

## EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF INTRUCTION* MENANGANI KETERGANTUNGAN GADGET

Dwi Sri Larasati<sup>1</sup>, Rosalia Dewi Nawantara<sup>2</sup>, Khususiyah<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1</sup>, Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>12</sup>,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>13</sup>

larassatul5@gmail.com<sup>1</sup>, rosaliadewi@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>, khususiyah@unpkediri.ac.id<sup>3</sup>

### ABSTRACT

In the current era of globalization, the growth of technology is very rapid, including the development of information and communication technology, one of the developments in information and communication technology is the development of telecommunications technology, many features make its use. , the school is almost by the roadside though. The self-instruction technique is a strategy used to assist the counselee in responding to what he or she is telling themselves and replacing more adaptive self-statements with genuine statements. The hope is that with self-instruction techniques, gadget addiction can be overcome.

---

**Keywords:** Self Instruction Techniques, Addiction Gadgets,

---

### ABSTRAK

Pada masa globalisasi saat ini, pertumbuhan teknologi sangat pesat, termasuk perkembangan teknologi informasi serta komunikasi, salah satu perkembangan teknologi informasi serta komunikasi tersebut merupakan berkembangnya teknologi telekomunikasi banyak fitur yang membuat penggunaannya. Kini penggunaan gadget dapat dengan mudah dijumpai seperti di cafe, mall, bus, sekolah hampir di pinggir jalan sekalipun. Teknik self-intruccion merupakan strategi yang digunakan untuk membantu konseli dalam menanggapi apa yang dia katakan kepada diri mereka sendiri dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif dengan pernyataan asli. Harapannya dengan teknik self-intruccion maka ketergantungan gadget dapat teratasi.

---

**Kata Kunci:** Teknik *Self Intruccion*, Ketergantungan Gadget

---

### PENDAHULUAN

Pada masa globalisasi semacam saat ini ini, pertumbuhan teknologi sangat pesat, termasuk perkembangan teknologi informasi serta komunikasi, salah satu perkembangan teknologi informasi serta komunikasi tersebut merupakan berkembangnya teknologi telekomunikasi hp ataupun ponsel pintar. Ponsel pintar merupakan hp pintar yang memiliki keahlian.

Kemajuan teknologi diyakini dapat meningkatkan kinerja dan memungkinkan banyak tugas diselesaikan dengan cepat, tepat, dan benar, sehingga meningkatkan produksi masyarakat. Orang-orang sekarang dapat berkomunikasi secara interaktif dengan penggunaan teknologi.

Ponsel pintar merupakan suatu inovasi teknologi komunikasi baru yang muncul di masyarakat, dimana Ponsel pintar mengacu pada suatu alat komunikasi atau telepon seluler (perkembangan telepon seluler) yang dilengkapi dengan *digital organizer*. Perangkat dapat digunakan sebagai pengatur data, peranti web, klien email, pemutar musik, pemutar film, kamera digital, penerima GPS, dan untuk mengirimkan dokumen, antara lain. Sebelum penemuan ponsel pintar, gawai, dan perangkat elektronik lainnya, orang-orang biasa menyambut dan berinteraksi satu sama lain ketika mereka bertemu atau berkumpul. Saat ini, individu lebih asik dan sibuk dengan elektroniknya. Saat ini, orang sering mengabaikan nilai memiliki teman sejati di samping mereka. Ketika orang bertemu, mereka dianggap sebagai objek daripada orang yang seharusnya (Goleman, 2007).

Sekarang, penggunaan perangkat sudah lazim di tempat-tempat seperti kafe, mal, bus, dan sekolah, hampir sampai di pinggir jalan. Sedangkan berdasarkan observasi di lapangan, khususnya di SMK PGRI 4 KEDIRI, sebagian besar pelajar sekolah yang duduk berkelompok dengan temannya cenderung disibukkan dengan perangkat atau teleponnya sendiri dan sedikit berkomunikasi dengan teman sebayanya. Pelajar sekolah sering disibukkan dengan elektroniknya dan tidak memperhatikan teman sebayanya yang sedang berbicara. Mereka tidak memiliki keadaan dan emosi yang terkait dengan teman yang berbicara. Ketika mereka duduk di kafetaria atau di tangga, mereka disibukkan dengan perangkat mereka dan tidak menyadari lingkungan mereka. Sobat yang berbicara dengannya ditanggapi, tetapi dia terus melirik gawainya.

*Self instruction* (Instruksi Diri) adalah semacam strategi konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan disiplin diri. Strategi ini berfokus pada *development* diri baik (*positive*) yang mampu mengendalikan diri. Pendekatan *Self-instruction* (Instruksi Diri) yang digunakan dalam studi ilmiah (riset) ini menggunakan media panduan. Tujuan dari studi ilmiah (riset) ini adalah untuk menangani ketergantungan gawai pelajar sekolah SMK PGRI 4 Kediri melalui panduan teknik *self instruction* (Instruksi Diri) .

## PEMBAHASAN

### 1. Teknik *Self-instruction*

#### a. *Pengertian Teknik Self-instruction*

*Self-instruction* (Instruksi Diri) adalah praktik yang dikembangkan Meichenbaum dalam Terapi Perilaku (*behaviour*) Kognitif (CBT). Menurut Nawantara, Arofah & Setyaputri (2019), *Self-instruction* (Instruksi Diri) adalah strategi yang tidak hanya

deskriptif tetapi juga mencoba mengajarkan seseorang suatu keterampilan.

Prasetyo (2013) menunjukkan bahwa teknik *Self-instruction* (Instruksi Diri) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pelajar sekolah sebelum ujian; Widiyanti (2013) menunjukkan bahwa pembelajaran mandiri dapat meningkatkan efikasi diri pelajar sekolah; dan Firmansyah (dalam Prasetyo, 2013) menunjukkan bahwa pembelajaran mandiri dapat mengurangi gejala kebosanan pelajar sekolah. Penulis akan menyelidiki efisiensi pembelajaran mandiri dalam meningkatkan kepercayaan diri pelajar sekolah pada kesempatan ini.

*Self-instruction* (Instruksi Diri) adalah strategi yang digunakan untuk membantu konseli dalam menanggapi apa yang dia katakan kepada diri mereka sendiri dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif dengan pernyataan asli.

**b. Tujuan Teknik Self-instruction (*Instruksi Diri*)**

*Self-instruction* (Instruksi Diri) adalah salah satu strategi Terapi Perilaku (*behaviour*) Kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) Meichenbaum. Terapi Perilaku (*behaviour*) Kognitif adalah terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan perilaku (*behaviour*). Instruksi diri bercita-cita untuk mengubah pola kognitif, asumsi, keyakinan, dan penilaian yang salah, merusak, dan menyalahkan diri sendiri.

**c. Kelemahan dan kelebihan teknik *self-instruction***

Beberapa kelemahan perilaku kognitif menurut Corey (1996) dan Kalodner (1995) (dalam Ramli, 2005) bahwa terapi perilaku kognitif kurang memperhatikan pentingnya faktor ketidaksadaran dan pertahanan ego pada penentuan tingkah laku klien, kurang memperhatikan pentingnya kondisi masa lalu klien pada penentuan perkembangan kasus yang dihadapi klien waktu ini, kurang memperhatikan budaya klien sebagai akibatnya klien yang secara budaya tidak sinkron menggunakan prinsip terapi perilaku kognitif akan menjadi bergantung kepadanya untuk membuat keputusan tentang apa yang dianggap rasional dan cara yang dianggap layak untuk memecahkan kasus, dan kurang fleksibel pada penggunaan prinsip-prinsip terapi sebagai akibatnya beberapa klien mungkin akan sangat keberatan terhadap pernyataan-pernyataan terapis tentang keyakinan dan nilai-nilai budaya yang dianut klien.

Disamping kelemahan, terapi perilaku kognitif memiliki kelebihan-kelebihan yang perlu diperhatikan. Kelebihan tersebut menurut Corey (dalam Ramli, 2005) bahwa terapi perilaku kognitif

menekankan pentingnya praktik wawasan yang baru diperoleh ke dalam tindakan nyata, memusatkan pada pembelajaran klien dengan cara-cara yang memungkinkan klien tadi melaksanakan terapi tanpa banyak intervensi pribadi berdasarkan terapis, menekankan pentingnya praktik terapeutik eklektik dan komprehensif. Dalam hal ini berbagai teknik kognitif, tingkah laku, dan emosi digunakan untuk mengubah perilaku dan emosi klien melalui penggunaan struktur kognisi klien, menekankan pentingnya pembelajaran sehingga ada kecenderungan menghindari cacat sakit mental, dan menekankan pentingnya dimensi psikoedukasional yang bermanfaat dalam eksplorasi konflik budaya dan pembelajaran perilaku baru.

**d. Tahap-tahap teknik *self-instruction***

Tahapan penerapan teknik *Self-instruction* (Instruksi Diri) merupakan tahapan yang telah dimodifikasi dari Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015). Tahapan berikut telah disesuaikan dengan layanan konseling yang dilakukan di sekolah. Ada lima tahapan dalam teknik *self instruction* (Instruksi Diri) dan uraiannya adalah sebagai berikut.

1. Tahap I merupakan pendekatan yang masuk akal; fase ini mencoba untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan berdasarkan konseli tentang terapi perilaku (*behaviour*) kognitif, khususnya teknik *self instruction* (Instruksi Diri) . Pada tahap I juga mengidentifikasi pikiran negatif yang dimiliki pada konseli.
2. Tahap II adalah tahap Pelatihan Konseling Diri, tahap ini berfokus pada penggantian *self-talk* negatif atau disfungsional dengan *self-talk* baik (*positive*) (melalui 5 tahap konseling diri). Lima tahapan konseling diri tersebut adalah:
  - a. Konselor menjadi model atau contoh bagi konseli untuk mengubah dialog internal negatifnya menjadi dialog internal baik (*positive*) dengan *self talk* baik (*positive*). Kemudian konselor menginstruksikan konseli untuk melakukan apa yang telah dicontohkan oleh konselor
  - b. Konselor meminta konseli untuk mengucapkan dengan lantang *positive self talk* yang terus menerus disuarakan dan menyebut kata "kamu" menjadi "aku".
  - c. Konselor secara bertahap agar konseli untuk menyamakan pembicaraan diri yang baik (*positive*) dengan suara yang hanya dapat didengar olehnya.
  - d. Konselor meminta konseli untuk menyuarakan *postive self talk* hanya dalam hati dan merefleksikannya langsung ke dalam perilaku (*behaviour*)nya

e. Mengajarkan cara-cara untuk melawan pikiran negatif dengan terus menerus mengatakan *self talk* yang baik (*positive*).

3. Tahap III adalah mengkonstruksi perilaku (*behaviour*) yang diinginkan; Tahap ini mendorong konseli untuk mulai mengembangkan dan membentuk perilaku (*behaviour*)-perilaku (*behaviour*) baru yang ingin ia terapkan sejalan dengan *self-talk* baik (*positive*) yang dimaksudkan.

4. Tahap IV membangun penguatan diri, membangun penguatan diri baik (*positive*) dalam implementasi perilaku (*behaviour*) yang baru diperoleh. Membantu klien dalam mengembangkan penguatan diri baik (*positive*) yang diperlukan dapat membantu dalam mempertahankan perilaku (*behaviour*) yang diinginkan.

5. Tahap V adalah pekerjaan rumah, dan *follown up*. Pada *stage* ini konseli akan mengisi selembaran tentang komitmen, diberikan lembar pemantauan diri, mengevaluasi kegiatan, danmenindaklanjuti teknik *self instruction* (Instruksi Diri) yang sudah diberikan selama proses konseling.

## 2. Ketergantungan Gadget

Menurut Widiawati (dalam Arwanda, 2017: 3), gadget adalah barang canggih yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi yang memungkinkan pengguna mengakses berbagai sumber berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Gadget sudah jadi kebutuhan primer untuk orang. Para orang tersebut pastinya hendak mencari media yang terus menjadi canggih buat memudahkan dalam mendapatkan data yang diperlukan. Serta gadget seperti itu yang bisa menolong mereka dengan mudah. Kompleksitas teknologi seperti ponsel pintar, tablet, dan laptop akan terus meningkatkan jumlah ketergantungan dan kecanduan penggunaannya terus menjadi bertambah apabila tidak bisa dikontrol dengan baik.

Menurut Griffiths (dalam Bernadus, 2017), kecanduan adalah subtype dari perilaku (*behaviour*) kompulsif, ketergantungan, dan lemahnya kontrol. Kecanduan Gadget merupakan ketergantungan yang dirasakan oleh orang terhadap alat ataupun fitur elektronik yang mempunyai guna spesial pada tiap perangkatnya. Kerugian yang ditimbulkan akibat kecanduan gadget dirasakan oleh para pecandu gadget, namun mereka berjuang untuk melepaskan diri dari kecanduannya dan mencurahkan waktu dan tenaganya untuk kegiatan yang lebih baik (*positive*) dan menguntungkan. Meskipun memeriksa elemen kecanduan perangkat ini secara rinci merupakan tantangan, ada beberapa persamaan dan persamaan antara

kecanduan gadget, kecanduan internet, dan kecanduan game dalam jaringan.

Jadi dari pemaparan dari pengertian gadget adalah perangkat digital yang melakukan tujuan unik. Misalnya, laptop, ponsel pintar, dan video game. Perangkat juga dapat digunakan secara baik (*positive*) atau negatif; ketika digunakan secara negatif, kerusakannya akan lebih besar daripada keuntungannya.

## 1. Dampak Penggunaan Gadget

Kursiwi, (dalam Dalilah, 2019) Penggunaan gadget oleh remaja tentu akan berpengaruh pada mereka. Ada dua jenis pengaruh yang terjadi: baik (*positive*) dan negatif.

### a. Efek menguntungkan penggunaan gadget

- 1) Dengan kemajuan teknologi di internet, seseorang dapat bertemu dan berkomunikasi dengan sejumlah besar individu dari seluruh dunia. Dalam hal ini, keberadaan perangkat dapat memfasilitasi komunikasi dengan individu yang secara geografis jauh melalui SMS, telepon, atau program apa pun yang diinstal pada gadget mereka.
- 2) Memperluas pengetahuan seseorang. Dalam hal pengetahuan, mereka dapat mengakses atau mencari situs web terkait pengetahuan menggunakan aplikasi berbasis perangkat.
- 3) Memperluas koneksi pertemanan. Dengan menjamurnya jejaring sosial dalam beberapa tahun terakhir, kita dapat dengan cepat menambahkan teman melalui jejaring sosial saat ini menggunakan perangkat yang remaja miliki.
- 4) 4) Pengenalan mode instruksi baru. Bentuk instruksi ini dapat membantu pelajar sekolah dan instruktur dalam proses pembelajaran. Sebagai kemajuan teknologi, pendekatan baru dikembangkan untuk membantu pelajar sekolah dalam memahami konsep-konsep abstrak.
- 5) Karena kemajuan teknologi, anak-anak yang terhubung dengan dunia perangkat lebih kreatif. Ada beberapa permainan inovatif dan menantang yang disukai banyak anak muda. Dan ini secara tidak langsung menguntungkan bagi anak muda karena berdampak signifikan pada tingkat daya cipta mereka.

### b. Dampak Negatif Penggunaan Gadget

Kursiwi, (dalam Dalilah, 2019) Penggunaan gadget oleh remaja tentu akan berpengaruh pada mereka. Adapun dampak Negatif penggunaan gadget :

#### 1) Kepribadian Antisosial

Ini adalah efek merugikan dari gadget yang disebabkan oleh penggunaannya yang berlebihan. Hal ini terjadi ketika

seseorang percaya bahwa gadget adalah barang terpenting dalam hidupnya, sampai-sampai dia lupa dengan kondisi di sekitarnya. Akan bermanifestasi sebagai ketidakpedulian terhadap lingkungannya di dalam dirinya. Item yang dia operasikan adalah satu-satunya hal yang menarik perhatiannya. Akibatnya, ia jarang berinteraksi dengan individu-individu di sekitarnya, mengganggu dan menghambat kemampuan interpersonal dan emosionalnya. Efek yang paling merugikan adalah ia akan kesulitan bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.

2) Ketergantungan

Penggunaannya tidak sesuai dengan keadaan, seperti penggunaan gadget pada saat proses belajar mengajar untuk mengirim pesan kepada teman atau pacar atau untuk mengakses situs jejaring sosial.

3) Pemborosan

Pemborosan harga gadget yang tidak pernah berakhir akan membuat konsumen tidak puas, mengharuskan mereka untuk terus meningkatkan perangkat mereka, atau meningkatnya penggunaan perangkat komunikasi secara luas akan menghasilkan pengeluaran yang lebih tinggi.

4) Pemanasan Global

Pemanasan global yang disebabkan oleh pemindahan kinerja manusia ke mesin sangat mungkin akan mengakibatkan peningkatan polusi udara, yang akan memperburuk pemanasan global. Saat ini, orang-orang terkait erat dengan teknologi mereka.

Dapat diambil kesimpulan bahwa gadget yang dikembangkan untuk mempermudah hidup manusia ini juga memiliki pengaruh yang merugikan jika pengguna tidak dapat menggunakannya dengan baik, dan oleh karena itu, jika perangkat tersebut disalahgunakan oleh banyak pengguna.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan dari hasil pembahasan dengan adanya teknik self-instruction dapat menurunkan ketergantungan gadget. Saran disusun berdasarkan kesimpulan yang telah ditarik. Saran mengacu pada tindakan praktis, atau pengembangan teoretis, dan kajian lanjutan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arwanda, Y. 2017. *Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Kebiasaan Bermain Gadget Saat Belajar Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang T.A 2017/2018*. Skripsi tidak diterbitkan. Medan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan
- Dalillah. 2019. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa di sma Darussalam ciputat*. Skripsi tidak diterbitkan. Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Fiorentika, K., Santoso, D.B. & Simon, I.M. 2016. Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smp. *jurnal kajian bimbingan dan konseling* Vol 1, No. 3, 2016, hlm. 104-111.
- Mukarromah T 2021. Skripsi Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Di Dusun Setia Bumi Kecamatan Seputih Banyak.
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). Penggunaan Panduan Teknik Self Instruction Sebagai Media untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA. *Jurnal nusantara of research*. vol.6, No.2, 88-9 (online). Tersedia:  
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiYwvjQ7YbrAhUsyzgGHYn9DVMQFjAAegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fojs.unpkediri.ac.id%2Findex.php%2Fefektor%2Farticle%2Fdownload%2F13609%2F1367%2F&usg=AOvVaw3Wa07I9TZ0ISzCUoRLCR7x>. di unduh 3 agustus 2020.
- Nawantara, R.D (2018). Self Instruction (Potential Counseling Technique in School Setting). *Jurnal nusantara of research*. vol.6, No.4, 158-159 (online). tersedia  
[http://repository.unpkediri.ac.id/3618/1/C.2.A.3.%202019\\_PROSIDING%20INTER%20UIN%20SUKA.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/3618/1/C.2.A.3.%202019_PROSIDING%20INTER%20UIN%20SUKA.pdf) diunduh 15 nopember 2021.
- Prasetya, B W. 2017, Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dan Empati Pada Remaja Akhir Di Paroki Hati Kudus Tuhan Yesus Simo Kabupaten Boyolali. (online). Tersedia  
[https://lib.unnes.ac.id/30170/1/1511410\\_002.pdf](https://lib.unnes.ac.id/30170/1/1511410_002.pdf). diunduh 19 Juni 2020.



Sugiono.2016.MetodePenelitiankuantitatif, kualitatif, R&D.Bandung:Alfaberta.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development). Bandung : Alfabeta.

Tulus Winarsunu, Statistika dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. (Malang: UMM Press,2006) hal. 81