

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung. Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen yang memiliki tujuan untuk melihat pengaruh dari pemberian bimbingan kelompok teknik diskusi kepada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok pembanding tidak diberikan *treatment*.

Dalam pelaksanaannya, terdapat prosedur-prosedur yang harus dilaksanakan, yang pertama adalah peneliti meminta izin ke SMK Veteran Tulungagung untuk diperbolehkan melaksanakan penelitian di sekolah tersebut, setelah mendapatkan persetujuan diperbolehkan melaksanakan penelitian secara tatap muka, langkah selanjutnya peneliti berkoordinasi dengan guru yang bersangkutan yaitu guru bagian kesiswaan, guru wali kelas, dan guru bimbingan konseling untuk memastikan waktu yang diizinkan untuk melaksanakan penelitian tanpa mengganggu waktu kegiatan belajar mengajar di sekolah. Setelah mendapatkan jadwal yang ditentukan, yaitu observasi dilaksanakan satu kali dalam satu minggu dimana jadwal tersebut sudah ditentukan dan oleh pihak guru bimbingan konseling. pada hal ini jika terjadi waktu yang tidak memungkinkan untuk dilaksanakan maka waktu penelitian bisa dialihkan di hari lainnya, atau menyesuaikan jadwal yang benar-benar diperbolehkan oleh pihak sekolah. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu menyerahkan surat izin penelitian dari kampus IAIN Tulungagung dan meminta untuk mendapatkan surat balasan dari SMK Veteran 1 Tulungagung bahwa telah diizinkan penelitian di SMK Veteran 1 Tulungagung. Setelah mendapatkan izin penelitian, selanjutnya peneliti memberikan angket pre-test untuk mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* terhadap siswa, kemudian dari hasil pre-test terdapat 12 dari 98 siswa

yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Setelah didapatkan hasil dari 12 siswa tersebut maka akan dipilih menjadi subyek penelitian dimana ke 12 siswa tersebut akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 6 siswa akan masuk dalam kelompok eksperimen, dan 6 siswa lainnya dimasukkan dalam kelompok kontrol. Setelah kelompok dibagi menjadi dua, langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan koordinasi dengan guru bimbingan konseling yang terkait dengan waktu pelaksanaan serta materi untuk bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada siswa.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Desember hingga tanggal 30 Desember. Pada penelitian ini dilaksanakan bersamaan saat sedang terjadi Pandemi *Covid-19*, maka peneliti memastikan dikarenakan penelitian dilaksanakan secara tatap muka (Luring) maka Peneliti akan mewajibkan kegiatan ini dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan, yaitu melaksanakan 3M dimana para anggota kelompok diharuskan memakai masker, menjaga jarak, dan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah bimbingan kelompok dilaksanakan. Penelitian akan diawali dengan memberikan angket pre-test untuk mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* terhadap siswa, kemudian memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa bimbingan kelompok teknik diskusi. Kegiatan diawali dengan peneliti melakukan observasi kepada kelompok eksperimen, dengan dibentuknya kelompok bimbingan kelompok. Setelah terbentuk kelompok, maka dimulai tahap-tahap dalam bimbingan kelompok teknik diskusi diawali dengan saling memperkenalkan diri masing-masing, disini peneliti mengambil peran sebagai pemimpin kelompok (PK). Setelah perkenalan, langkah selanjutnya adalah PK menjelaskan mengenai asas-asas dalam bimbingan kelompok, langkah-langkah yang akan dilaksanakan selama 30-60 menit kedepan, langkah selanjutnya adalah membuat komitmen dalam kelompok bahwa segala apapun yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok tidak akan dan tidak diperkenankan untuk diceritakan diluar kelompok. Setelah itu kegiatan memasuki fase inti, yaitu fase dalam teknik bimbingan kelompok, dimana konseli diperkenankan menceritakan segala permasalahan yang menyangkut mengenai kecanduan *smartphone*. Semua permasalahan yang telah disebutkan oleh anggota kelompok akan ditampung oleh

PK yang nantinya akan didiskusikan bersama-sama untuk mendapatkan pemecahan masalahnya, dalam langkah ini semua anggota kelompok memiliki hak yang sama untuk memberikan ide dan gagasan guna memberikan pemecahan masalah mengenai kecanduan *smartphone* pada remaja, pada tahap ini juga pemimpin kelompok (PK) akan mengatur jalannya diskusi sehingga diskusi akan tetap berada pada poin-poin dan topik yang disetujui pada awal sesi dan tidak keluar konteks yaitu mengenai pemecahan masalah dan poin-poin bahaya dan resiko dari kecanduan *smartphone*, PK juga bertugas sebagai pengatur rambu-rambu diskusi yang mengatur segala pembicaraan yang diusulkan oleh anggota kelompok sehingga kegiatan bimbingan kelompok teknik diskusi ini dapat berjalan dengan efektif dan tidak membuang banyak waktu. Setelah sesi inti kegiatan akan memasuki tahap akhir dimana PK akan merumuskan semua yang telah didapatkan dari hasil diskusi tadi, PK mengambil kesimpulan dan menjabarkan kepada seluruh anggota kelompok mengenai poin-poin penting yang didapatkan mengenai pemecahan masalah kecanduan *smartphone* pada remaja. Setelah itu langkah selanjutnya PK akan menanyakan kepada kelompok mengenai waktu akan dilaksanakan bimbingan kelompok lagi pada pertemuan yang berikutnya, jika sudah mendapatkan kesepakatan, maka PK akan menutup kegiatan bimbingan kelompok.

1. Sampel Penelitian

a. Kategori Skoring Penelitian

Jumlah butir skala kecanduan *smartphone* yaitu 30 butir, kemudian dikalikan dengan skor terendah yaitu 1 maka dihasilkan nilai 30 sebagai skor minimal hipotetik dari variabel kecanduan *smartphone*. Untuk mengetahui skor maksimalnya adalah dengan mengkalikan skor butir tertinggi yaitu 5 dengan jumlah butir skala 30, maka akan didapatkan skor maksimal yaitu 150.

Selanjutnya untuk menghitung mean hipotetik dari masing-masing variabel didapatkan bahwa variabel kecanduan *smartphone* memiliki nilai mean hipotetik yaitu 90. Nilai tersebut didapatkan melalui mengkalikan jumlah butir skala yaitu 30 dengan jumlah skor minimum 1 dan skor

maksimum 5 kemudian dibagi 2. Kemudian adalah mengitung standar devisa hipotetik dari variabel kecanduan *smartphone* yaitu dengan cara skor maksimal 150 dikurang dengan skor minimal yaitu 30 dan dibagi 6 maka akan dihasilkan nilai standar devisa hipotetik yaitu 20.

b. Pemilihan Sampel Penelitian

Berdasarkan hasil skoring kategorisasi dari ke 98 item angket yang telah diberikan kepada siswa diketahui bahwa skor rendah adalah 30-70, skor sedang 71-110, kemudian skor tinggi 111-150. Berikut adalah tabel pemilihan sampel berdasarkan skoring menggunakan angket kecanduan *smartphone*:

Tabel 4.1 Kategori Pemilihan Sampel

No	Nama	Hasil	Kategori
1	S1	104	sedang
2	S2	112	tinggi
3	S3	95	sedang
4	S4	66	rendah
5	S5	116	tinggi
6	S6	70	rendah
7	S7	70	rendah
8	S8	116	tinggi
9	S9	69	rendah
10	S10	91	sedang
11	S11	113	tinggi
12	S12	68	rendah
13	S13	101	sedang
14	S14	79	sedang
15	S15	112	tinggi
16	S16	101	sedang
17	S17	69	rendah
18	S18	70	rendah
19	S19	68	rendah
20	S20	91	sedang
21	S21	100	sedang
22	S22	70	rendah
23	S23	100	sedang
24	S24	95	sedang
25	S25	56	rendah

26	S26	112	tinggi
27	S27	69	rendah
28	S28	67	rendah
29	S29	69	rendah
30	S30	55	rendah
31	S31	65	rendah
32	S32	62	rendah
33	S33	91	sedang
34	S34	63	rendah
35	S35	67	rendah
1	S36	59	rendah
37	S37	70	rendah
38	S38	65	rendah
39	S39	96	sedang
40	S40	50	rendah
41	S41	116	tinggi
42	S42	93	sedang
43	S43	41	rendah
44	S44	66	rendah
45	S45	92	sedang
46	S46	116	tinggi
47	S47	58	rendah
48	S48	93	sedang
49	S49	92	sedang
50	S50	92	sedang
51	S51	66	rendah
52	S52	67	rendah
53	S53	92	sedang
54	S54	67	rendah
55	S55	69	rendah
56	S56	92	sedang
57	S57	50	rendah
58	S58	114	tinggi
59	S59	68	rendah
60	S60	69	rendah
61	S61	69	rendah
62	S62	68	rendah
63	S63	68	rendah
64	S64	70	rendah
65	S65	111	tinggi
66	S66	69	rendah

67	S67	68	rendah
68	S68	69	rendah
69	S69	74	sedang
70	S70	70	rendah
71	S71	66	rendah
72	S72	115	tinggi
73	S73	60	rendah
74	S74	70	rendah
75	S75	70	rendah
76	S76	101	sedang
77	S77	70	rendah
78	S78	70	rendah
79	S79	94	sedang
80	S80	68	rendah
81	S81	68	rendah
82	S82	68	rendah
83	S83	70	rendah
84	S84	94	sedang
85	S85	64	rendah
86	S86	65	rendah
87	S87	66	rendah
88	S88	55	rendah
89	S89	70	rendah
90	S90	74	sedang
91	S91	92	sedang
92	S92	94	sedang
93	S93	94	sedang
94	S94	96	sedang
95	S95	112	tinggi
96	S96	84	sedang
97	S97	60	rendah
98	S98	65	rendah

Berdasarkan tabel di atas telah diketahui terdapat 57 siswa yang masuk pada kategori rendah, yaitu siswa nomor 4, 6, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 47, 51, 52, 54, 55, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 70, 71, 73, 74, 75, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 97, 98. Kemudian pada kategori sedang terdapat 29 siswa yaitu terdapat pada nomor 1, 3, 10, 13, 14, 16, 20, 21, 23, 24, 33,

39, 42, 45, 48, 49, 50, 53, 56, 69, 76, 79, 84, 90, 91, 92, 93, 94, 96. Dan yang terakhir pada kategori tinggi terdapat 12 siswa yaitu pada nomor 2, 5, 8, 11, 15, 26, 41, 46, 58, 65, 72, 95.

Tabel 4.2 Uji kategori

Kategori				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
rendah	57	58,2	58,2	58,2
sedang	29	29,6	29,6	87,8
Valid tinggi	12	12,2	12,2	100,0
Total	98	100,0	100,0	

Berdasarkan skoring data tersebut maka untuk memudahkan penelitian dan pemberian layanan maka peneliti memilih 12 siswa yang memiliki kategori kecanduan *smartphone* tinggi untuk dijadikan subyek penelitian, kemudian dari ke 12 siswa tersebut di bagi menjadi 6 siswa sebagai kelompok kontrol dan 6 siswa sebagai kelompok eksperimen.

Adapun tabel pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Pembagian kelompok

KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
No	Nama	Skor	No	Nama	Skor
1	DA	112	1	OR	116
2	MF	116	2	AF	116
3	AD	116	3	TF	114
4	EN	113	4	YA	111
5	SO	112	5	DY	115
6	MK	112	6	NH	112

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Sebelum angket instrumen diberikan kepada siswa, angket harus divalidasi terlebih dahulu kepada ahli, pada penelitian ini peneliti menyerahkan angket untuk divalidasi kepada ahli yaitu dosen IAIN Tulungagung yaitu Kepada Ibu Shophia Terry Kurniawati, M.Pd. Setelah angket selesai divalidasi oleh penguji ahli peneliti melakukan uji angket kepada kelompok kecil. Berikut merupakan uji validitas angket setelah diuji kepada 30 responden, dimana yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Uji Validitas Instrumen (30 butir) untuk Kecanduan Smartphone

No	Nilai Validasi	R Table (N:30), taraf signifikansi 5%	Keterangan
1	0,849	0,361	Valid
2	0,225	0,361	Tidak Valid
3	0,514	0,361	Valid
4	0,737	0,361	Valid
5	0,300	0,361	Tidak Valid
6	0,463	0,361	Valid
7	0,300	0,361	Tidak Valid
8	0,288	0,361	Tidak Valid
9	0,701	0,361	Valid
10	0,360	0,361	Tidak Valid
11	0,686	0,361	Valid
12	0,266	0,361	Tidak Valid
13	0,315	0,361	Tidak Valid
14	0,300	0,361	Tidak Valid
15	0,280	0,361	Tidak Valid
16	0,288	0,361	Tidak Valid
17	0,265	0,361	Tidak Valid
18	0,300	0,361	Tidak Valid
19	0,784	0,361	Valid
20	0,852	0,361	Valid
21	0,710	0,361	Valid
22	0,509	0,361	Valid
23	0,472	0,361	Valid
24	0,545	0,361	Valid
25	0,160	0,361	Tidak Valid
26	0,600	0,361	Valid
27	0,793	0,361	Valid
28	0,180	0,361	Tidak Valid
29	0,461	0,361	Valid
30	0,200	0,361	Tidak Valid
31	0,740	0,361	Valid
32	0,210	0,361	Tidak Valid
33	0,414	0,361	Valid

34	0,634	0,361	Valid
35	0,280	0,361	Tidak Valid
36	0,260	0,361	Tidak Valid
37	0,266	0,361	Tidak Valid
38	0,288	0,361	Tidak Valid
39	0,700	0,361	Valid
40	0,210	0,361	Tidak Valid
41	0,670	0,361	Valid
42	0,660	0,361	Valid
43	0,623	0,361	Valid
44	0,230	0,361	Tidak Valid
45	0,593	0,361	Valid
46	0,732	0,361	Valid
47	0,300	0,361	Tidak Valid
48	0,408	0,361	Valid
49	0,311	0,361	Tidak Valid
50	0,725	0,361	Valid
51	0,315	0,361	Tidak Valid
52	0,407	0,361	Valid
53	0,742	0,361	Valid
54	0,320	0,361	Tidak Valid
55	0,711	0,361	Valid
56	0,510	0,361	Valid
57	0,543	0,361	Valid
58	0,260	0,361	Tidak Valid
59	0,160	0,361	Tidak Valid
60	0,266	0,361	Tidak Valid

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui dari 60 item pernyataan tersebut menunjukkan bahwa terdapat 30 item yang tidak valid yaitu terdapat pada nomor 7, 8, 10, 12,13, 14,15, 16, 17, 18, 25, 28, 30, 32, 35, 36, 27, 38, 40, 43, 44 ,47 ,49, 51, 53 ,54, 55, 57, 58,60. Berdasarkan data tersebut maka peneliti memutuskan akan menghilangkan item-item yang tidak valid tersebut sehingga terdapat 30 item pernyataan yang valid dan akan dijadikan sebagai skala pengukuran kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

b. Uji Reliabilitas

Berikut ini adalah hasil dari uji reliabilitas pada variabel yang dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecanduan *Smartphone*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,836	30

Berdasarkan pada gambar output di atas, diketahui bahwa Alpha Cronbach's sebesar 0,836, kemudian nilai ini dibandingkan dengan r_{tabel} dengan nilai $N=30$ dicari pada distribusi nilai r_{tabel} signifikansi 5% diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,361. Berdasarkan uji reliabilitas nilai alpha cronbach's = 0,836 > $r_{tabel} = 0,361$ maka hasil uji tersebut dikategorikan reliabilitasnya tergolong sangat tinggi sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

3. Uji Prasyarat

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tujuan apakah kedua kelompok yang akan dijadikan sampel penelitian tersebut apakah homogen atau tidak. Pada uji homogenitas peneliti menggunakan nilai dari dari siswa yang memiliki kecanduan *smartphone* yang didapatkan dari hasil penyebaran angket yang telah disebar ke responden yang nilainya tinggi yaitu 12 siswa. hasil dari uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances
hasil pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,000	1	10	1,000

Berdasarkan tabel uji homogenitas di atas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikasinya adalah 1,000, karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 yaitu $1,000 > 0,05$ sehingga data tersebut dapat dikatakan homogen. Dikarenakan kedua kelompok tersebut homogen sehingga dapat dilakukan penelitian.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji-t. Dalam uji normalitas data diharuskan memiliki distribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka uji-t tidak bisa dilakukan. Data akan dinyatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansi $>0,05$ namun jika taraf signifikasinya $<0,05$ maka distribusi data tidak bisa dikatakan normal. Untuk melakukan uji normalitas peneliti menggunakan uji kolmogorof-smirnov menggunakan software SPSS 20.0 for Windows. Data yang dianalisis dalam uji normalitas pada penelitian ini adalah data yang dikumpulkan dari post-test siswa. berikut hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 4.7 Uji Normalitas
Kelompok eksperimen**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6,53432750
Most Extreme Differences	Absolute	,225
	Positive	,174
	Negative	-,225
Kolmogorov-Smirnov Z		,550
Asymp. Sig. (2-tailed)		,923

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kelompok kontrol

zOne-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1,06315711
Most Extreme Differences	Absolute Positive	,206
	Negative	-,139
Kolmogorov-Smirnov Z		,506
Asymp. Sig. (2-tailed)		,960

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas dapat disimpulkan bahwa data rata-rata berdistribusi normal karena memiliki Asymp.Sig >0,05. Kecanduan *smartphone* pada kelompok eksperimen memiliki sig. Sebesar 0,923 dan kelompok kontrol memiliki sig. Sebesar 0,835. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

B. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui padakah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja. Adapun tabel kecanduan *smartphone* siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Nilai Post-test

KELOMPOK EKSPERIMEN			KELOMPOK KONTROL		
No	Nama	Skor	No	Nama	Skor
1	DA	69	1	OR	112
2	MF	63	2	AF	114
3	AD	68	3	TF	114
4	EN	52	4	YA	111
5	SO	60	5	DY	112
6	MK	68	6	NA	111

1. Uji t-tes

Uji t-tes dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Berikut ini adalah tabel hasil uji Independent sampel t test menggunakan SPSS 20.0:

Tabel 4.9 Hasil Pengujian hipotesis

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	eksperimen	6	63,333	6,5625	2,6791
posttest	kontrol	6	112,333	1,3663	,5578

Tabel 4.10 Independent Sampel t-Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	f	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil posttest	Equal variances assumed	6,746	,027	-17,906	10	,000	-49,0000	2,7366	-55,0975	-42,9025
	Equal variances not assumed			-17,906	5,433	,000	-49,0000	2,7366	-55,8694	-42,1306

Berdasarkan analisis uji-t terhadap layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja, berdasarkan tabel analisis di atas diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar $17,906 > t_{tabel}$ sebesar 2.228 dengan signifikansi sebesar 0,00. Nilai signifikansi menunjukkan $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Selain itu berdasarkan analisis

dari tabel diketahui bahwa nilai mean kelompok eksperimen sebesar 63,33 lebih rendah dari pada kelompok kontrol yang memiliki nilai sebesar 112,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

2. Menentukan Tingkat efektivitas

Berdasarkan analisis dari penjabaran diatas maka H_0 ditolak dan H_1 Diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja yang diberikan *treatment*. Hal tersebut dapat diketahui dari nilai rata-rata hasil post-test untuk kelompok eksperimen adalah 63,33 dan pada kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 112,33 maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung, dapat diketahui melalui uji N-Gain Score sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score

No	Kelompok Eksperimen	No	Kelompok Kontrol
	N-Gain Score (%)		N-Gain Score (%)
1	3,58		0,25
2	3,31		0,13
3	3,00		0,00
4	4,69		0,00
5	4,33		0,20
6	3,67		0,08
Rata-rata	376,46		10,97

Berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain Score di atas bahwa diketahui nilai N-Gain Score untuk kelompok eksperimen 376,46% termasuk dalam kategori efektif. Sedangkan untuk rata-rata N-Gain Score pada kelompok kontrol adalah sebesar 10,97% termasuk dalam kategori kurang efektif. Dengan demikian maka dapat diketahui berdasarkan uji N-Gain Score nilai rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* lebih tinggi dari

pada nilai rata-rata kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

C. Pembahasan

Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mencegah Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung. Akibat dari kecanduan *smartphone* seperti yang diungkapkan oleh Yuanto dalam Waty dan Fourianalistyawati (2018:88) yaitu dampak dari kecanduan *smartphone* bisa menyebabkan permasalahan seperti Sifat konsumtif, Psikologis, Fisik, Relasi sosial, Akademis dan karir, dan Hukum. Jika masalah tersebut tetap dibiarkan maka akan berdampak buruk pada remaja itu sendiri. Pada penelitian ini telah diketahui bahwa masih banyak remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung yang mengalami kecanduan *smartphone* dengan kategori yang tinggi, hal ini diketahui melalui hasil angket pre-test yang sudah disebar bahwa terdapat 12,2% atau 12 siswa yang memiliki kategori kecanduan *smartphone* tinggi, 29,6% atau 29 siswa termasuk kategori sedang, dan 58,2% 57 termasuk kategori rendah. Karena adanya remaja yang berada dalam kategori kecanduan *smartphone* tinggi yang tentu menjadi kekhawatiran dari pihak sekolah maupun orang tua remaja. Supaya masalah kecanduan *smartphone* tidak menjadi masalah yang berlarut-larut, maka perlunya layanan khusus yang diperuntukkan untuk fokus mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja.

Menurut Sari dkk (2018:114) kondisi kecanduan *smartphone* pada remaja bisa mengganggu aktivitas, perasaan dan perhatian individu itu sendiri, dimana pada penggunaannya akan terus-menerus memikirkan aktivitas online. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa yang kecanduan *smartphone* akan mengalami kegelisahan, kesulitan konsentrasi ketika belajar, kurang memperhatikan kebutuhan-kebutuhan pribadi dan kesehatan.

Dikarenakan masih banyaknya remaja yang dalam penelitian ini yang mengalami kecanduan *smartphone*, maka peneliti memilih untuk memberikan teknik diskusi dalam bimbingan kelompok untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja. Pada teknik ini lebih menekankan pada mendiskusikan bersama mengenai permasalahan yang sedang dihadapi yaitu kecanduan *smartphone*. Menurut Sukardi dalam penelitian Mulyani dkk (2016:119) menjabarkan diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mendapatkan suatu keputusan bersama melalui proses saling tukar pengalaman dan pendapat. Diskusi juga suatu cara penyajian bahan ajar dimana guru atau konselor memberikan kesempatan kepada siswa atau kelompok-kelompok untuk menjalankan suatu perbincangan ilmiah untuk mengumpulkan pendapat-pendapat yang nantinya akan diambil kesimpulan dan menyusun berbagai alternatif pemecahan masalah atas masalah. Hal yang terpenting dalam teknik diskusi kelompok adalah pada tahap saling tukar pikiran. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi ini akan menekankan pada setiap individu itu sendiri, dimana individu dapat memberikan ide dan gagasan yang berasal dari buah pikiran dan pengalaman pribadinya. Diakhir sesi akan diambil keputusan yang terbaik sebagai hasil diskusi.

Berdasarkan analisa uji independent sampel t-test terhadap layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung, diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 17,906 $>$ t_{tabel} sebesar 2,228 dengan signifikansi sebesar 0,00. Nilai signifikansi menunjukkan $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Selain itu berdasarkan analisis dari tabel diketahui bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 63,33 lebih rendah dari pada kelompok kontrol yang memiliki nilai sebesar 112,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan Kelompok Teknik Diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Kemudian berdasarkan hasil nilai rata-rata N-Gain Score kelompok eksperimen telah diketahui nilai N-Gain Score untuk kelompok eksperimen 376,46% termasuk dalam kategori efektif. Sedangkan untuk rata-rata N-Gain Score pada kelompok kontrol adalah sebesar 10,97% termasuk dalam kategori kurang efektif. Dengan demikian maka dapat diketahui berdasarkan uji N-Gain Score nilai rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Sehingga dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Pada kelompok eksperimen terdapat penurunan tingkat kecanduan *smartphone* yang menunjukkan bahwa teknik diskusi dalam bimbingan kelompok sangat efektif, sehingga teknik diskusi yang digunakan pada penelitian ini mampu memberikan suatu wawasan baru, merubah pola pikir dengan memahami diri, serta remaja bisa mengerti untuk menjaga dirinya sendiri agar tidak kecanduan *smartphone* sehingga bisa lebih produktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini sudah sesuai menurut Dinkmeyer dan Muro dalam penelitian Mulyani dkk (2016:120) yaitu mengenai tujuan dalam diskusi kelompok, yaitu untuk mengembangkan pengertian terhadap diri sendiri, dan untuk mengembangkan sudut pandang baru mengenai antar individu sebagai manusia. Dari penjabaran tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi termasuk dalam layanan yang bisa mengubah pemikiran serta perilaku remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* dengan memberikan wawasan baru, membangun pengertian dan pemahaman pada diri remaja sendiri.

Pada setiap pertemuan peneliti memberikan materi yang berbeda-beda dengan tema yang sama, dimana tema pembahasan yang diberikan tetap mengenai kecanduan *smartphone* dengan berbagai pembahasan yang berbeda pada setiap pertemuannya, untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok peneliti melaksanakan sesuai dengan buku pedoman yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini. Selama masa layanan berlangsung peneliti juga dibantu oleh guru BK sekolah untuk selalu memantau perkembangan perilaku siswa selama berada di

sekolah guna untuk menunjang agar penelitian dapat berhasil dicapai. Pada awal pertemuan peneliti memberikan materi yaitu mengenai isu perkembangan teknologi saat ini, dimana hal tersebut akan berisi tentang fungsi *smartphone*, dan dampak-dampak positif dan negatif dari *smartphone*, hal tersebut dimaksudkan untuk memberikan tema dan dasar dari yang akan dibahas oleh kelompok eksperimen untuk kedepannya. Setelah itu pada pertemuan kedua peneliti memberi materi kecanduan *smartphone* yang menyangkut mengenai dampak dari kecanduan *smartphone* tersebut, bahaya-bahaya kecanduan *smartphone* pada masa remaja, hal tersebut dimaksudkan untuk menggali masalah yang dialami oleh responden di kelompok eksperimen. Pada pertemuan ketiga yaitu mendiskusikan cara mencegah kecanduan *smartphone*, dimana pada tahap ini selain memberikan materi, remaja akan diberikan tugas berupa tugas kelompok yaitu satu kelompok berisi tiga responden untuk memberikan contoh kasus kecanduan *smartphone* dan cara mengatasinya, serta diberikan tugas pada masing-masing individu untuk melakukan kegiatan yang bisa mencegah menggunakan *smartphone* secara terus-menerus. Pada pertemuan keempat peneliti dan kelompok akan mengevaluasi tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya, serta setiap individu diharapkan memberikan pengalaman masing-masing yang sudah melakukan kegiatan untuk mencegah penggunaan *smartphone*, dan mengevaluasi semua pendapat yang memberikan keberhasilan dalam mencegah kecanduan *smartphone*. pada tahap terakhir peneliti akan melakukan penguatan yaitu mendiskusikan bersama mengenai pencegahan-pencegahan untuk kedepannya hal ini dimaksudkan untuk memberikan kebiasaan baru pada responden, yang terakhir adalah mendiskusikan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan cara membatasi waktu bermain *smartphone* untuk waktu kedepannya.

Dari hasil observasi peneliti pada awal sesi terlihat responden mengalami kesulitan dimana masih ada responden yang masih bermain *smartphone* di tengah-tengah sesi yang mengharuskan peneliti mengambil langkah yang lebih serius yaitu memberikan ikrar kepada kelompok mengenai tidak diperbolehkan bermain selama sesi. Setelah melalui beberapa sesi pada sesi ketiga mulai dirasakan bahwa semua anggota kelompok sudah mulai terbiasa dan mulai memahami maksud dari

bimbingan kelompok teknik diskusi. Responden yang berinisial DA mengungkapkan bahwa setiap pertemuan memiliki pembahasan yang berbeda-beda sehingga dirasa tidak membosankan, sehingga DA dapat memahami secara jelas setiap materi yang disampaikan karena dirasa mengasyikkan dan menurut DA bahwa lebih mudah memahami materi mengenai bahaya kecanduan *smartphone* karena DA belum pernah melakukan kegiatan bimbingan kelompok sebelumnya. Sedangkan responden berinisial MF mengungkapkan bahwa saling bertukar pikiran membuatnya merasa senang karena dapat memahami maksud dari setiap ide dari teman-temannya serta MF juga mengungkapkan bahwa dari setiap pertemuan bisa mendapatkan pengetahuan baru yang berkaitan dengan bahayanya kecanduan *smartphone*.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda Syafira yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecanduan Gadget Pada Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Al-Ishtlahiyah Binjai” dimana terdapat pengaruh dari kelompok yang diberikan bimbingan kelompok terhadap kecanduan gadget pada siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Ishtlahiyah Binjai pada tahun 2017, yang membuktikan adanya keberhasilan mengurangi kecanduan *smartphone* dengan bimbingan kelompok.

Hasil penelitian lainnya juga sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Alfiola Utami Putri yang berjudul “ Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Bahaya Bermain Game Online Di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru” dimana menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya bermain game online hal itu dibuktikan dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,005, maka H_0 ditolak karena $0,005 < 0,05$, sehingga layanan bimbingan kelompok terbukti telah efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahayanya bermain game online di sekolah.

Mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung, maka sudah sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok

teknik diskusi itu sendiri. Menurut Menurut Narti (2014:17), layanan bimbingan kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan ini aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas suatu hal yang bermanfaat untuk pengembangan atau pemecahan suatu masalah untuk individu dan siswa yang menjadi anggota kelompok. Sedangkan teknik diskusi kelompok menurut Sukardi dalam penelitian Mulyani dkk (2016:119) menjabarkan diskusi kelompok adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mendapatkan suatu keputusan bersama melalui proses saling tukar pengalaman dan pendapat. Maka dilihat dari penelitian ini serta penelitian yang terdahulu dan juga pendapat para ahli bahwa dapat disimpulkan bimbingan kelompok teknik diskusi efektif untuk mencegah kecanduan *smartphone* pada remaja di SMK Veteran 1 Tulungagung.

Pada bimbingan dan konseling teknik diskusi ini, meskipun sudah didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa akan ada beberapa bahkan semua siswa yang ikut terlibat dalam kegiatan ini akan kembali lagi ke kondisi awal, maka dengan demikian selaku peneliti menyadari bahwa pada layanan ini sebatas memberikan informasi saja kepada siswa dan tidak merubah siswa untuk jangka waktu kedepannya, maka peran pribadi siswa, orang tua, pihak sekolah, dan lingkungan sangat mempengaruhi atas berhasilnya seseorang dapat mengendalikan dirinya dari kecanduan *smartphone*, peneliti yang berperan sebagai konselor hanya memberikan sebuah dorongan semangat, informasi, dan bantuan, untuk konseli yang ingin benar-benar sembuh dan terbebas dari kecanduan *smartphone* adalah tergantung dari diri konseli itu sendiri apakah dirinya mau dan berusaha untuk merubah dirinya.

D. Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan serta upaya-upaya agar terlaksana se-maksimal dan se-sesuai mungkin dengan prosedur penelitian ilmiah. Maka tidak serta merta penelitian ini bisa dikatakan penelitian yang sempurna, dimana masih terdapat beberapa keterbatasan sehingga tidak bisa dicapai seluruhnya pada kegiatan penelitian ini. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan perlakuan, dimana seharusnya pertemuan peneliti dengan subyek adalah 5 kali pertemuan dan diberikan jadwal 1 kali di setiap minggunya, dikarenakan terjadi sesuatu diluar rencana peneliti yaitu dibatasinya waktu pertemuan siswa oleh pihak sekolah dikarenakan masih belum berakhirnya pandemi “Covid-19”, dan waktu siswa yang mendekati ujian kenaikan kelas, maka untuk waktu pertemuan terpaksa dialihkan di hari lain, yaitu dalam 1 minggu ada yang terdapat 2 pertemuan.
2. Pada penelitian dilakukan pada 98 siswa dimana siswa tersebut seluruhnya ada di kelas XI, dimana seharusnya subyek diambil dari seluruh tingkat mulai dari kelas X, XI, XII. Hal ini dilakukan dikarenakan pihak sekolah masih memberlakukan metode belajar “Durring” untuk sebagian siswa karena pandemi Covid-19 yang masih belum berakhir.
3. Instrumen masih menggunakan angket dimana kemungkinan untuk menunjukkan keadaan responden masih belum memperlihatkan yang sesungguhnya.