setyaputrinora@gmail.com², kangguruh@gmail.com³

ABSTRACT

Gadget addiction is a condition in which an individual loses self-control regarding their devices; it often stems from a strong affinity for the technology and a compulsion driven by desire. Consequently, this addiction can have negative consequences if not managed constructively. Therefore, individuals should cultivate confidence in their own abilities and avoid being hindered by doubts or negative thoughts. Cognitive Restructuring techniques can help transform irrational thoughts into rational ones, enabling individuals to trust in their competence rather than worrying about hypothetical future events. Confidence makes it easier to face challenges and reduces anxiety, ultimately helping to enhance one's competence.

Keywords: *gadget addiction, cognitive restructuring, self-confidence*

ABSTRAK

Kecanduan gadget merupakan kondisi seseorang yang kehilangan kontrol dirinya terhadap gadget, dalam hal ini terkadang bisa dikatakan kecanduan karena adanya hal yang digemari dan lalu terdorong karena keinginan. Oleh sebab itu kecanduan gadget bisa berdampak negatif apabila tidak diolah menjadi hal yang baik dan benar. Jadi setiap orang harus lebih bisa percaya diri akan kompetensi yang dimiliki dan tidak merasa ragu tentang ketakutan akan pikiran yang negatif. Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat membantu pikiran irasional menjadi rasional oleh sebab itu seseorang harus percaya akan kompetensi yang dimiliki tanpa mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi. Dengan percaya diri maka setiap persoalan akan lebih mudah dihadapi dan tidak terlalu merasa cemas serta bisa meningkatkan kompetensi pada seseorang.

Kata Kunci: kecanduan gadget, restrukturisasi kognitif, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Menggunakan terlalu banyak perangkat elektronik pada remaja dapat berdampak negatif karena dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan meningkatkan ketergantungan mereka pada hal-hal yang harus mereka lakukan sendiri (Gabriela & Mau, 2021). Kecanduan gadget membuat remaja cenderung bersikap individualis, lebih fokus pada teknologi di tangan mereka daripada menyapa orang-orang di sekitar mereka (Marpaung, 2018). Kecanduan smartphone didefinisikan oleh Leung (2007) sebagai perilaku keterikatan terhadap smartphone yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Kecanduan gadget pada anak-anak seringkali membutuhkan intervensi profesional. 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 menangani 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 ke arah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

Kompetensi diri merupakan sebuah kemampuan dan sikap seseorang untuk memecahkan permasalahan atau mencapai tujuan secara efektif. Dengan seseorang memiliki kompetensi diri maka sangat dianjurkan bahwa seseorang itu dapat memberikan contoh terhadap orang lain agar bisa meniru hal positif dalam penggunaan gadget yang baik dan benar. Dengan demikian, kompetensi menunjukkan keterampilan atau pengetahuan yang dicirikan oleh profesionalisme dalam suatu bidang tertentu sebagai sesuatu yang terpenting sebagai unggulan bidang tersebut (Wibowo, 2007).

Kepercayaan diri adalah sesuatu yang timbul pada diri sendiri dengan apa yang diyakini bahwa yang dilakukan adalah hal yang baik bagi orang lain dengan penggunaan gadget yang benar dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Apabila seseorang tidak percaya akan dirinya maka orang lain pun juga akan ragu untuk mengikuti apa yang telah disampaikan oleh sebab itu maka untuk memanfaatkan kecanduan gadget harus memiliki langkah yang benar dan tepat supaya dapat bermanfaat bagi orang sekitar. Kepercayaan Diri Inge (2010) mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen. Sukardi mengemukakan penelitian quasi eksperimen dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu. . Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok control, menggunakan desain O1 x O2 Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (x) terhadap satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Sebelum diberi perlakuan, kelompok tersebut diberi pretest (O1) dan setelahnya diberikan posttest (O2). Hasil kedua tes itu dibandingkan, untuk menguji apakah perlakuan memberi pengaruh kepada kelompok tersebut. Tempat penelitian dilakukan di SMK PGRI 4 Kediri yang beralamat Jl. KH. Ahmad Dahlan Kec. Mojoroto Kediri, Jawa Timur. Sampel adalah sebagian kecil dari populasi atau wakil dari sebagian populasi. Mengingat ada keterbatasan waktu, tempat, tenaga dan

faktor ekonomi maka peneliti menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen, yaitu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan yaitu daftar angket dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Uji Normalitas

Pengujian hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* dapat dilihat dari nilai signifikan atau sig. $> \alpha$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka hasil uji normalitas distribusi “normal” dan jika nilai signifikan atau sig. $< \alpha$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka hasil uji normalitas distribusi “tidak normal”.

Tahap ini merupakan tahap dimana untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif* terhadap siswa kelas X di SMK PGRI 4 Kediri. Dibawah ini merupakan tabel hasil dari uji normalitas:

Tabel 1. Tabel Hasil Uji Normalitas

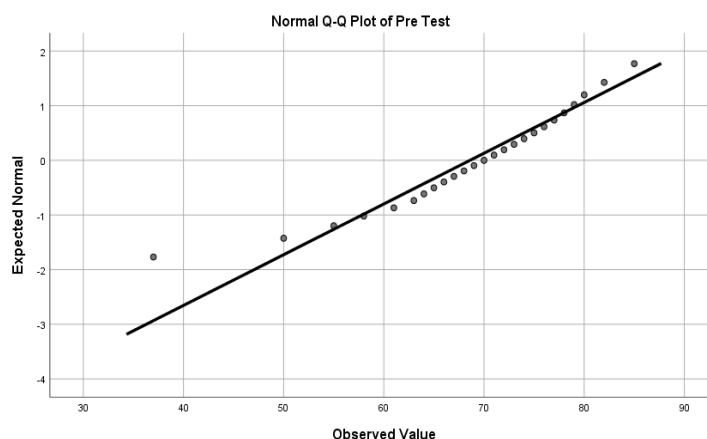
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0.102	25	.200*	0.938	25	0.136
Post Test	0.149	25	0.156	0.901	25	0.188

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

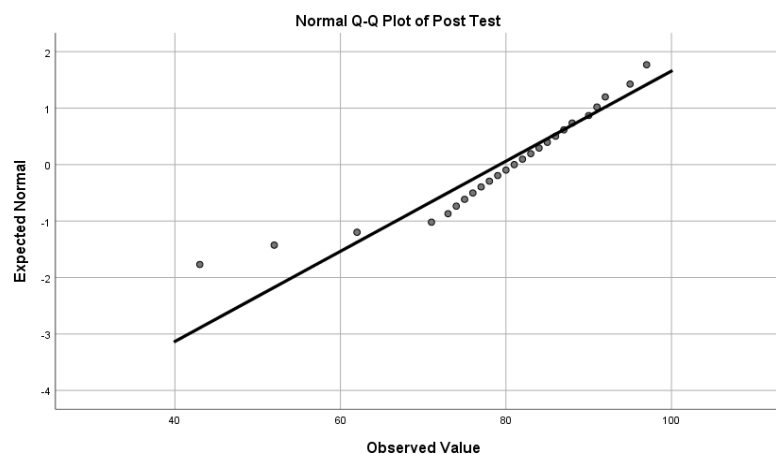
Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pengujian Normalitas pada tabel di atas diketahui hasil uji normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk data pretest dengan nilai signifikansi 0,200 dan untuk uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai 0,136 yang dimana masing-masing nilai signifikan lebih dari 0,05. Sedangkan untuk hasil uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk data posttest dengan nilai signifikansi 0,156 dan untuk uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai 0,188 yang dimana masing-masing nilai signifikan lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi “normal”.

Adapun hasil distribusi data untuk normalitas data pretest dan Posttest adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1. Diagram Q-Q Plot Pre Test



Gambar 1.2. Diagram Q-Q Plot Post Test

Uji t (Paired Sample t-Test)

Uji paired sample t-test bertujuan untuk membandingkan selisih dari dua sampel yang berpasangan. Berikut adalah hasil pengujian menggunakan SPSS 25:

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test

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

Berdasarkan hasil perhitungan pada nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* maka H_a diterima yang dimana teknik *Restrukturisasi Kognitif* berpengaruh terhadap pengurangan kecanduan gadget siswa.

Interpretasi Hasil Analisis

Sesuai dengan hasil uji normalitas maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi “normal” yang dimana masing-masing nilai lebih besar dari nilai signifikan 0,05.

Sesuai dengan hasil uji *t* bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara konseling kelompok dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif* berpengaruh terhadap pengurangan kecanduan gadget siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti. Hipotesis yang diajukan peneliti yaitu Layanan Konseling Kelompok menggunakan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam mengurangi kecanduan gadget siswa SMK kelas X, maka dengan demikian :

- H_0 : Teknik *Restrukturisasi Kognitif* tidak efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa SMK kelas X.
- H_a : Teknik *Restrukturisasi Kognitif* efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa SMK kelas X.

Sesuai dengan hasil uji *t* bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis “*Restrukturisasi Kognitif* dalam mengurangi kecanduan gadget siswa SMK kelas X.” diterima.

Pembahasan

Remaja yang kecanduan gadget cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga kurang 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. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain serta menurunkan rasa percaya diri pada dirinya bahwasannya tanpa gadget bisa mengeksplor sesuatu dengan lingkungan sekitar atau temannya. Hal ini dikarenakan pengguna seolah-olah terserap dalam ekosistem yang dibentuk di dalam gadget.

Berdasarkan hasil analisis data pada 25 sampel siswa kelas X di SMK PGRI 4 Kediri, didapat 25 siswa dengan tingkat kecanduan gadget yang tinggi. Hal demikian dibuktikan dengan sering terjadinya penyalahgunaan gadget pada kalangan siswa seperti bermain gadget saat jam pembelajaran lalu tidak menyimak terhadap materi pembelajaran dan penggunaan gadget yang berlebihan serta bergerombol untuk membahas suatu permainan game online atau yang lainnya pada waktu pelajaran. Hal demikian juga dibuktikan dengan hasil pretest, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat disiplin siswa masuk pada kategori “rendah”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan *uji paired sample t-test* diketahui bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*) adalah $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif* berpengaruh terhadap pengurangan kecanduan gadget siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri.

Saran

Kepada Guru

Diharapkan kepada guru supaya dapat membina siswa saat dalam lingkungan sekolah untuk fokus dalam belajar dan tidak bermain gadget saat pembelajaran berlangsung di dalam kelas serta menanamkan rasa percaya diri terhadap siswa.

Kepada Murid

Diharapkan kepada siswa untuk bisa lebih mengurangi penggunaan gadget secara berlebih dengan tujuan yang tidak bermanfaat agar dapat memanfaatkan waktu untuk belajar dan bersosialisasi serta lebih percaya diri akan kemampuan yang dimiliki.

Kepada Orang tua

Diharapkan kepada orang tua supaya mendidik anak agar tidak ketergantungan gadget saat berada di rumah karena bisa menjadi kebiasaan anak untuk dibawa ke sekolah dan dapat merusak fokus belajar anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Gabriela, J. & Mau, B. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. *Jurnal Excelsis Deo*. 5(1), 99-110.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *Jurnal Kopasta*. 5(2), 55 – 64.
- 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
- Wibowo. (2007). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Inge, P. A. (2010). Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*. Vol. 9 (15), Pp. 37-48.