

## **Upaya Menangani Kecanduan Gadget Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Metode *Problem Solving* Terhadap Peserta Didik Kelas XI Kecantikan 2 SMK Negeri 6 Semarang**

**Azza Dhifa Zayyan Hanifa<sup>1,\*</sup>, Yovitha Juliejantining<sup>2</sup>, Sri Wahyuni<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Lingga No 4-10 Karangtempel Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang Jawa Tengah, 50232

<sup>2</sup>Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No 24 Karangtempel, Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang Jawa Tengah, 50232

<sup>3</sup>SMK Negeri 6 Semarang, Jl. Sidodadi Barat No 8 Karangturi, Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang Jawa Tengah, 50124

\*E-mail: azzahanifa001@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menangani kecanduan *gadget* yang dialami peserta didik dengan memberikan sebuah layanan bimbingan konseling dasar yaitu bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *problem solving*. Penelitian ini diawali dengan penyebaran angket skala psikologis terhadap siswa kelas XI Kecantikan 2 SMK Negeri 6 Semarang. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan, terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan *gadget* sebanyak 8 orang mengalami kecanduan *gadget* dalam kategori tinggi hal tersebut selanjutnya akan ditindak lanjuti dengan pemberian tindakan layanan bimbingan kelompok sebanyak 2 siklus dengan masing-masing siklus 2 kali pertemuan. Sehingga didapatkan hasil bahwa terjadi pengurangan nilai signifikan, dengan hasil presentase rata-rata pra siklus 90%, siklus I 73%, dan siklus II 48%. Kemudian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok metode *problem solving* dalam upaya menangani kecanduan *gadget* peserta didik kelas XI SMK Negeri 6 Semarang terdapat adanya penurunan intensitas penggunaan *gadget* peserta didik.

**Kata kunci:** Bimbingan Kelompok, *Problem Solving*, Kecanduan Gadget

### **ABSTRACT**

*This research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK). This research was carried out with the aim of dealing with gadget addiction experienced by students by providing basic counseling services, namely group guidance using problem solving methods. This research began with the distribution of psychological scale questionnaires to class XI Beauty 2 students at SMK Negeri 6 Semarang. Based on the results of the data analysis that has been carried out, there are 8 students who are addicted to gadgets as many as 8 people who are addicted to gadgets in the high category. This will then be followed up by providing group guidance services in 2 cycles with 2 meetings in each cycle. So the results obtained were that there was a significant reduction in value, with the average percentage results for pre-cycle 90%, cycle I 73%, and cycle II 48%. Then it can be concluded that the problem solving method group guidance service in an effort to deal with gadget addiction for class XI students at SMK Negeri 6 Semarang has decreased the intensity of students' use of gadgets.*

**Keywords:** Group Guidance, Problem Solving, Gadget Addiction

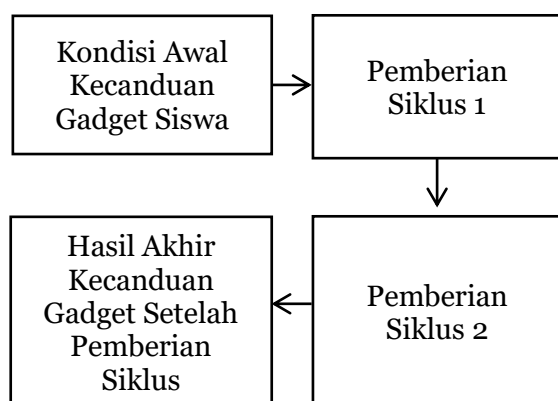
## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar serta direncanakan dalam menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan YME, sehat, kreatif, berakhlak mulia, mandiri, sehat, cakap serta menjadi warga negara yang demokratis juga bertanggungjawab. Kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan dengan efektif dengan adanya media pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat menjadi pembangkit motivasi, keinginan, dan minat baru bagi peserta didik. Salah satu media pembelajaran yang digunakan pada pendidikan abad ke-21 saat ini adalah gadget.

Gadget atau yang biasa disebut dengan smartphone merupakan perangkat digital yang digunakan oleh hampir seluruh orang di dunia ini untuk memudahkan kegiatan yang dilakukan sehari-harinya. Gadget merupakan sebuah kata yang berasal dari bahasa Inggris yang berarti perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus ataupun spesial Yuliana (2023). Penggunaan gadget semakin meningkat dari hari ke hari, banyak sekali ditemui peserta didik atau pelajar yang menggunakan gadget guna menunjang kegiatan belajar mengajar selama di sekolah. Namun hal ini juga dapat menjadi masalah baru ketika menggunakan gadget secara berlebihan sehingga dapat berdampak pada peserta didik, hal ini sering disebut dengan istilah kecanduan. Kecanduan smartphone atau gadget merupakan perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap smartphone atau gadget yang memungkinkan masalah sosial seperti halnya menarik diri dari lingkungan, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri tiap individu, Diniati (2017). Anak akan lebih individual dan tak peka terhadap lingkungan sekitarnya. Penggunaan gadget berlebihan atau menghabiskan waktunya dengan gadget akan berdampak buruk seperti emosional, pemberontak karena merasa sedang diganggu saat asyik bermain game, malas mengerjakan rutinitas sehari-hari, bahkan untuk makan pun harus disuap, karena sedang asyik menggunakan gadgetnya. Lebih mengkhawatirkan lagi, jika mereka sudah tidak lihat kanan kiri atau mempedulikan orang disekitarnya, bahkan menyapa yang lebih tua pun enggan, Chusna (2017).

Berdasarkan data Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), terjadi peningkatan penggunaan internet di Indonesia. Pada tahun 2019, APJII merilis data jumlah pengguna gadget di Indonesia tahun 2018, jumlah pengguna gadget mencapai 171,17 juta jiwa dari 264,16 juta penduduk Indonesia atau 64,8% penduduk Indonesia. Data survey APJII (2019) menunjukkan bahwa kelompok usia 10 sampai dengan umur 14 tahun mengalami peningkatan penggunaan gadget sebesar 66,52%. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja awal mengalami peningkatan penggunaan gadget tertinggi dan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah menjadi pengguna gadget. Penelitian yang dilakukan oleh Laurintia (2019) bahwa pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan gadget bagi para siswa, sekitar 80% siswa mengabaikan lingkungan sosial sekitarnya, walaupun mereka sedang menggunakan gadget. Kecanduan gadget yang dialami siswa dapat mempengaruhi diri siswa khususnya dalam bidang belajar, dimana siswa dituntut untuk melakukan kewajibannya dalam menuntut ilmu di sekolah. Siswa yang kecanduan gadget seringkali lupa waktu untuk belajar, karena waktu belajarnya ia habiskan untuk berlama-lama mengakses gadget. Hal ini menjadi permasalahan yang terjadi pada beberapa siswa SMKN 6 Semarang bahwa ditemukan peserta didik yang mengalami masalah kecanduan terhadap gadgetnya. Hal tersebut menyebabkan peserta didik merasa resah dan khawatir jika handphone nya tidak berada didekatnya, mengalami insomnia, tidak fokus pada pembelajaran, mengacuhkan lingkungan sekitarnya dan merasa harus membuka smartphone walaupun sedang tidak digunakan untuk aktivitas pembelajaran. Permasalahan yang terjadi menjadi permasalahan belajar bagi siswa yang harus segera diatasi. Salah satu upaya untuk membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan tersebut dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling mengenai bagaimana upaya mengurangi kecanduan gadget melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* pada siswa kelas XI Kecantikan 2

SMKN 6 Semarang. Metode pemecahan masalah (*Problem solving*) merupakan cara memberikan pengertian dengan menstimulasi anak didik untuk memperhatikan, menelaah dan berpikir tentang suatu masalah untuk selanjutnya menganalisis masalah tersebut sebagai upaya untuk memecahkan masalah, Aziz (2020). Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, peserta didik secara bersama-sama memberikan gagasan atau pendapat tentang suatu permasalahan penting yang ada dalam kelompok dan mendiskusikannya, serta mengembangkan nilai-nilai sikap berupa tindakan yang sesuai dengan tindakan yang realita yang ada supaya terungkap dalam kelompok. Melihat pemaparan di atas, menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan oleh siswa yang memiliki kecanduan terhadap gadget agar peserta didik tersebut mampu mengatasi permasalahan yang ia alami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan bimbingan konseling mengenai bagaimana upaya menangani kecanduan gadget pada peserta didik melalui pemberian layanan bimbingan kelompok metode *problem solving* pada peserta didik kelas XI Kecantikan 2 SMKN 6 Semarang.



**Gambar 1.** Kerangka Berfikir

## 2. METODE PELAKSANAAN

### Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru BK di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru BK. PTBK dikembangkan dalam rangka pengembangan guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. menurut Dewi dan Rosmala (2016) bahwa penelitian tindakan bimbingan dan konseling (ptbk) adalah upaya yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan melakukan refleksi terhadap praktik pelayanan selanjutnya melakukan tindakan perbaikan untuk peningkatan praktik pelayanan konseling. Penelitian ini menggunakan dua siklus atau tindakan dan kondisi. Secara garis besar terdapat empat tahapan yang harus dilalui untuk melakukan penelitian dengan metode penelitian tindakan kelas yaitu, (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi

### Instrumen Penelitian

Sugiyono (2018:102) menjelaskan bahwa instrumen penelitian merupakan alat ukur dalam suatu penelitian. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian ini menggunakan skala psikologis kecanduan *gadget*. Instrumen ini

dibuat melalui aspek-aspek kecanduan gadget, yaitu sebagai berikut: a) Merasa keasyikan dengan internet, b) Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, c) Tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, d) Merasa gelisah, murung, depresi ketika berusaha menghentikan penggunaan internet, e) kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier, dan f) Membohongi keluarga, atau orang terdekat untuk menyembunyikan kecanduannya.

### Uji Validitas dan Reliabilitas

Untuk mengetahui validitas tidaknya sebuah butir pada instrumen skala psikologis maka hasil koefisien korelasi tiap butir kemudian dikorelasikan pada tabel *r product moment* pada taraf signifikansi 5% dengan jumlah subjek (N). jika *r hitung* lebih besar hasilnya dengan *r tabel* maka butir item instrumen dikatakan valid, dan jika terjadi sebaliknya butir item instrumen skala tersebut dikatakan tidak valid. Menurut Soegeng (2016:150) validitas adalah karakteristik yang sangat diperlukan dalam hasil pengukuran karena dengan validitas akan menunjuk sejauh mana suatu instrumen dalam mengukur apa yang harus diukur. Uji coba validitas instrumen ini sebagai patokan layak atau tidaknya butiran item pernyataan instrumen tersebut digunakan untuk penelitian. Pada penelitian ini uji validitas butir 30 butir item dengan pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju), kemudian diuji validitas mendapatkan hasil *r hitung* 0,425, *r tabel* 0,344 dan didapatkan 20 butir item yang valid, butir item valid ini nantinya akan digunakan selama kegiatan penelitian ini.

Sedangkan uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk menguji apakah suatu item atau instrumen pertanyaan kuesioner merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Sugiyono (2017) instrumen yang reliable adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik varian *Cronbach Alpha* dengan rumus *Cronbach Alpha* > *r tabel* dengan bantuan SPSS versi 25.

**Tabel 1** Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	<i>r tabel</i>	Ket
Kecanduan Gadget	0,724	0,344	Reliable

Berdasarkan dari hasil output diatas diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,724. Hal ini jika dibandingkan maka dapat disimpulkan bahwa 20 item tersebut dikatakan reliable. dengan nilai *r tabel* pada taraf signifikansi 5% didapatkan hasil 0,344, artinya nilai *Cronbach Alpha* lebih besar daripada nilai *r tabel*. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa 20 butir item instrumen skala psikologis tersebut dikatakan *reliable*

### Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang dilakukan terhadap 8 peserta didik kelas XI Kecantikan 2 SMK Negeri 6 Semarang merupakan upaya mengidentifikasi masalah secara spesifik mengenai kecanduan *gadget* yang nantinya akan diberikan tindakan bimbingan kelompok sebagai bentuk upaya menangani kecanduan *gadget* yang dialami peserta didik. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, dengan tujuan membantu peserta didik supaya mengurangi intensitas penggunaan *gadget* sehingga peserta didik dapat menggunakan *gadget* dengan bijak. Setiap siklusnya akan ada 2 kali pertemuan, dengan masing-masing pertemuan 2 JP. Siklus pertama pada pertemuan ke-1 dilaksanakan pada hari selasa 19 Maret 2024 dan pertemuan ke-2 dilaksanakan pada hari selasa 2 april 2024. Kemudian untuk siklus kedua pada pertemuan ke-1dilaksanakan pada kamis 18 April 2024 dan pertemuan ke-2 dilaksanakan pada hari kamis 2 mei 2024.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kondisi awal diperoleh 8 dari 34 peserta didik atau 24% peserta didik kelas XI Kecantikan 2 SMK Negeri 6 Semarang yang terindikasi mengalami kecanduan dalam penggunaan *gadget* kategori tinggi dengan rata rata skor instrumen yang tinggi. Hal ini tentunya akan memperburuk keadaan ketika dibiarkan, sehingga dapat berdampak pada peserta didik seringkali lupa waktu untuk belajar, karena waktu belajarnya ia habiskan untuk berlama-lama mengakses *gadget*, peserta didik merasa resah dan khawatir jika *gadget* nya tidak berada didekatnya, mengalami insomnia, tidak fokus pada pembelajaran, mengacuhkan lingkungan sekitarnya dan merasa harus membuka smartphone walaupun sedang tidak digunakan untuk aktivitas pembelajaran.

**Tabel 2.** Tingkat Kecanduan *Gadget* pra-penelitian

Interval	Kategori	Frek	%	Rata-rata
20-39	Rendah	0	0%	-
40-59	Sedang	0	0%	-
60-80	Tinggi	8	90%	71.88

Selanjutnya adanya penurunan kecanduan *gadget* peserta didik setelah melakukan pemberian siklus I layanan bimbingan kelompok metode *problem solvin*, hal ini dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.** Tingkat Kecanduan *Gadget* Siklus I

Interval	Kategori	Frek	%	Rata-rata
20-39	Rendah	0	0%	-
40-59	Sedang	5	44%	36
60-80	Tinggi	3	23%	29

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat 3 dari 8 peserta didik masih dalam kategori tinggi dalam kecanduan *gadget*, dan 5 dari 8 lainnya sudah menunjukkan penurunan masuk dalam kategori sedang. Hal ini menjadi acuan evaluasi dan refleksi bagi peneliti untuk selanjutnya melaksanakan tindakan siklus II melalui layanan bimbingan kelompok metode *problem solving*, hal ini dilakukan karena hasil dari siklus I belum mencapai titik minimal dalam keberhasilan.

Setelah pemberian siklus II didapatkan hasil penurunan kembali dan dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.** Tingkat Kecanduan *Gadget* Siklus II

Interval	Kategori	Frek	%	Rata-rata
20-39	Rendah	7	40%	32
40-59	Sedang	1	7%	7
60-80	Tinggi	0	0%	-

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dat skor instrumen skala psikologis mengenai kecanduan gadget peserta didik terdapat 7 dari 8 peserta didik masuk dalam kategori rendah, dan 1 dari 8 lainnya masih berada dalam kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa sejak pra penilitan, pemberian siklus I dan II mendapatkan progres perubahan atas penurunan tingkat kecanduan *gadget* peserta didik, dan dapat dilihat dari tabel perbandingan berikut ini:

**Tabel 5.** Perbandingan Skor Kecanduan *Gadget* Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Kategori	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
----------	------------	----------	-----------

	f	%	f	%	f	%
Rendah	0	0%	0	0%	7	40%
Sedang	0	0%	5	44%	1	7%
Tinggi	8	90%	3	23%	0	0%

Dapat dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa subyek penelitian secara individu memiliki progres yang signifikan dari kondisi awal hingga kondisi akhir pemberian siklus II. Sebelum pemberian siklus masih 8 peserta didik masih memiliki tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi. Kemudian dilaksanakanlah pemberian siklus I dengan 2 kali pertemuan dan menghasilkan data skor instrumen skala psikologis yang mengalami perubahan, dari 8 peserta didik terdapat 5 peserta didik masuk dalam kategori sedang dan 3 peserta didik masih berada pada kategori yang tinggi. Sehingga hal ini membuat peneliti mengevaluasi dan merefleksi selama kegiatan pemberian siklus I yang selanjutnya dilakukan tindakan pemberian siklus II. Setelah pemberian tindakan layanan siklus II dengan 2 kali pertemuan dan menghasilkan data skor instrumen skala psikologis yang telah membawa perubahan lebih baik, dari 8 peserta didik menunjukkan 7 peserta didik masuk dalam kategori rendah dan 1 peserta didik masih berada pada kategori sedang. Hal ini mengartikan bahwa hipotesis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang berbunyi “ Upaya Menangani Kecanduan *Gadget* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Metode Problem Solving Terhadap Peserta Didik Kelas XI Kecantikan 2 SMK Negeri 6 Semarang” dapat diterima secara empiris.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilaksanakan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) diketahui bahwa kecanduan *gadget* peserta didik kelas XI Kecantikan 2 SMK Negeri 6 Semarang mengalami penurunan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok metode *problem solving*. Berdasarkan penelitian yang telah diselenggarakan dapat disimpulkan bahwa:

- Sebelum pemberian siklus dalam pemberian layanan bimbingan kelompok metode *problem solving*, tingkat kecanduan *gadget* masih dalam kategori tinggi dengan presentase rata-rata pra siklus yaitu 90%. Kemudian dilakukan pemberian siklus I dan mendapatkan hasil penurunan presentase rata-rata siklus I menjadi 73% dan kembali melakukan pemberian siklus II sehingga mendapatkan presentase akhir siklus II yaitu 48 %.
- Layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* dapat menjadi upaya menangani kecanduan *gadget*, sehingga tingkat kecanduan *gadget* peserta didik yang tinggi mengalami penurunan. Hal ini membuat peserta didik mampu mengurangi intensitas penggunaan *gadget* dan mampu menggunakan *gadget* menjadi lebih bijak
- Peneliti dapat mampu meningkatkan kualitas pemberian layanan bimbingan dan konseling yakni melalui layanan bimbingan kelompok sebagai bentuk penyelesaian pelaksanaan tugas dan tanggung jawab

#### Saran

- Bagi Pendidik  
Peserta didik hendaknya mampu lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi *gadget* sehingga mampu secara optimal dalam menunjang pencapaian tujuan pembelajaran yang optimal.
- Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu menggunakan layanan bimbingan layanan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* sebagai upaya menangani kecanduan *gadget*.
- Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan bimbingan kelompok metode *problem solving*.

### Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode bimbingan kelompok sehingga termasuk kelompok kecil hal ini berarti belum bisa menjangkau keseluruhan dari permasalahan kecanduan *gadget* yang dialami peserta didik dan hanya menjangkau kelompok kecil. Kemudian dalam pelaksanaan juga terkendala mengenai keterbatasan waktu penelitian karena dan kesulitan menentukan jadwal pemberian layanan antara peneliti dan subjek

### DAFTAR PUSTAKA

- Agusta. 2016. Faktor-faktor risiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK negeri 1 kalasan yogyakarta. *EJournal Bimbingan dan Konseling*, Volume 3 No. 5. Hal.86-96.
- Annisa. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VI Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Arifin, Zaenal. 2015 "Perilaku remaja pengguna gadget; Analisis teori sosiologi pendidikan." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*. Vol 26(2) : 287-316. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/tribakti/article/view/219/170>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. 2014. Profil Pengguna Internet Indonesia Mencapai 171, 71 atau 64,8%. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Ayuningtyas, R. F., & Wiyono, B. D. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FoMO) pada siswa di smk negeri 1 driyorejo. *ejournal. unesa. ac. id*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33592>
- Azis, Aisyah, and Salamang Salmiah Sari. "Penerapan Metode Problem Solving Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Makassar." (2020). <https://ojs.unm.ac.id/JSdPF/article/download/15278/8939>.
- Chusna, (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, (Online). <http://ejournal. iain-tulungagung.ac.id>.
- Diniati, A., Jarkawi, & Fariat. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecanduan Anak Yang Menggunakan Gadget Di Smk Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 1–4. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/1229/1047>
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh gadget terhadap sikap disiplin dan minat belajar peserta didik. *Research and Development Journal of Education*, 4(2), 86–97. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i2.3380>
- Laurintia. 2019. Hubungan tingkat Kecanduan Gadget dengan. Kualitas 112 Tidur pada Siswa. *Jurnal Kedokteran PSYCHE* Vol. 15 No. 2 Desember : 105 - 112
- Mulyati, T., & Frieda, N. (2018). Kecanduan smartpone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswara Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget terhadap perilaku remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 5(2).
- Riyadi, M. F., & Widiastuti, M. (2023). KECENDERUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DITINJAU DARI KONTROL DIRI (STUDI PADA REMAJA DI DKI JAKARTA). In *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*.
- Sanaky, Musrifah Mardani., Saleh, La Moh., & Titaley, Henriette D. (2021). Analisis Faktor-faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1). <https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/diversifikasi/article/download/728/481/>.

- Sitompul, Dian Novianti. 2015. Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role-Playing* Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman di SMA Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/2015. Jurnal *eduTech* Vol 1 (1). <https://media.neliti.com/media/publications/42696-ID-pengaruh-penerapan-layanan-bimbingan-kelompok-teknik-role-playing-terhadap-peril.pdf>
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta CV.
- Wulandari, Amelia Putri., Salsabila, Annisa Anastasia., dkk. 2023. Pentingnya Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar. Journal on Education. Vol 05 (02). <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/1074/856/>
- Yuliana, Anis Tri., Mafruhah., & Fathimah, Dewi. 2023. Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 3 (2). <https://e-jurnal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/article/view/348>.