


**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
REALITA UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAWAI DI
SMK AL HADAD SINGGAHAN**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh :

Silma Arizona

3320200382

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.



Bojonegoro, 26 Juni 2024



Silma Arizona

NIM : 3320200382

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Silma Arizona
Nim : 3320200382
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik
Realita Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai Di
SMK Al Hadad Singgahan

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 13 Juli 2024

Pembimbing I


Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN : 0702019301

Pembimbing II


M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN : 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Silma Arizona
Nim : 3320200382
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Realita Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai Di SMK Al Hadad Singgahan

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 19 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I




Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN :: 0715049401

Penguji III



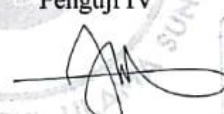
Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN : 0702019301

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN : 0709097805

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd
NIDN : 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



Firda Ghannara Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO PERSEMBAHAN

MOTTO

“Proses sama pentingnya dibandingkan hasil. Hasilnya nihil tak apa. Yang penting sebuah proses telah dicanangkan dan dilaksanakan.”

(Sujiwo Tejo)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Alhamdulillah atas rezeki dan karunianya saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam kita junjungkan kepada Nabi Muhammad SAW, atas perjuangan beliau dan para sahabat sekarang kita dapat merasakan karunia islam dan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini
Saya ingin persembahkan tulisan ini kepada orang-orang yang sangat saya cintai dan sayangi

Untuk Bapak dan Ibu tercinta

Pada persembahan yang spesial ini saya ingin menyampaikan terima kasih yang sangat besar untuk Bapak (Munari) dan Ibu (Sumiatun) yang telah memberikan cinta kasih sayang dan dukungan yang tak terhingga. Insyallah semoga ini menjadi Langkah awal membuat Bapak dan Ibu berbahagia. Untuk Ayah dan Ibu yang selalu membuatku berinovasi dan selalu menasehatiku untuk menjadi lebih baik terima kasih bapak... terima kasih ibu.

Untuk Dosen Pembimbing dan Penguji

Untuk dosen pembimbing saya bapak Riski Putra Ayu Distira M,Pd dan bapak M. Iqbal Tawakkal saya ucapkan terima kasih banyak atas waktu dan bimbingan bapak sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan juga kepada dosen penguji saya ucapkan terima kasih untuk kritik dan saran -sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkah Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REALITA UNTUK MENGATASI KECANDUAN GAWAI DI SMK AL HADAD SINGGAHAN”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Starta-1 di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A Selaku PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, semangat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
6. Bapak Ibu Dosen Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.

7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian proposal skripsi.
8. Bapak Sholihin, S.E. Selaku Kepala Sekolah SMK Al Hadad.
9. Bapak Ibu Guru SMK Al Hadad serta siswa siswi yang telah membantu proses penelitian.
10. Kedua orang tua saya, bapak Munari dan ibu Sumiatun dan adekku tercinta Diva Falentina atas doa, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
11. Teman – teman KKN, PPL dan Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan Konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 10 Februari 2024

UNUGIRI

Silma Arizona

ABSTRACT

Arizona Silma, 2024. *The Effectiveness off Group Counseling Using Reality Techniques to Overcome Gadget Addiction at Al Hadad Singgahan Vocational School. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Riski Putra Ayu Distira, M.Pd and Assistant Supervisor M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.*

Keywords : *Group Counseling, Reality, Techniques, Overcoming Device Addiction*

Device addiction is the use of devices for excessive time which will interfere with the development of students social interactions. If student continue to use devices excessively, it is feared that it will damage the student social interactions and individual health. Researchers can conclude that gadgets are one of the things that student are interested in, so their obligations as student cannot be controlled because of the presence of gadgets for students who use them excessively. This research uses the method or type of research used is quantitative research with a pre-experimental research design in the form of a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling. Where this research involved 7 respondents as a sample of 67 respondents. Conducted on Al Hadad Singgahan Vocational School students. The research findings show that the research results based on the Wilcoxon test results show a large Z count of -2.384 and (sig) of 0.017. This shows that a sig of 0.017 is greater than 0,05 which can be interpreted as normally distributed. So it can be interpreted as normally distributed. Soit can be concuded that there is an average difference between the pretest and posttest, wich means that group counseling using reality techniques is abe to overcome gadget addiction in vocational school.

UNUGIRI

ABSTRAK

Silma Arizona, 2024. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik realita untuk mengatasi kecanduan gawai di SMK Al Hadad Singgahan. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik Realita, Mengatasi Kecanduan Gawai

Kecanduan gawai adalah penggunaan gawai dalam waktu yang berlebih yang akan mengganggu perkembangan interaksi sosial siswa. Jika, siswa terus-menerus menggunakan gawai secara berlebihan, maka dikhawatirkan merusak interaksi sosial dan kesehatan individu pada siswa. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa gawai salah satu yang diminati siswa, sehingga kewajiban sebagai siswa tidak dapat dikontrol karena adanya gawai serta mengakibatkan kecanduan bagi siswa yang berlebihan dalam penggunaannya. Penelitian ini menggunakan metode atau jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre eksperimen design* dengan bentuk *design one-group pretest-posttest design*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Dimana pada penelitian ini melibatkan 7 responden sebagai sampel dari 67 responden. Dilakukan pada siswa SMK Al Hadad Singgahan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan Z hitung besar -2,384 dan (sig) sebesar 0.017. Hal ini menunjukkan bahwa sig 0,017 lebih besar dari 0.051 dapat diartikan terdistribusikan normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest dan posttest* maka artinya koseling kelompok dengan teknik realita mampu mengatasi kecanduan gawai di SMK.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5. Batasan Penelitian	7
1.6 Asumsi Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
2.1. Tinjauan pustaka	8
2.2. Dasar Teori	8
2.2.1 Kecanduan Gawai.....	8
2.2.2 Konseling Kelompok.....	13
2.2.3 Tinjauan Teori Teknik Realita	21
2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	25
2.4 Keterkaitan Antara Konseling Kelompok dengan Teknik Realita Mengatasi	

Kecanduan Gawai	29
2.5 Kerangka Konseptual	30
2.6 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	33
3.2 Lokasi Penelitian	34
3.3. Populasi dan Sampel Atau Sasaran Penelitian	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Sampel	34
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	35
3.4.1 Variabel.....	35
3.4.2 Definisi Operasional	35
3.5 Instrumen Penelitian	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6.1 Observasi	38
3.6.2 Wawancara.....	38
3.6.3 Skala Psikologi.....	39
3.7 Teknik Analisis Data.....	40
3.7.1 Uji Validitas	40
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	42
3.7.3 Uji Normalitas	43
3.7.4 Uji Wilcoxon	43
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	44
4.1 Deskripsi Penelitian.....	44
4.1.1 Tempat Penelitian.....	44
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.2 Temuan dan Hasil Penelitian	47
4.2.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Treatment</i> ... 48	
4.2.2 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Daily life disturbance</i>	49
4.2.3 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Withdrawal</i>	50
4.2.4 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Cyber space- oriented</i>	

<i>relationship</i>	51
4.2.5 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Overuse</i>	53
4.2.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Tolerance</i>	53
4.3 Hasil Uji Analisis Statistik.....	55
4.3.1 Uji Normalitas	55
4.4 Hasil Uji Wilcoxon.....	55
4.5 Hasil Hipotesis	56
4.6 Pembahasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran.....	62
5.2.1. Bagi Sekolah	62
5.2.3 Bagi Peserta Didik.....	62
5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

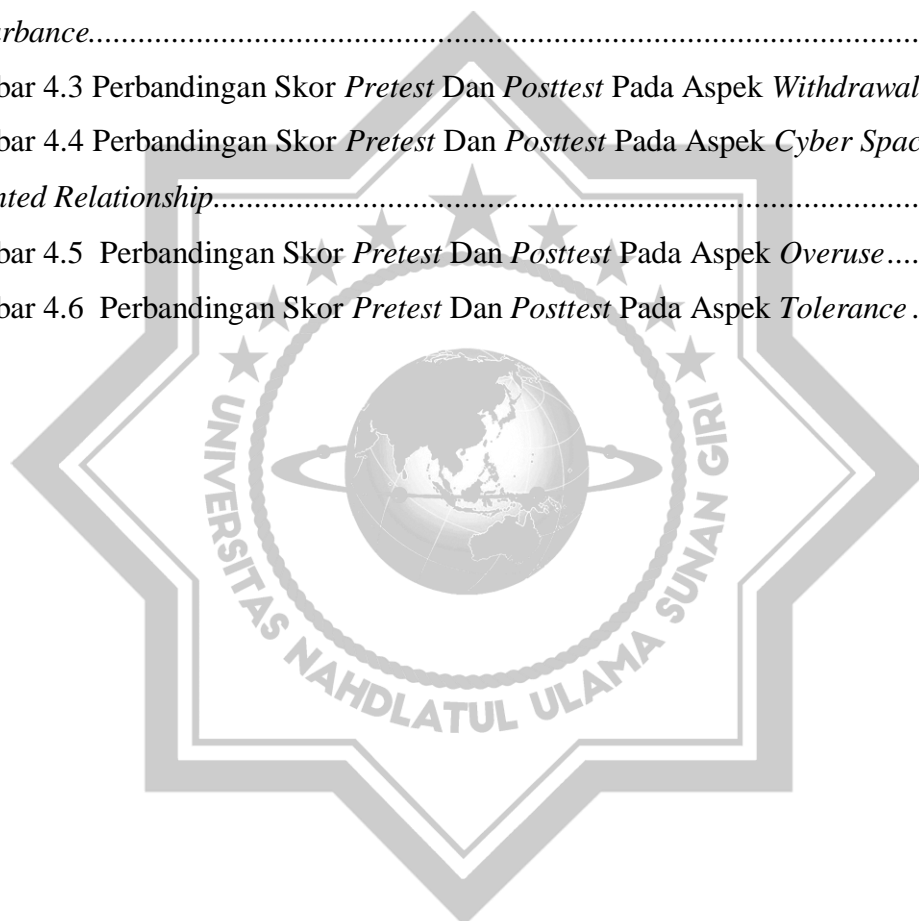
Tabel 3.1 Kisi – kisi Angket Kecanduan Gawai.....	36
Tabel 3.2 Penyekoran <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	39
Tabel 4.1 Rumus Kriteria Kategorisasi	46
Tabel 4.2 Kriteria Tingkat <i>Self Confidence</i>	47
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Sebelum Diberikan Treatment Teknik Realita	47
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Variabel Kecanduan Gawai	48
Tabel 4.5 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Daily life Disturbance</i>	50
Tabel 4.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Withdrawal</i>	51
Tabel 4.7 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Cyber Space-Oriented Relationship</i>	52
Tabel 4.8 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Overuse</i>	53
Tabel 4.9 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Tolerance</i>	54



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
Gambar 3.1 Desain <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	33
Gambar 4.1 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Variabel Kecanduan Gawai	49
Gambar 4.2 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Daily Life Disturbance</i>	50
Gambar 4.3 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Withdrawal</i>	51
Gambar 4.4 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Cyber Space-Oriented Relationship</i>	52
Gambar 4.5 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Overuse</i>	53
Gambar 4.6 Perbandingan Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Aspek <i>Tolerance</i>	54



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian ke Sekolah.....	66
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	67
Lampiran 3 Lembar Uji Validasi Instrument.....	68
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrument / Angket.....	74
Lampiran 5 Skala Angket / Instrument	76
Lampiran 6 Tabulasi Jawaban / Penskoran Instrument.....	80
Lampiran 7 Uji Validitas	81
Lampiran 8 Uji Reliabilitas.....	82
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	83
Lampiran 10 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	84
Lampiran 11 Dokumentasi	85
Lampiran 12 Buku Bimbingan Skripsi.....	88
Lampiran 13 Prosedur Layanan Konseling Kelompok.....	89



UNUGIRI