



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *USWATUN HASANAH* UNTUK  
MENGURANGI KETERGANTUNGAN GAWAI PADA  
SISWA MI AL-MUHAJIRIN I DESA LATUKAN  
KARANGGENENG LAMONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Muhammad Barik Fathul Hikam  
B93219131**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

*Bismillahirrohmanirrahim...*

Yang bertanda dibawah ini:

Nama : Muhammad Barik Fathul Hikam  
NIM : B93219131  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alama : Desa Latukan, Kec. Karanggeneng,  
Kab. Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan ke lembaga pendidikan tinggi maupun untuk mendapatkan gelar akademik
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya penulis secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi dari orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah hasil plagiasi, penulis akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 6 April 2023

Menyatakan,



Muhammad Barik Fathul Hikam

NIM. B93219131

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : M. Barik Fathul Hikam  
NIM : B93219131  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Uswatun Hasanah* Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan Karanggeneng, Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 14 Maret 2023  
Menyetujui  
Pembimbing



Dr. Hj. Sri Astutik, M. Si  
NIP. 195902051986032004

## LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *USWATUN HASANAH* UNTUK MENGURANGI  
KETERGANTUNGAN GAWAI PADA SISWA MI  
AL-MUHAJIRIN I DESA LATUKAN,  
KARANGGENENG, LAMONGAN

SKRIPSI

Disusun Oleh

Muhammad Barik Fathul Hikam (B93219131)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 18 April 2023

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si  
NIP. 195903051986032004

Penguji III

Dr. H. Cholik, M.Pd  
NIP. 196506151998031005

Penguji II

Dr. Lukman Fahmi, M.Pd  
NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Dr. Arif Ainur Rofiq,  
M.Pd. Kons  
NIP. 197708082007101004

Surabaya, 18 April 2023

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi,



Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag, M.Fil.I  
NIP. 19711017199803101

iii

iii



# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsu.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Basir Fathul Hikam  
NIM : B9219131  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : fathulhikam10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif atas karya ilmiah

Seleksi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK UWAFUNHALANAH

UNTUK MENGURANGI KETERGANTUNGAN GAWAI PADA SISWA MI-ALMUHAJIRIN I

DESALATUKAN KARANGGENING LAMONGAN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *Fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/penopis dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Juli 2023

Pendis

( Muhammad Basir Fathul Hikam )

## ABSTRAK

Muhammad Barik Fathul Hikam, 2023, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Uswatun Hasanah Untuk Mengurangi Ketergantungan Gawai Pada Siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan.*

Fokus dalam penelitian ini adalah, Apakah ada perbedaan tingkat ketergantungan gawai pada kelas eksperimen dan kelas kontrol pada siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan ? Apakah konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah* efektif untuk menurunkan tingkat ketergantungan gawai siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan ?

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen, desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan desain penelitian *control group pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa MI Al Muhajirin I yang berjumlah 125 siswa, dengan jumlah sampel yang diambil adalah 20 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat perbedaan tingkat ketergantungan gawai pada *pretest* dan *posttest* kedua kelas. Hal tersebut dibuktikan dengan uji hipotesis dengan nilai signifikansi pada kedua kelas yang kurang dari 0,05 2) Nilai pada kelas eksperimen lebih rendah daripada kelas kontrol ( $84 < 90,9$ ) maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah* efektif untuk mengurangi tingkat ketergantungan gawai.

**Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik Uswatun Hasanah, Ketergantungan Gawai**

## ABSTRACT

Muhammad Barik Fathul Hikam, 2023, *The Effectiveness of Group Counseling with Uswatun Hasanah Technique to Reduce Gadget Dependency in MI Al-Muhajirin I Students in Latukan Village, Karanggeneng, Lamongan.*

The focus of this research is to investigate whether there is a difference in the level of gadget dependency between the experimental group and the control group of MI Al-Muhajirin I students in Latukan Village, Karanggeneng, Lamongan. ? Additionally, this research aims to examine whether the group counseling with *uswatun hasanah* technique is effective in reducing gadget dependency among these students. ?

The research method used in this study is quantitative with an experimental research method. The research design is Quasi-Experimental, using a control group pre-test post-test research design. The population in this study is all MI Al Muhajirin I students which totaled 125 students, with a sample size of 20 students.

The results of the study show that 1) There is a difference in the level of gadget dependency between the pretest and posttest in both classes. This is supported by the hypothesis test with a significance value in both classes of less than 0.05. 2) The value in the experimental group is lower than the control group (84 < 90.9), it can be concluded that group counseling with *uswatun hasanah* technique is effective in reducing the level of gadget dependency.

**Keywords: Group Counseling, Uswatun Hasanah Technique, Gadget Dependency.**

## نبذة مختصرة

محمد باريك فتح الحكم، ٢٠٢٣، فعالية التوجيه الجماعي بتقنية النمذجة لتقليل الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية لدى طلاب المدرسة الإسلامية المتوسطة المحاجرین ١ في قرية لاتوكان، كارانجنينغ، لامونجان.

التركيز في هذه الدراسة هو: هل هناك فرق في مستوى الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية بين الصف التجريبي والصف الضابط لطلاب المدرسة الإسلامية المتوسطة المحاجرین ١ في قرية لاتوكان، كارانجنينغ، لامونجان؟ هل تقنية النمذجة فعالة لخفض مستوى الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية لدى طلاب المدرسة الإسلامية المتوسطة المحاجرین ١ في قرية لاتوكان، كارانجنينغ، لامونجان؟

تم استخدام المنهج الكمي وأسلوب البحث التجريبي في هذه الدراسة، وتصميم الدراسة هو التصميم شبه التجريبي باستخدام تصميم مجموعتي التحكم قبل وبعد الاختبار. يشمل عينة هذه الدراسة عشرون طالباً، ويشكل السكان جميع طلاب المدرسة الإسلامية المتوسطة المحاجرین ١

نتائج الدراسة تشير إلى ما يلي

هناك فرق في مستوى الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية قبل وبعد التدخل التربوي في كل من الصف التجريبي والصف الضابط. تم إثبات ذلك باستخدام اختبار الفرضيات وكانت قيمة الاحتمالية في الصفيين أقل من 0.05

كانت النتيجة العامة في الصف التجريبي أقل بشكل ملحوظ من الصف الضابط (84 > 90.9)، لذا يمكن الاستنتاج بأن التوجيه الجماعي بتقنية النمذجة فعال لتخفيض مستوى الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية

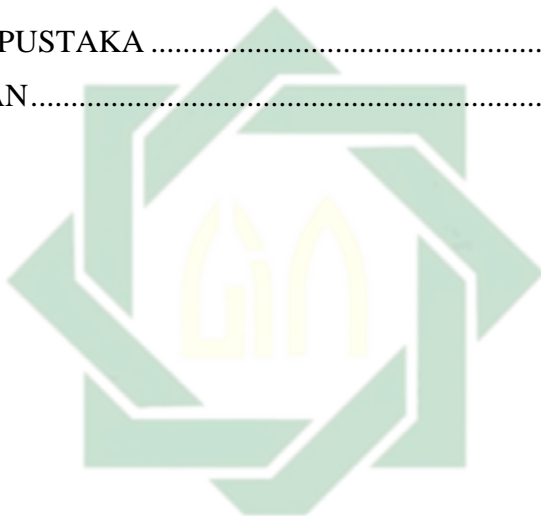
الكلمات المفتاحية: التوجيه الجماعي، تقنية النمذجة، الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية.

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                                |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| COVER .....                                                                                                                                    | i    |
| PERSERTUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....                                                                                                             | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                                                                                        | iii  |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....                                                                                                              | iv   |
| MOTTO .....                                                                                                                                    | v    |
| PERSEMBAHAN.....                                                                                                                               | v    |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....                                                                                                                | vi   |
| ABSTRAK.....                                                                                                                                   | vii  |
| ABSTRACT.....                                                                                                                                  | viii |
| نبذة مختصرة.....                                                                                                                               | ix   |
| KATA PENGANTAR .....                                                                                                                           | x    |
| DAFTAR ISI.....                                                                                                                                | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                                                                                                                              | xv   |
| BAB I.....                                                                                                                                     | 1    |
| PENDAHULUAN .....                                                                                                                              | 1    |
| A. Latar Belakang .....                                                                                                                        | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                                                                                                                        | 9    |
| Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan yang dapat digarisbawahi dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut: ..... | 9    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                                                                                     | 9    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                                                                                                    | 9    |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| E. Definisi Oprasional .....                  | 10 |
| F. Sistematika Pembahasan .....               | 14 |
| BAB II.....                                   | 15 |
| KAJIAN TEORITIK.....                          | 15 |
| A. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....    | 15 |
| B. Kerangka Teori .....                       | 18 |
| 1. Konseling Kelompok.....                    | 18 |
| 2. Teknik Uswatun Hasanah.....                | 25 |
| 3. Ketergantungan Gawai.....                  | 34 |
| C. Paradigma Penelitian.....                  | 41 |
| D. Hipotesis.....                             | 42 |
| BAB III .....                                 | 43 |
| METODE PENELITIAN.....                        | 43 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian. ....      | 43 |
| B. Lokasi Penelitian.....                     | 44 |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling ..... | 45 |
| D. Variabel dan Indikator Penelitian. ....    | 46 |
| E. Tahap-Tahap Penelitian .....               | 52 |
| F. Teknik Pengumpul Data.....                 | 56 |
| BAB IV .....                                  | 74 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN.....                     | 74 |
| A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....       | 74 |
| B. Penyajian Data .....                       | 77 |
| C. Pengujian Hipotesis.....                   | 85 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| D. Pembahasan Hasil Penelitian ..... | 87  |
| BAB V.....                           | 95  |
| PENUTUP.....                         | 95  |
| A. Kesimpulan.....                   | 95  |
| B. Saran dan Rekomendasi .....       | 95  |
| C. Keterbatasan Penelitian.....      | 96  |
| DAFTAR PUSTAKA .....                 | 97  |
| LAMPIRAN.....                        | 101 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                      | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2.1 Kerangka Pikir                                                         | 40      |
| 3.1 Desain Penelitian                                                      | 44      |
| 3.2 Variabel, Dimensi dan Indikator                                        | 48      |
| 3.3 Tahap-Tahap Penelitian                                                 | 52      |
| 3.4 Indikator Pengukuran Angket                                            | 59      |
| 3.5 Hasil Uji Validitas                                                    | 61      |
| 3.6 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen<br>Setelah Uji Validitas              | 64      |
| 3.7 Hasil Uji Reliabelitas                                                 | 68      |
| 3.8 Interpretasi Nilai “r”                                                 | 68      |
| 3.9 Kategori Skor Angket                                                   | 70      |
| 4.1 Ringkasan Nilai <i>Pre-Test</i> Kelas Eksperimen<br>dan Kelas Kontrol  | 78      |
| 4.2 Uji Normalitas <i>Pre-Test</i>                                         | 80      |
| 4.3 Uji Homogenitas <i>Pre-Test</i>                                        | 81      |
| 4.4 Ringkasan Nilai <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen<br>dan Kelas Kontrol | 82      |
| 4.5 Uji Normalitas <i>Post-Test</i>                                        | 83      |
| 4.6 Uji Homogenitas <i>Post-Test</i>                                       | 85      |



4.7 Uji Hipotesis

86

4.8 Gain Score

89



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pemerintah Indonesia menginformasikan bahwa per bulan Maret 2020 telah terjadi temuan kasus COVID-19 di Indonesia, dan pada saat itu juga COVID-19 dinyatakan sebagai bencana nasional. Hal tersebut tertuang pada Keputusan Presiden (KEPRES) Nomor 12 Tahun 2020 yang berisikan Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional.<sup>2</sup> Kehidupan masyarakat Indonesia telah berubah secara signifikan akibat pandemi COVID-19. Mulai dari perilaku masyarakat kemudian dilanjut dengan munculnya kebijakan-kebijakan pemerintah dalam upaya menghentikan penularan dan mengakhiri pandemi. Pandemi COVID-19 memaksa masyarakat Indonesia melakukan rutinitas-rutinitas yang mungkin jarang atau belum pernah dilakukan sebelumnya, seperti contoh sering mencuci tangan, menjaga jarak antar individu, memakai masker, dan pembelajaran jarak jauh. Sementara itu, intervensi sangat diperlukan dalam menghentikan penularan covid-19 dan mengakhiri pandemi seperti menerapkan 3M dan vaksinasi sebagai upaya memperkuat kekebalan tubuh.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Keputusan Presiden (KEPPRES) Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional.

<sup>3</sup> Covid.go.id. *Protokol Kesehatan dan Vaksinasi Pemutus Mata Rantai Penularan COVID-19*. <https://covid19.go.id/id/p/masyarakat-umum/protokol-kesehatan-dan-vaksinasi-putus-mata-rantai-penularan-covid-19>. Diakses pada 30 November 2022, pukul 01.10

Pemerintah juga telah menerapkan kebijakan untuk mengentikan pandemi COVID-19, salah satunya dengan menerbitkan PP (Peraturan Pemerintah) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar sebagai upaya percepat penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).<sup>4</sup> Kebijakan tersebut membuat masyarakat melakukan banyak aktivitas dirumah untuk mengurangi mobilitas diluar ruangan. Seperti contoh melakukan WFH (*Work From Home*), belanja online dan pembelajaran daring. Untuk melakukan kegiatan yang telah disebutkan diatas, masyarakat memanfaatkan teknologi seperti koneksi internet dan gawai. Gawai menjadi sarana yang dapat dimanfaatkan siapa saja selama pandemi COVID-19. Berbagai manfaat juga didapatkan melalui gawai dan internet, seperti contoh memudahkan pembelajaran melalui jarak jauh, sarana hiburan di dalam rumah, belanja *online* dan lain-lain.

Di sisi lain, kemudahan menggunakan gawai saat pandemi memberikan dampak negatif, khususnya pada anak. Anak yang bosan karena dirumah saja menggunakan gawai secara berlebihan untuk sarana hiburan, seperti contoh untuk bermain game, melihat *YouTube* dan bermain media sosial yang lain. Hal-hal seperti ini lama kelamaan akan menimbulkan ketergantungan terhadap gawai. Menurut laporan yang diambil dari [bssn.go.id](http://bssn.go.id), menunjukkan bahwa kurang lebih 30 persen anak dibawah usia enam bulan secara teratur terpapar *gadget* selama rata-rata satu jam atau enam

---

<sup>4</sup> Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Mempercepat Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19).

puluh menit per hari. Kemudian disebutkan bahwa sembilan dari sepuluh anak, pada usia dua tahun, memiliki lebih banyak paparan gadget dan lebih mungkin terkena SDD (Screen Dependency Disorder), yang juga dikenal sebagai ketergantungan pada layar gadget.<sup>5</sup>

Faktor penyebab anak menjadi ketergantungan gawai adalah *Pertama*, apabila orang tua lengah dan tidak mengawasi anaknya dalam bermain gawai. Di era modern seperti sekarang ini kesibukan orang tua seakan-akan tidak pernah ada habisnya. Apalagi pada masa pandemi anak cenderung bosan untuk diam dirumah saja. Beberapa orang tua sengaja menawarkan perangkat elektronik kepada anak-anak mereka agar mereka dapat melakukan tugas lain. dan sebagai sarana hiburan untuk anaknya. Sayangnya, hal ini terkadang menjadi kebiasaan hingga anak pun menjadi ketergantungan terhadap gawai. *Kedua*, desain teknologi yang menarik. Para pembuat animasi, game, konten kreator berlomba-lomba untuk membuat desain yang menarik. Hal seperti ini bertujuan supaya pengguna menonton dan memainkan secara terus menerus produk yang dibuat oleh konten kreator. *Ketiga*, pengaruh lingkungan yang negatif akan membentuk kebiasaan anak menjadi negatif. Terkadang orang tua telah memantau penggunaan *gadget* dengan maksimal di rumah. Namun, di tangan era new normal seperti sekarang, anak-anak cenderung berinteraksi dengan teman sebaya mereka dan memperluas pergaulan seiring dengan bertambahnya usia. Akibatnya, pengaruh dari teman sebaya dapat

---

<sup>5</sup> Badan Siber dan Sandi Negara. *Waspada Dampak Buruk Gadget pada Anak*. <https://bssn.go.id/waspada-dampak-buruk-gadget-pada-anak/>.

Diakses pada 8 Oktober 2022, pukul 20.30

menjadu semakin kuat. Seringkali, anak-anak menjadi kecanduan *gadget* karena meniru teman-temannya yang juga menggunakan *gadget* di lingkungan sekitar rumah. Dalam penelitian lain, faktor ketergantungan terhadap gawai terbagi menjadi empat yaitu faktor yang berasal dari dalam, faktor yang berasal dari luar, faktor situasional dan faktor sosial.<sup>6</sup>

Berbagai efek negatif ketika anak dibawah umur mengalami ketergantungan gawai adalah menurunnya perkembangan otak. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa bagian otak anak akan mengalami perubahan struktur otak. Dampaknya adalah menurunnya kemampuan kognitif anak, yaitu seputar daya ingat anak, bahasa, memori, konsentrasi dan lain sebagainya.<sup>7</sup> Dalam aspek kesehatan, anak yang mengalami ketergantungan gawai rawan akan mengidap berbagai penyakit seperti rusaknya penglihatan akibat terlalu lama menatap layar gawai, obesitas dikarenakan anak terlalu sering bermain dengan gawai sehingga tubuh anak tidak dapat membakar kalori, dan banyak dampak negatif lain apabila anak mengalami ketergantungan dengan gawai. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, terdapat siswa MI Al-Muhajirin Latukan yang mengalami ketergantungan dengan gawai. Siswa MI-Al-Muhajirin Latukan yang mengalami ketergantungan dengan gawai memiliki perilaku yang

---

<sup>6</sup> Sinta Nur Asiah dkk, "Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol.8, no.17, 2022, 466.

<sup>7</sup> KOMINFO, *Kecanduan Gawai Ancam Anak-Anak*.

[https://www.kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media). Diakses pada 29 November 2022, pukul 21.48

agresif, lamban dalam menerima pelajaran dan berkata-kata kasar yang tidak pantas.

Melihat betapa banyak dampak buruk yang didapatkan anak ketika anak kecanduan terhadap gawai. Maka perlu adanya intervensi untuk menangani kasus tersebut. Penanganan kepada anak yang memiliki ketergantungan terhadap gawai melibatkan semua pihak, seperti orang tua, guru dan konselor. Orang tua merupakan pendidik utama dalam keluarga yang perannya adalah mendidik, memelihara, membina dan melatih anak sehingga mencapai perkembangan yang tepat dan optimal. Namun, tidak semua orang tua mempunyai kesadaran dan kemampuan dalam mengatasi permasalahan ketergantungan gawai terhadap anaknya.

Data yang didapat oleh peneliti melalui wawancara, orang tua siswa MI-AI Muhajirin telah berusaha untuk mencegah anaknya supaya tidak terus-terusan bermain dengan gawainya. Berbagai cara telah dilakukan oleh orang tua seperti membatasi bermain gawai secara paksa, menghapus aplikasi serta dengan memberikan nasehat-nasehat yang bijaksana. Hal tersebut nyatanya tidak efektif untuk diterapkan. Dengan membatasi secara paksa dan dengan menghapus aplikasi dan video yang ditonton anaknya menjadikan anaknya menjadi berkelakuan agresif. Anak menjadi berperilaku agresif dikarenakan ingin mendapatkan gawai nya kembali. Kemudian, dengan memberikan nasehat-nasehat bijaksana juga tidak efektif, dikarenakan anak yang memainkan gawainya tidak menghiraukan yang

ada disekitarnya. Anak cenderung untuk fokus bermain game, menonton video dan lain-lain.<sup>8</sup>

Menurut penuturan dari seorang guru yang mengajar di MI Al Muhajirin I, beliau mengungkapkan bahwa siswa-siswi yang terpapar gawai lebih lama daripada siswa-siswi yang lain memiliki nilai raport yang cenderung menurun pada tiap semester. Hal tersebut dibuktikan dengan data raport salah satu siswa yang memiliki karakteristik ketergantungan gawai. Raport tersebut menunjukkan bahwa pada awalnya siswa tersebut mendapat ranking dua, kemudian menurun pada tsemester selanjutnya.<sup>9</sup>

Dalam hal ini peran konselor sangat dibutuhkan untuk menangani dan mengurangi ketergantungan gawai pada anak. Konselor merupakan tenaga professional yang memberikan layanan dalam bidang konseling. salah satu fungsi konseling adalah fungsi penyembuhan. Fungsi penyembuhan adalah fungsi yang bersifat kuratif, Membantu klien dan konseli yang mengalami masalah dalam kehidupan pribadi, sosial, akademik, atau karir profesional mereka adalah komponen kunci dari peran fungsi penyembuhan. Proses konseling membutuhkan teknik-teknik yang selaras dengan permasalahan yang akan dicari solusi dan jalan keluarnya.

Dalam pelaksanaannya, konselor dapat memberikan berbagai layanan dan teknik terapi untuk mengurangi ketergantungan gawai pada siswa. Konseling kelompok merupakan salah satu cara untuk memberikan pelayanan. Menurut Prayitno, konseling

---

<sup>8</sup> FN, Ibu Siswa, *Wawancara*, Rumah Siswa, Lamongan 12 Oktober 2022

<sup>9</sup> Fatrotin, Guru Wali Kelas, *Wawancara*, Rumah Guru, Lamongan 12 Januari 2023

kelompok adalah layanan yang memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan dalam bimbingan dan konseling, dengan penekanan pada upaya membantu atau membimbing individu dan kelompok.<sup>10</sup> Ketika konseling kelompok berlangsung, konselor dan konseli berbagi pendapat mereka dengan membicarakan tema-tema pokok, mempelajari *value* mereka, dan menghasilkan solusi dari permasalahan yang telah mereka bicarakan.

Setiap anggota kelompok mendapat manfaat dari dukungan dan stimulasi dari interaksi kelompok. Manfaat tersebut antara lain adalah kemudahan bagi setiap anggota kelompok untuk mengubah perilaku yang menyimpang ketika mereka dapat memiliki pemahaman atas diri sendiri maupun pemahaman atas orang lain, menanggapi dengan tepat, membina kerja sama antar anggota, menerima pelatihan untuk mengungkapkan pendapat dan menghormati anggota lain, meningkatkan keterampilan komunikasi antar anggota, dan bertukar pikiran. informasi.

Penggunaan teknik dan media pendukung yang tepat akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi pemberian konseling kelompok dan perlu diterapkan kepada konseli untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya. Salah satu teknik pendukung yang cocok diterapkan pada siswa adalah teknik *Uswatun Hasanah*. Teknik *Uswatun Hasanah* mengadopsi teknik *Modelling* yang mencakup beberapa proses, seperti penokohan (*modelling*) peniruan (*imitasi*), dan pembelajaran melalui pengamatan

---

<sup>10</sup> Prayitno, *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. (Jakarta:Galia Indonesia, 1995), h.25



(*obvervational learning*). Proses mengamati dan belajar dari orang lain yang dijadikan model umumnya adalah proses dari teknik *modelling*. Dalam teknik tersebut, perilaku model yang diamati dapat dijadikan sebagai perangsang atau stimulus ide, dan model yang akan ditiru dapat dijadikan acuan dalam mengubah perilaku menyimpang konseli.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, peneliti tertarik meneliti tentang “**Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Uswatun Hasanah* Untuk Menurunkan Ketergantungan Gawai Pada Siswa MI-AI Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan**”



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan yang dapat digarisbawahi dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan tingkat ketergantungan gawai pada kelas eksperimen dan kelas kontrol pada siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan ?
2. Apakah konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah* efektif untuk menurunkan tingkat ketergantungan gawai siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini didasarkan pada bagaimana masalah telah dirumuskan. Tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat ketergantungan gawai pada kelas eksperimen dan kelas kontrol pada siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan.
2. Untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah* untuk menurunkan tingkat ketergantungan gawai pada siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Diharapkan bahwa studi ini akan berkontribusi pada ilmu pengetahuan yang sudah tersedia

- dalam disiplin bimbingan, konseling, dan pendidikan, dan lain-lain.
- b. Dengan menyajikan permasalahan dan konteks pemecahan masalah yang lebih bervariasi, penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya.
3. Secara Praktis
- a. Bagi siswa, sebagai masukan agar teknik *Uswatun Hasanah* dapat diaplikasikan untuk mengurangi perilaku ketergantungan gawai.
  - b. Bagi sekolah, dapat menjadikan penelitian ini sebagai penganjuran untuk mengurangi perilaku ketergantungan gawai pada siswa.
  - c. Bagi orang tua, sebagai masukan untuk menerapkan teknik *Uswatun Hasanah* di rumah bagi anak yang mengalami ketergantungan gawai.

## E. Definisi Oprasional

### 1. Konseling Kelompok

Dalam ranah bimbingan dan konseling, salah satu jenis layanannya adalah konseling kelompok. Layanan ini diberikan kepada sekelompok orang dengan masalah yang sama. Dalam hal ini layanan konseling kelompok diberikan kepada siswa MI-Al Muhajirin I yang mempunyai masalah dengan ketergantungan gawai.

### 2. Teknik *Uswatun Hasanah*

Teknik *uswatun hasanah* mengadopsi dari Teknik *Modelling* yaitu teknik belajar melalui pengamatan terhadap orang lain atau model dan kemudian ditiru oleh siswa. Dengan tujuan terjadinya perubahan perilaku menjadi lebih baik, dalam hal ini bertujuan untuk mengurangi

ketergantungan siswa dengan gawai. Indikator teknik *uswatun hasanah (modelling)* pada penelitian ini yaitu :

- a. Individu mengobservasi seseorang yang dijadikan model.
- b. Kemudian diperkuat dengan tujuan mencontoh perilaku model
- c. Perilaku yang diinginkan dapat terwujud melalui percontohan secara langsung.
- d. *Modelling* juga dapat dilaksanakan dengan cara *vicarious conditioning* atau yang disebut dengan pengamatan tidak langsung
- e. Perilaku dapat dibentuk melalui pengamatan secara langsung (observasi) atau pengamatan tidak langsung (*vicarious conditioning*) yang akan menjadi kuat apabila diberi ganjaran.<sup>11</sup>

Teknik *uswatun hasanah (modelling)* yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *symbolic model*. *Symbolic model* merupakan teknik *modelling* yang ditampilkan secara tidak langsung. Berikut adalah langkah-langkah dalam *symbolic model*.

- a. Rasionel: Selama tahap rasionel ini proses bimbingan kelompok, konselor akan memberikan pengarahan mengenai tujuan, prosedur, dan teknik yang akan digunakan.
- b. Pemberian contoh : Pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada konseli. Dalam

---

<sup>11</sup> Aprita Kristy Pamukir, Efektivitas Teknik Modelling Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Smartphone Siswa Mts Al Ihsan Buluh Rampai, *Skripsi*, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SUSKA RIAU, 2021, hlm.38

penelitian ini, contoh yang akan ditiru oleh konseli adalah Nabi Muhammad SAW dan berfokus pada cerita-cerita masa muda Nabi Muhammad dalam pemanfaatan waktu yang bermanfaat.

- c. Praktek/latihan : Setelah konseli memahami perilaku model, mereka akan diminta untuk berlatih pada titik ini.
- d. Pekerjaan rumah: Klien pada titik ini akan diberikan suatu tugas oleh konselor, yang akan mereka bawa ke pertemuan berikutnya.
- e. Evaluasi: Konselor dan klien mengevaluasi proses konseling pada titik ini, dan konselor terus mendorong klien untuk terus mempraktikkan apa yang telah dipelajari klien.<sup>12</sup>

### 3. Ketergantungan Gawai

Ketergantungan gawai dapat didefinisikan sebagai perilaku yang tidak terkontrol dalam menggunakan gawai, sehingga berakibat adanya perubahan yang negatif signifikan terhadap aktivitas atau rutinitas kehidupan sehari-hari. Indikator ketergantungan gawai meliputi :

- a. Gangguan kehidupan sehari-hari, yaitu meliputi kehilangan waktu yang telah direncanakan, kesulitan berkonsentrasi dan terganggunya fisik individu
- b. Ketergantungan, meliputi hampa ketika tidak menggunakan gawai, merasa bersemangat ketika bermain gawai.

---

<sup>12</sup> Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hlm.180.

- c. Penarikan diri, yaitu meliputi merasa cemas, resah, tidak sabar jika tanpa gawai dan merasa jengkel jika ada gangguan.
- d. Hubungan yang berorientasi dunia maya, yaitu meliputi merasa lebih dekat dengan seseorang melalui gawai, mengalami perasaan tidak terkendali saat tidak menggunakan gawai.
- e. Penggunaan secara berlebihan, kehilangan pengertian terhadap waktu bermain gawai, selalu menggunakan gawai ketika ada kegiatan.
- f. Toleransi, yaitu meningkatkan penggunaan meskipun mengerti hal tersebut menyebabkan masalah terhadap dirinya.<sup>13</sup>

Pengukuran perilaku ketergantungan gawai pada siswa, menggunakan angket yang berjumlah 36 item pernyataan dan hasil ukurnya menggunakan skala penilaian ketergantungan gawai yang telah ditetapkan peneliti.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>13</sup> Simon Simangunsong, Dian Ratna Sawitri —Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 5 Surakarta, *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 4 Oktober 2017, hlm. 53-54.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini mencakup lima bab, yaitu sebagai berikut :

Bab I merupakan pendahuluan. Pada bab ini berisikan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, data dan pentingnya pengentasan masalah ketergantungan gawai pada siswa MI Al Muhajirin I. Kedua adalah rumusan masalah yang akan peneliti jawab pada tujuan penelitian dan manfaat penelitian, selanjutnya adalah definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Bab II merupakan kajian teoritik. Pada bab ini berisikan uraian penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori yang menjelaskan tentang konseling kelompok, teknik *Uswatun Hasanah* dan ketergantungan gawai, paradigma penelitian, dan hipotesis penelitian.

Bab III membahas tentang Metodologi dan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini. Lokasi penelitian, metode pengambilan sampel, populasi sampel, variabel, dan indikator; tahapan penelitian; metode pengumpulan data; metode verifikasi instrumen penelitian; dan metode analisis data

Bab IV berisikan "Hasil Penelitian dan Pembahasan". Bab ini membahas data penelitian yang telah dikumpulkan, menguji hipotesis, dan membahas hasilnya. Ini juga memberikan gambaran yang komprehensif tentang objek penelitian.

Bab V: Kesimpulan. Bab terakhir ini mencakup keterbatasan penelitian, saran dan rekomendasi, dan hasil penelitian.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hasil penelitian Aprita Kristy Pamukir (2021), yang berjudul. “Efektivitas Teknik *Modelling* dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Prilaku Kecanduan *Smartphone* Siswa MTs Al Ihsan Bulu Rampai”.
  - a. Persamaan : Variabel dependen dan independen, serta metodologi kuantitatif dan jenis penelitian eksperimental, dalam penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya.
  - b. Perbedaan : Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah desain penelitiannya. Penelitian ini memasukkan kelompok kontrol sebagai pembanding, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa kontrol.
2. Hasil penelitian Ahmad Munir (2018), yang berjudul. “Teknik *Modelling* Sebagai Upaya Penanganan Untuk Mengurangi Prilaku Kecanduan *Smartphone* Pada Anak di Kelurahan Teritip, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur”
  - a. Persamaan : Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu



- adalah variabel terikat dan variabel bebas
- b. Perbedaan : Dalam penelitian sebelumnya peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Untuk mengurangi ketergantungan dengan gawai penelitian ini juga menggunakan layanan konseling kelompok.
3. Hasil penelitian Gusti Ayu Nyoman Triana Dewi (2020), yang berjudul. “Efektifitas Terapi Bermain dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak.
- a. Persamaan : Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah variabel terikat yaitu kecanduan *gadget* atau ketergantungan gawai
- b. Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas terapi bermain dan *positive reinforcement* sedangkan peneliti ini menggunakan variabel terikat layanan konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah*. Perbedaan selanjutnya adalah jenis desain penelitian, pada penelitian terdahulu menggunakan jenis desain *single subject design* (desain

- subjek tunggal), sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis desain *control group pretest-posttest*.
4. Hasil penelitian Maulina Azkiyah (2016), yang berjudul. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Modelling* Terhadap Motivasi Siswa *Underachiever* Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Sirampong Brebes Tahun Ajaran 2015/2016.
    - a. Persamaan : Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif.
    - b. Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan variabel terikat motivasi siswa *underachiever* sedangkan penelitian ini menggunakan variabel terikat ketergantungan gawai. Perbedaan selanjutnya, penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design* sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian *control group pretest-posttest design*.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Konseling Kelompok.**

#### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan konseling dapat diselenggarakan melalui dua cara. Pertama adalah layanan secara individu atau perorangan yang kedua adalah layanan secara kelompok. Layanan secara kelompok dapat melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Kedua layanan kelompok ini mengikutsertakan pemimpin kelompok atau konselor dan sejumlah anggota kelompok.

Konseling kelompok adalah sebuah layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Pada layanan ini konseli akan mendapatkan kesempatan membicarakan permasalahannya dengan anggota lain dan pengentasan masalah yang terjadi melalui konseling kelompok.<sup>14</sup> Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling individu yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok. Hubungan yang diupayakan dalam setting ini adalah ramah, permisif, dan penuh keintiman.

Dalam strategi pemecahan masalah dan penyembuhan, konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ditawarkan kepada klien. penyembuhan, konselor bertugas untuk memberikan kemudahan untuk perkembangan dan pertumbuhan konseli. Pada konseling kelompok seorang konseli menggunakan interaksi dalam kelompok untuk mendapatkan peningkatan, pemahaman dan penerimaan pada sebuah nilai dan beberapa tujuan

---

<sup>14</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1998), hal 111

tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku yang negatif.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang diselenggarakan dalam bentuk kelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan. konseling kelompok memberikan kesempatan konseli untuk berinteraksi yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan mempelajari sesuatu atau menghilangkan perilaku atau sikap-sikap tertentu.

b. Tujuan Konseling Kelompok.

Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua, pertama tujuan umum dan kedua adalah tujuan khusus. Tujuan umum dari konseling kelompok adalah agar berkembangnya kemampuan bersosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi. Dalam hal ini, tidak jarang terdapat fakta bahwa kemampuan bersosialisasi dan komunikasi anggota kelompok terganggu oleh pikiran, persepsi, pemikiran yang sempit, tidak objektif dan tidak rasional. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal negatif tersebut dapat diungkapkan, didiskusikan, dan diperbincangkan antar anggota kelompok.<sup>15</sup>

Tujuan khusus dari konseling kelompok adalah membahas topik-topik yang mengandung permasalahan aktual, dan menjadi perhatian anggota kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pengembangan topik bertujuan untuk

---

<sup>15</sup> Sela Wahyuni, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Stereotype Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatra Utara, 2018, 22

pengembangan wawasan, persepsi, dan sikap yang bertujuan menunjang tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini, komunikasi verbal dan non verbal lebih ditingkatkan.<sup>16</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan umum dan tujuan khusus dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan sikap bersosialisasi anggota kelompok, mengungkapkan dan mendiskusikan pemikiran yang dimiliki. sedangkan pada tujuan khusus, bimbingan kelompok lebih menekankan pada pembahasan atau topik-topik tertentu melalui dinamika kelompok.

Selain itu, tujuan lain dari konseling kelompok adalah individu dapat memahami diri sendiri dan orang lain, memperoleh pemahaman mengenai diri sendiri, dan menemukan keunikan diri yang merupakan identitas diri, menemukan berbagai cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan menyelesaikan konflik-konflik tertentu dan meningkatkan kemampuan kontrol diri, kemandirian dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.<sup>17</sup>

### c. Asas Konseling Kelompok

Asas merupakan seperangkat aturan yang harus dipenuhi dan dijaga. Sama halnya dengan layanan bimbingan dan konseling, konselingkelompok mempunyai asas-asas yang

---

<sup>16</sup> Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. (Padang : Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2015) hlm. 150-151

<sup>17</sup> Elida Prayitno, *Konseling Kelompok: Saduran dari Buku Group Counseling Strategis and Skill Jacob*, (Bahan Ajar Bimbingan Kelompok :Universitas Negeri Padang, 2007) hlm.2

harus ada. Adapun asas dalam konseling kelompok yaitu :

1) Asas Kerahasiaan.

Asas kerahasiaan ini menuntut terjaganya rahasia anggota kelompok. Segala sesuatu yang dibahas dalam dinamika kelompok hendaknya menjadi rahasia antar anggota kelompok dan tidak disebarakan ke khalayak umum. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari pentingnya asas kerahasiaan ini sehingga tidak terjadi hal yang tidak diinginkan antar anggota kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan merupakan asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan anggota kelompok. Kesukarelaan terus dibina melalui upaya pimpinan kelompok atau konselor untuk mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang konseling kelompok. Dengan menyadari asas kesukarelaan anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam dinamika kelompok untuk mewujudkan tujuan konseling kelompok.

3) Asas-Asas Lain.

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok akan semakin efektif dan intens apabila semua anggota kelompok menerapkan asas keterbukaan dan asas kegiatan. Anggota kelompok dapat saling mengungkapkan isi pikiran dengan bebas dan saling menerima masukan dari anggota kelompok yang lain. Para anggota kelompok dapat mendapatkan pelajaran

yang berharga dalam dinamika kelompok yang intens seperti ini.

Asas kekinian merupakan asas yang bertujuan membahas permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok pada saat ini, bukan masalah yang terjadi pada masa lampau atau masalah yang akan terjadi. Permasalahan yang terjadi pada masa lampau dapat dianalisis dan permasalahan yang akan datang dapat direncanakan sehingga diharapkan akan adanya pencegahan terhadap permasalahan yang akan datang sesuai dengan kondisi sekarang.

Asas kenormatifan dilaksanakan dalam dinamika kelompok yang berkenaan dengan cara-cara komunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok. Sedangkan asas keahlian merupakan asas yang diperlihatkan oleh pimpinan kelompok atau konselor dalam mengatur kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.<sup>18</sup>

d. Tahapan dalam Konseling Kelompok

Dalam buku Latipun, Corey membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian, enam bagian tersebut yaitu :

1) Tahap Prakonseling

Tahap prakonseling merupakan tahapan awal dalam konseling kelompok. Pada tahap ini konselor mempersiapkan pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok atau konselor menseleksi konseli yang kemudian akan dimasukan ke

---

<sup>18</sup> Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. hlm. 164

dalam kelompok berdasarkan pertimbangan homogenitas atau kesamaan.

## 2) Tahap Permulaan.

Pada tahap ini dibuat struktur pada kelompok untuk memahami beberapa aturan saat konseling kelompok berlangsung. Ketua kelompok dipegang oleh seorang konselor.

Dalam tahapan ini pemimpin kelompok atau konselor menjelaskan mengenai tujuan konseling kelompok, asas-asas konseling kelompok, dan tata cara pelaksanaan konseling kelompok. Selain itu, pengenalan antar anggota kelompok dan pengenalan antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok dilakukan pada tahap permulaan ini.

## 3) Tahap Transisi

Pada tahap transisi, konselor atau pemimpin kelompok kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang jenis kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau kelompok bebas), menawarkan atau mengamati apakah para anggota kelompok telah siap melaksanakan kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang dialami, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok

## 4) Tahap Kerja

Tahap kerja atau yang biasa disebut tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam layanan konseling kelompok. Dalam tahap ini hubungan antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok atau antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar



pengalaman, pengutaran, pembukaan diri berjalan dengan intens. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan permasalahan yang akan didiskusikan, menetapkan masalah yang akan dibahas. kemudian anggota kelompok membahas masing-masing masalah secara detail dan mendalam. Akhir pada tahap kegiatan adalah ditemukannya solusi atas masalah yang telah didiskusikan.

5) Tahap Pengakhiran

Tahapan di mana anggota kelompok mencoba perilaku baru yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Umpan balik pada tahap ini sangat penting sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat diakhiri.

6) Tahap Pascakonseling

Konselor sebaiknya menggunakan evaluasi sebagai tindak lanjut dari konseling kelompok jika prosedur konseling sudah selesai. Setelah prosedur konseling selesai, evaluasi sangat penting jika ada hambatan atau kesulitan dalam melaksanakan kegiatan modifikasi perilaku anggota kelompok.

Apapun hasil dari prosedur konseling kelompok, mereka harus dapat meningkatkan pemahaman dan pemecahan masalah setiap anggota dalam kelompok. Karena mencapai tujuan bersama adalah tujuan mendasar dari konseling kelompok.<sup>19</sup>

## 2. Teknik Uswatun Hasanah.

### a. Pengertian *Uswatun Hasanah*.

*Uswatun hasanah* terdiri dari dua kata, kata pertama adalah *uswah* dan kata kedua adalah *hasanah*. *Uswah* memiliki arti panutan. Kemudian, *Hasanah* memiliki makna yang baik. Jadi, *Uswatun hasanah* adalah contoh suri teladan yang baik.<sup>20</sup> Dengan demikian *uswatun hasanah* adalah contoh yang baik, kebaikan yang ditiru, contoh indentifikasi, suri tauladan atau keteladanan.

Rasullulah SAW merupakan teladan yang sangat baik untuk umat Islam pada khususnya dan seluruh umat manusia pada umumnya. Para sahabat yang hidup di zaman Rasullulah secara langsung mencontoh dan memperhatikan cara Rasulullah dalam beribadah (berwudlu, shalat, melaksanakan ibadah haji dan lain-lain.) kemudian mempraktekannya. Tidak hanya dalam pelaksanaan ibadah beliau, namun juga akhlak, prilaku serta etika dalam diri Rasullulah yang patut untuk diteladani. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam Al-qur'an surrah Al-Ahzab ayat 21 yang berbunyi :

---

<sup>19</sup> Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling kelompok*, (Jakarta : KENCANA, 2016), hlm. 80

<sup>20</sup> M. Munir, *Metode Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), hlm. 198.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ  
يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya :”*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah*” (QS. Al-Ahzab : 21).<sup>21</sup>

Nabi SAW adalah panutan bagi umat manusia, selain itu, ada beberapa pelajaran dari Al-Quran dan As-Sunnah yang juga dapat dijadikan panutan, terutama yang berkaitan dengan ajaran tentang aqidah, ibadah, akhlak, dan muamalah.

b. Pengertian Teknik *Uswatun Hasanah*.

Teknik *uswatun hasanah* dalam penelitian ini mengadopsi teknik *modelling*. *Uswatun hasanah* dan teknik *modelling* mempunyai kesamaan arti yaitu percontohan yang baik, yang selanjutnya akan di tiru oleh konseli untuk menghilangkan perilaku yang negatif serta menambahkan perilaku yang positif sesuai dengan perilaku model yang dicontoh.

Teknik *modelling* merupakan salah satu teknik yang termasuk dalam bagian terapi behavior, *behaviorisme* merupakan pandangan ilmiah yang mempelajari mengenai tingkah laku manusia. Dasar behaviorisme adalah memandang manusia sangat mekanistik, karena menyamakan manusia dengan mesin, konsep mekanistik ini menjelaskan mengentai stimulus respon seolah-olah menyatakan bahwa manusia akan melakukan sesuatu apabila ada stimulus.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Al-Qur'an : Al-Ahzab :21

<sup>22</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Teknik Konseling*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011) hlm.127

*Modelling* adalah proses bagaimana individu mengamati dan belajar dari individu lain. *Modelling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teorinya belajar sosial. Istilah lain dari teknik *modelling* adalah *observational learning* yang berarti belajar melalui pengamatan. *Modelling* adalah teknik untuk merubah, maupun mengurangi perilaku individu dengan belajar melalui pengamatan atau observasi langsung untuk meniru tingkah laku individu maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu tersebut mendapatkan tingkah laku baru yang diinginkan.<sup>23</sup>

Selain itu, teori belajar sosial menjelaskan bahwa individu dapat belajar hanya dengan mengamati dan mengobservasi perilaku individu lain. Orang yang diamati adalah model dan proses pengamatan ini disebut dengan *modelling* atau penokohan.<sup>24</sup> Kemampuan kognitif individu memungkinkan individu belajar perilaku yang kompleks dari individu lain hanya dengan mengamati model yang melakukan perilaku tersebut.

Dalam percontohnya, individu mengamati model dan kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku model. Bandura mengemukakan bahwa belajar dapat diperoleh melalui pengalaman individu maupun diperoleh secara tidak langsung yaitu dengan mengamati perilaku orang lain beserta konsekuensinya. Jadi, keterampilan-keterampilan sosial dapat diperoleh melalui dengan mengamati

---

<sup>23</sup> Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Perspektif Islam* (Jakarta : Kencana, 2004), hlm. 223

<sup>24</sup> Lawrence A. Pervin, Daniel Carvone, Oliver P. Jhon, *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 457

dan mencontoh tingkah laku model-model yang ditiru. Selain itu, reaksi-reaksi emosional yang negatif yang dimiliki individu dapat dihapus dengan cara mengamati model yang mendekati objek-objek atau situasi-situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Kontrol diri dapat dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman. Status dan kehormatan model sangat berarti dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model-model yang menempati status yang tinggi dan terhormat di mata seorang pengamat.<sup>25</sup>

c. Tujuan Teknik *Uswatun Hasanah (Modelling)*.

Tujuan dari teknik *modelling* adalah sebagai berikut :

- 1) Membantu orang dalam menghilangkan fobia, kecanduan narkoba dan alkohol, dan kebiasaan buruk lainnya.
- 2) Menolong seseorang yang memiliki hambatan kepribadian yang berat dan sulit salah satunya adalah gangguan psikologis.
- 3) Mendapatkan perilaku sosial yang lebih sesuai.
- 4) Individu akan belajar mendapatkan perbuatan yang diinginkan tanpa melalui proses *trial and error*
- 5) Menolong individu untuk merespon sesuatu yang baru
- 6) Mengurangi stimulus yang kurang baik.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hlm.221

<sup>26</sup> Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm. 190

Moch Nur Salim juga mengemukakan bahwa manfaat dari teknik *modelling* adalah sebagai berikut :

- 1) Melalui model langsung dan model secara simbolik, individu akan mendapatkan tingkah laku yang baru yang lebih positif.
- 2) Memperagakan tingkah laku yang diperoleh dengan benar atau pada waktu yang diharapkan.
- 3) Emosi negatif seperti rasa takut dan khawatir akan lebih berkurang
- 4) Mendapatkan keterampilan sosial.
- 5) Mengganti perilaku verbal dan mengobati ketergantungan dengan Napza.<sup>27</sup>

d. Macam-macam Teknik *Uswatun Hasanah* (*Modelling*).

Gerald Corey membagi teknik *modelling* menjadi tiga macam, yaitu sebagai berikut :

1) *Live Model* (Model yang Nyata)

Teknik *modelling* yang disebut *live model* digunakan untuk membentuk perilaku yang dinginkan oleh individu melalui contoh langsung dari objek yang ada secara nyata seperti guru, konselor, atau teman sebaya. Ada dua cara untuk memberikan contoh, yaitu dengan menggunakan konselor sebagai model atau dengan menggunakan teman sebaya dan sahabat konseli sebagai model nyata. Pada titik ini, model akan diperlihatkan secara terstruktur dengan cara menampilkan sebagian atau keseluruhan dari perilaku yang diinginkan.

2) *Symbolic Model* (model simbolis)

---

<sup>27</sup> Moch. Nursalim dkk, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005). hlm. 63

Model ditampilkan dengan cara yang berbeda dengan metode pemodelan ini. Model dapat disajikan dalam slide power point, video, audio, atau film. Melalui simbol dan gambar objek aslinya, individu yang meniru model di media dapat mengambil perilaku, sikap, dan nilai yang diinginkan dari model peran simbolik ini.

Bandura pernah melakukan eksperimen tentang model simbolis. Eksperimen yang dilakukan oleh Bandura dikenal sebagai Eksperimen Boneka Bobo. Dalam eksperimen tersebut, sekelompok anak-anak diiliah secara acak untuk menonton tiga film, yang menampilkan seorang model yang memukuli boneka Bobo yang seukuran dengan orang dewasa.<sup>28</sup> Hasil dari eksperimen Bandura telah digunakan dan berhasil dalam beberapa situasi

### 3) *Multiple Model* (Model Ganda)

Dalam konseling kelompok, teknik model ganda sering digunakan di mana seorang anggota kelompok mengamati dan mempelajari tingkah laku dari anggota lain dalam kelompok untuk merubah sikap dan perilakunya.<sup>29</sup>

Dalam konseling kelompok model ganda, konselor atau ketua kelompok dan salah satu anggota kelompok yang berperan sebagai fasilitator dapat berinteraksi secara timbal balik. Fasilitator berbagi pengalaman dan detail

---

<sup>28</sup> John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2008), hlm. 286

<sup>29</sup> Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hlm.222

tentang keterampilan yang mereka miliki, hal tersebut bertujuan untuk peningkatan diri, anggota kelompok lainnya dapat menggunakannya, memberikan umpan balik, dan memberikan tanggapan.

- e. Tahapan dalam Teknik *Uswatun Hasanah* (*Modelling*).

Ada empat tahap *modelling* menurut Woolfolk, tahapan-tahapan adalah sebagai berikut :

- 1) Tahap Memperhatikan

Menurut Gradler, perilaku baru tidak dapat dipelajari kecuali melakukan observasi dan dipahami dengan cara seksama. Pada dasarnya proses memperhatikan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor ciri-ciri perilaku yang diobservasi dari pengamat. Pada proses ini model sangat diperhatikan dalam beberapa hal, model yang menarik secara interpersonal lebih memiliki daya tarik yang tinggi daripada model yang memiliki daya interpersonal rendah.

- 2) Tahap Retensi.

Jika individu memperhatikan perilaku model dan langsung menirunya, maka perilaku tersebut akan menjadi panduan bagi individu dalam bertindak pada kesempatan yang lain. terdapat dua jenis sistem model yang membantu pembelajaran observasional, yaitu sistem verbal dan sitem imajinatif.

Setelah informasi diproses dan disimpan dalam memori, informasi tersebut dapat dapat diakses kembali, direview, dan diperkuat pada tahap pemulihan (retensi).

- 3) Proses Reproduksi Motorik



Pada tahap ini, model mengamati dengan cermat apakah tindakan-tindakan telah dikuasai oleh pengamat. Individu yang memproduksi perilaku model perlu berlatih secara berulang-ulang dan mendapatkan umpan balik agar individu tersebut lancar dan mahir.

#### 4) Tahap Motivasi dan Penguatan

Penguatan adalah suatu hal yang pokok dalam proses melakukan observasi. Pembelajaran melalui pengamatan atau observasi akan efektif apabila pengamat termotivasi untuk melakukan tingkah laku yang ditiru. Mengarahkan perhatian pada suatu objek atau peristiwa yang merepresentasikannya dalam pikiran dapat mempengaruhi pengumpulan informasi untuk belajar, namun hal tersebut didasari pada motivasi untuk melakukan perilaku tertentu.<sup>30</sup>

Gantika Komalasari mengemukakan dalam buku *Teori dan Teknik Konseling*, ada beberapa langkah yang perlu dilakukan ketika teknik *modelling* diterapkan dalam proses konseling. langkah-langkah tersebut yaitu :

- 1) Menetapkan model yang akan dijadikan contoh
- 2) Pada model langsung, sebaiknya teman dekat atau sahabat konseli yang dijadikan model. dengan kriteria memiliki usia, ekonomi, status yang setara dengan konseli. Hal tersebut lebih efektif apabila konseli masih dibawah umur.
- 3) Menggunakan lebih dari satu model (apabila memungkinkan)

---

<sup>30</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hlm. 153

- 4) Kelengkapan perilaku yang dicontoh dan dijadikan model disesuaikan dengan tingkat perilaku klien.
  - 5) Menggabungkan modeling dengan peraturan, arahan, behavioral rehearsal, dan *reinforcement* (penguatan)
  - 6) Saat konseli sedang mengobservasi model, berikan penguatan alami.
  - 7) Jika memungkinkan, buatlah persiapan-persiapan bagi konseli dengan maksud agar konseli dapat mencontoh model yang tepat, sehingga akan mengkoordinir konseli untuk mendukung secara normal. Jika ini tidak mungkin, susun strategi untuk pemberian penguatan pada setiap peniruan perilaku yang sesuai..
  - 8) Apabila perilaku yang dicontoh konseli memasuki kompleksitas perilaku, maka urutkan perilaku *modelling*, diawali dari yang hal paling mudah sampai hal yang lebih sulit.
  - 9) Rancangan *modelling* dibuat secara asli.
  - 10) Pemodelan dilakukan dengan menampilkan perilaku tokoh yang tidak berakibat ketakutan seperti melakukan sikap yang ramah, memberikan perhatian, menggunakan tutur kata lembut, dan menunjukkan tingkah laku yang menyenangkan bagi konseli.<sup>31</sup>
- e. Berikut merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan teknik *uswatun hasanah* (*modelling*).

Beberapa pertimbangan berikut harus dilakukan saat menggunakan teknik pemodelan. Berikut adalah daftarnya:

---

<sup>31</sup> Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 179

- 1) Penting untuk mempertimbangkan karakteristik model yang ideal, seperti umur, jenis kelamin, status sosial, tingkat kemampuan bersosialisasi, dan bakat, untuk meningkatkan peniruan.
- 2) Anak-anak akan lebih tertarik pada model yang terlihat lebih muda daripada model yang lebih tua.
- 3) Anak-anak sering meniru panutan yang prestasinya ada dalam genggamannya (mudah dijangkau)
- 4) Anak cenderung untuk meniru orang tua yang mempunyai sikap terbuka dan hangat.<sup>32</sup>

### 3. Ketergantungan Gawai.

#### a. Pengertian Ketergantungan

Ketergantungan atau kecanduan merupakan suatu kebiasaan yang selalu dilakukan tanpa kontrol diri. Biasanya ditandai dengan rasa suka yang berlebihan dan keinginan yang kuat terhadap sesuatu. Ketergantungan dapat berakibat pada kesehatan, terkhusus pada kesehatan fungsi otak dan psikologis. Karena bisa menyebabkan perubahan perilaku menjadi negatif dan fungsi otak mengalami perubahan.

Salah satu ciri individu yang mengalami ketergantungan adalah menggunakan sesuatu secara berlebih-lebihan. Dalam bahasa Arab, berlebih-lebihan diartikan dengan kata *israf*. *Israf* merujuk pada perilaku yang dilakukan secara berlebihan, tidak

---

<sup>32</sup> Ahmad Munir, "Teknik Modelling Sebagai Upaya Penanganan Untuk Mengurangi Perilaku Adiktif Smartphone Pada Anak Di Kelurahan Teritip, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 34.

sesuai kebutuhan dan proporsinya, serta melampaui batas wajar. Sikap *israf* ini merupakan salah satu perilaku negatif dan merugikan bagi diri sendirimaupun orang lain yang akan terkena dampaknya. Dalam Islam, segala sesuatu yang berlebih-lebihan atau *israf* adalah hal yang dilarang oleh Allah SWT. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surrah Al-A'raf ayat 31 :

بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا  
تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*Artinya : Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaiannmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Dia (Allah) tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.<sup>36</sup>*

Dalam ayat diatas pada kalimat terakhir ditekankan bahwa Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. Bahkan pada ayat yang lain tepatnya pada surrah Ghafir ayat 43 dijelaskan bahwa orang yang berlebih-lebihan atau melewati batas adalah penghuni neraka. Maka sebaiknya, individu mempunyai kontrol diri yang baik sehingga tidak berlebih-lebihan pada sesuatu.

b. Pengertian Gawai

Gawai merupakan teknologi perangkat elektronik yang berukuran kecil dan mempunyai fungsi khusus. Ada beberapa jenis gawai, diantaranya adalah iPhone, Android, note book dan lain lain. Teknologi terkini digunakan untuk menciptakan gawai yang mutakhir yang lebih fungsional dan bermanfaat, memiliki kapasitas yang unggul, dan

memiliki fitur-fitur terbaru. Sering perkembangannya, pengertian gawai pun berkembang dan sering kali gawai disamakan dengan smartphone, atau komputer maupun laptop terbaru juga dianggap sebagai gawai.

Istilah gawai sendiri kurang populer dikalangan masyarakat umum. Masyarakat umumnya mengenal gawai dengan istilah gadget. *Gadget* atau dalam bahasa Indonesia gawai merupakan perangkat atau alat dengan fungsi dan tujuan tertentu yang dirancang dan diciptakan lebih canggih daripada teknologi sebelumnya. Gawai terdiri dari beberapa jenis, seperti *smartphone*, iPhone, tablet, laptop, dan komputer yang memiliki aplikasi dan informasi mengenai informasi tentang berbagai hal di dunia.<sup>33</sup>

Pada kondisi sekarang, masyarakat umum telah mempunyai gawai atau salah satu diantara jenis-jenis gawai yang telah disebutkan diatas. Baik muda maupun tua kebanyak dapat mengoperasikan gawai dengan baik. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan atau tuntutan pekerjaan yang mengharuskan masyarakat dapat mengoperasikan gawai dengan baik. Ditambah lagi dengan kemudahan pengorprasian yang ditawarkan oleh perusahaan gawai, menjadikan gawai menarik untuk dimiliki setiap orang.

Pada awalnya, gawai lebih difokuskan kepada sebuah alat komunikasi, namun dengan perkembangan zaman yang semakin pesat gawai selalu diperanggih setiap waktu. Berbagai fitur dan aplikasi selalu di upgrade oleh perusahaan gawai demi untuk memanjakan penggunanya. Berbagai fitur

---

<sup>33</sup> Jarot Wijanarko, *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital* (Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia, 2016) hlm. 3

tersebut dapat digunakan untuk bermacam-macam kegiatan, seperti bertelpon, mengirim email, berfoto, menonton hiburan dan bermain permainan atau game. Terlepas dari semua itu, gawai juga memiliki dampak positif maupun negatif bagi penggunanya. Terutama pada anak-anak atau siswa yang telah menggunakan gawai dalam setiap kegiatannya, sehingga perlu pengawasan dari keluarga atau guru untuk mencegah terjadinya dampak negatif penggunaan gawai.

e. Pengertian ketergantungan gawai.

Istilah ketergantungan gawai menurut Kwon, Kim, Cho dan Yang adalah Obsesi atau kecanduan teknologi yang berpotensi menimbulkan masalah sosial seperti penarikan diri dan kesulitan menjalankan tugas sehari-hari serta kurangnya pengendalian diri.<sup>34</sup>

. Ketergantungan pada gawai dapat dikatakan lebih ringan resikonya daripada ketergantungan pada alkohol atau obat-obatan terlarang, namun hal tersebut tetap saja menjadi persoalan menginggit banyak sekali dampak yang dapat terjadi apabila individu telah ketergantungan dengan gawai.<sup>35</sup>

f. Faktor penyebab ketergantungan gawai.

Yuwanto dalam penelitiannya mengemukakan faktor penyebab individu ketergantungan dengan gawai. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah :

1) Faktor Internal

---

<sup>34</sup> Kwon dkk. The Smartphone addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plus One Journal, Volume 8, Issue 12, 2013*

<sup>35</sup> Simon Simangunsong, "Dian Ratna Sawitri, Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta", *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 4 Oktober 2017, 53-54

Karakteristik individu disebut sebagai faktor internal. Pencarian sensasi atau tingkat sensasi yang tinggi adalah faktor pertama. Orang yang sangat mencari sensasi akan cepat kecewa dalam situasi rutin dan berulang. Kedua, nilai diri yang rendah, jika seseorang memiliki nilai diri yang rendah, mereka akan memandang dirinya dengan pandangan yang negatif dan merasa tidak aman ketika sedang berinteraksi dengan seseorang. Namun, dengan menggunakan gawai saat berinteraksi dengan orang lain akan membuat individu tersebut merasa lebih aman. Ketiga, kepribadian yang cenderung ekstrasvert, keempat, kontrol diri yang lemah, kecenderungan menggunakan gawai secara berlebihan, dan kepuasan diri yang tinggi adalah faktor-faktor yang dapat memprediksi seseorang akan mengalami ketergantungan gawai.

## 2) Faktor Situasional

Faktor situasional mencakup beberapa penyebab yang memicu penggunaan gawai sebagai media yang membuat seseorang merasa nyaman secara psikologis ketika berada dalam situasi yang kurang menyenangkan. Contohnya adalah situasi stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, kejenuhan saat belajar dan bosan pada saat waktu luang. Faktor-faktor ini yang dapat menjadi penyebab individu mengalami ketergantungan gawai.

## 3) Faktor Sosial

Dari segi faktor sosial, ada beberapa yang menyebabkan orang menjadi tergantung pada penggunaan teknologi ketika berhubungan dengan orang lain dan menjaga hubungan. Faktor

ini dapat dibagi menjadi dua kategori: kehadiran perilaku dan perilaku wajib. Perilaku Kehadiran adalah perilaku berhubungan dengan orang lain yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan perilaku wajib adalah perilaku yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan interaksi yang dipicu atau dirangsang oleh orang lain.

Faktor eksternal merupakan sesuatu yang terjadi di luar diri seseorang. Ini karena liputan media yang luas tentang gadget dan berbagai fiturnya.. Semakin tinggi paparan media dalam mempromosikan gawai melalui iklan maka makin besar kemungkinan individu mengalami ketergantungan dengan gawai atau *mobile phone addict*.<sup>36</sup>

#### 4. Kerangka Pikir

Penggunaan dinamika kelompok memungkinkan penyediaan layanan konseling kelompok bagi siswa yang berjuang melawan kecanduan gadget. Layanan konseling kelompok dan teknik *Uswatun Hasanah* akan digabungkan dalam proyek ini.

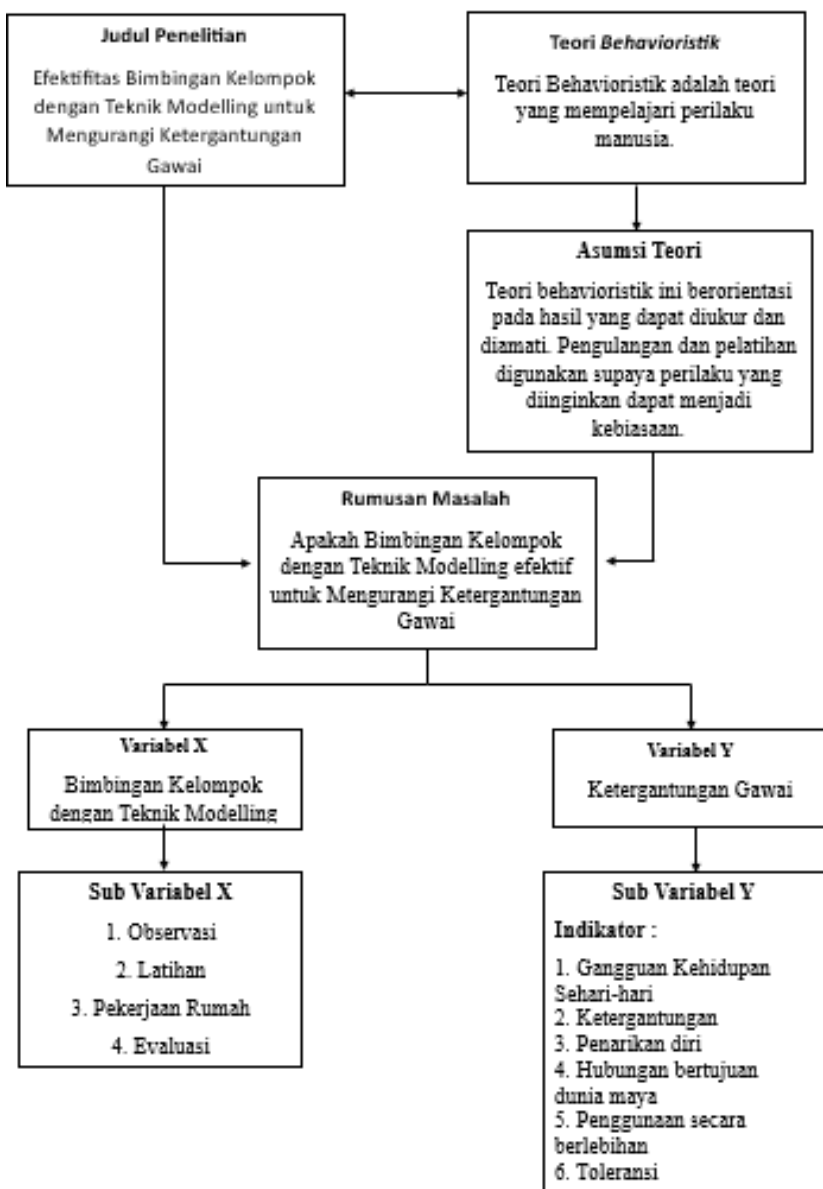
Sehingga, hal yang ditekankan dalam konseling kelompok adalah latihan mengobservasi dan meniru perilaku model yang menjadi contoh. Teknik *Uswatun Hasanah* bertujuan supaya siswa dapat mengurangi perilaku ketergantungan gawai dan dapat tergantikan dengan perilaku yang lebih positif melalui peniruan terhadap model. Kerangka pikir dapat dilihat pada bagan berikut :

---

<sup>36</sup> Listyo Yuwanto, "Causes of Mobile Phone Addiction." *Anima Indonesian Psychology Journal*, vol. 25, No. 3, 2010, 225



**Tabel 2.1**  
**Kerangka Pikir**



### C. Paradigma Penelitian

Paradigma merupakan suatu pandangan dunia (*world view*) yang dipergunakann oleh peneliti untuk dijadikan suatu *frame* atau kerangka berpikir, asumsi, konsep, terhadap suatu permasalahan yang sedang dikaji.<sup>37</sup>

Paradigma yang digunakan pada penelitian kuantitatif ini adalah paradigma positivistik. Paradigma positivistik berlandaskan pada filsafat positivisme yang memandang suatu fenomena dan gejala sebagai suatu hal yang dapat dikategorikan, diukur, bersifat konkret, relatif dan memiliki hubungan sebab-akibat.

Penelitian kuantitatif yang berlandaskan pada paham empirisme positivisme melihat suatu kebenaran dapat diuji secara empiris dan dilihat sebagai suatu fakta-fakta yang dapat dibuktikan. Untuk menambah pemahaman, digunakan tiga konsep dalam penelitian ini. Ketiga item ini dirinci di bawah ini. Untuk menunjukkan bahwa ketertarikan pada suatu gejala atau fenomena, pertama-tama adalah ada penjelasan pada apa yang terjadi. Poin selanjutnya adalah pemanfaatan informasi dalam bentuk angka (numerik) sebagai bahan dasar untuk mengarahkan penyelidikan informasi. Penggunaan statistik dalam analisis data adalah poin ketiga. Karena penelitian kuantitatif biasanya dilakukan untuk memverifikasi teori dengan menguji hipotesis yang merujuk pada kerangka teoritis tertentu sejak awal, prosedurnya sangat ketat.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Imam Suprayogo dan Tobrani, *Metodologi Penelitian Sosial Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), hlm.91.

<sup>38</sup> Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Tindakan*, (Bandung: Refika Aditama, 2012), hlm. 53.

## D. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah jawaban awal yang masih bersifat sementara terhadap perumusan masalah dalam suatu penelitian. Perumusan masalah telah diungkapkan dalam bentuk kalimat pernyataan yang jelas dan konkret.<sup>39</sup>

1.  $H_a$  : Ada perbedaan yang signifikan pada tingkat ketergantungan gawai kelas eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah* dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan pada siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan
2.  $H_o$  : Tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat ketergantungan gawai kelas eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah* dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan pada siswa MI Al-Muhajirin I Desa Latukan

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>39</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 63.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang berfokus pada data empiris berupa fakta dan angka yang dapat dihitung. Menggunakan instrumen penelitian, teknik kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data dari populasi dan sampel tertentu untuk menguji hipotesis yang telah dihasilkan.<sup>40</sup>

Penelitian ini memanfaatkan metode penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari tindakan atau perilaku yang dilakukan segera oleh peneliti terhadap kondisi atau situasi tertentu.<sup>41</sup> Dalam penelitian eksperimen, variabel bebas dimanipulasi dengan tujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan variabel terikat. Secara umum, penelitian eksperimental digunakan ketika peneliti ingin menginvestigasi hubungan sebab akibat antara dua variabel.

Bentuk pada desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan desain penelitian *control group pre-test post-test*. Desain penelitian ini diterapkan kepada dua kelompok sampel, dari kedua kelompok sampel tersebut, satu kelompok disebut sebagai kelompok eksperimen yang diberi intervensi khusus (konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah*). Sedangkan kelompok lain disebut kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi khusus. Sebelum

---

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm.2

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hlm.9

diberi perlakuan, kedua kelompok diberikan tes awal (*pre-test*) dan pada akhir perlakuan kedua kelompok diberi tes akhir (*post-test*) untuk tes awal dan tes akhir menggunakan butir yang sama yang telah di uji validitas dan reabilitas.

Adapun desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian**

|                     |    |   |    |
|---------------------|----|---|----|
| Kelompok Eksperimen | O1 | X | O2 |
| Kelompok Kontrol    | O1 | - | O2 |

Keterangan

O1 = *Pre-Test*

O2 = *Post-Test*

X = Perlakuan khusus (Bimbingan kelompok dengan teknik *modelling*)

### B. Lokasi Penelitian.

Obyek penelitian merupakan tujuan penelitian yang berusaha mencari jawaban atau solusi dari suatu masalah, lokasinya adalah sesuatu yang menjadi fokus penyelidikan.<sup>42</sup>

Lokasi dalam penelitian ini adalah bertempat di MI Al-Muhajirin I yang beralamat di Jln. Ah Yani. RT 12 RW 03. Desa Latukan, Kecamatan Karanggeneng,

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* cetakan 18, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 13.

Kabupaten Lamongan. Alasan peneliti melakukan penelitian pada lokasi tersebut adalah berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang menyatakan bahwa siswa-siswa MI Al Muhajirin I berlebihan dalam menggunakan gawai.

### **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

#### **1. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.**

Istilah "populasi" mengacu pada kategori luas yang mencakup orang dan benda dengan kombinasi sifat dan kualitas tertentu yang telah dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Manusia dan objek benda lainnya juga masuk dalam populasi. Istilah "populasi" tidak hanya merujuk pada jumlah subjek dan objek yang dipelajari, tetapi juga mencakup semua sifat dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek dan objek tersebut.<sup>43</sup> Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah keseluruhan siswa MI Al-Muhajirin I yang berjumlah 125 siswa.

Sampel adalah bagian dari kumpulan atribut keseluruhan populasi. Menurut Anas Sudjono, pengumpulan sampel dalam penelitian adalah cara untuk mengambil sebagian kecil dari semua elemen dan objek yang diteliti untuk digunakan sebagai data penelitian.<sup>44</sup> Tidak mungkin seorang peneliti menyelidiki setiap anggota populasi yang sangat besar dalam sebuah penelitian. Hal tersebut menyebabkan peneliti akan mengambil sampel yang mewakili populasi (*representative*) karena beberapa

---

<sup>43</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hlm.80

<sup>44</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2012), cet. 24, hlm. 28

faktor, antara lain uang, waktu, dan tenaga. Dalam penelitian ini sampel yang diambil berjumlah 20 siswa.

Dalam penelitian ini digunakan metode purposive sampling untuk pengambilan sampel. Pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dikenal sebagai purposive sampling.<sup>45</sup> Berikut merupakan kriteria-kriteria atau sifat-sifat yang akan dipilih dan akan dijadikan sampel :

- 1) Gangguan kehidupan sehari-hari.
- 2) Ketergantungan (Yaitu sebuah kondisi dimana pengguna gadget merasa tidak sabar, resah, dan intorelabel tanpa gadget.)
- 3) Penarikan diri (Merupakan gejala dimana pengguna gadget menjadikan gadget sebagai sarana menghilangkan stress.)
- 4) Hubungan berorientasi dunia maya.
- 5) Penggunaan secara berlebihan.
- 6) Toleransi.<sup>46</sup>

Dalam pengambilan kriteria ini, didasarkan pada pada hasil pengolahan angket perilaku ketergantungan gawai. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki skor lebih tinggi daripada siswa lain.

#### **D. Variabel dan Indikator Penelitian.**

Variabel adalah objek dari proyek penelitian atau observasi. Salah satu pendekatan untuk mendefinisikan

---

<sup>45</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm. 183.

<sup>46</sup> Simon Simangunsong, Dian Ratna Sawitri —Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 5 Surakarta, *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 4 Oktober 2017, hlm. 53-54.

variabel adalah sebagai fenomena yang menarik perhatian peneliti dan dimaksudkan untuk diamati dan diukur. Variabel adalah sesuatu yang dapat bervariasi sebagai akibat dari beberapa variabel, termasuk orang, benda, dan faktor lingkungan. Adapun dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas atau *independent variable* adalah variabel yang memiliki pengaruh atau mempengaruhi variabel terikat atau yang disebut dengan *dependent variable*. Dalam bukunya yang berjudul *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, Tulus Winarsunu menjelaskan bahwa variabel bebas bisa juga dapat disebut sebagai variabel perlakuan, variabel treatment, atau *independent variable*.<sup>47</sup> Variabel bebas biasanya dapat disingkat dengan variabel X.

X = Konseling Kelompok dengan Teknik *Uswatun Hasanah*

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel bebas. Oleh sebab itu, variabel terikat dapat juga dikatakan sebagai variabel terpengaruh. Dalam penelitian biasanya variabel terikat terletak di akhir judul penelitian. Variabel terikat biasanya juga dapat disingkat dengan variabel Y

Y = Ketergantungan Gawai

---

<sup>47</sup> Tulus Winarsunu, *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press, 2006), hlm. 4



**Tabel 3.2**  
**Variabel, Dimensi dan Indikator**

| <b>Variabel</b>      | <b>Dimensi</b>                    | <b>Indikator</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketergantungan Gawai | 1. Gangguan kehidupan sehari-hari | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesulitan berkonsentrasi</li> <li>2. Gangguan tidur</li> <li>3. Mudah merasa pusing</li> <li>4. Merasa sakit di bagian leher, mata atau pergelangan tangan</li> <li>5. Kehilangan waktu yang direncanakan akibat bermain gawai.</li> </ol> |
|                      | 2. Ketergantungan                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa bersemangat ketika bermain gawai</li> <li>2. Merasa bosan ketika tidak bermain gawai</li> <li>3. Menghabiskan uang jajan untuk membeli pulsa/top up game</li> <li>4. Merasa gawai adalah satu-</li> </ol>                           |

|  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                 | satunya hiburan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | 3. Penarikan diri                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasa jengkel atau marah ketika dilarang bermain gawai</li> <li>2. Tidak bisa jauh meninggalkan gawai</li> <li>3. Cemas ketika tidak bermain gawai</li> <li>4. Memainkan gawai secara sembunyi ketika dilarang bermain gawai</li> <li>5. Terus menerus memegang gawai meskipun tidak digunakan</li> </ol> |
|  | 4. Hubungan yang berorientasi dengan dunia maya | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki banyak teman di dunia maya daripada dunia nyata</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Selalu memainkan gawai meskipun sedang ada kegiatan</li> <li>3. Mengurangi waktu bersosial dengan dunia nyata.</li> </ol>                                                                                                                                                 |
|  | <p>5. Penggunaan secara berlebihan</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memainkan gawai lebih dari 8 jam sehari.</li> <li>2. Merasakan dorongan untuk memainkan gawai lagi dan lagi.</li> <li>3. Mengabaikan kewajiban karena bermain gawai.</li> <li>4. Selalu memainkan gawai meskipun sedang di charge</li> <li>5. Sering melupakan</li> </ol> |

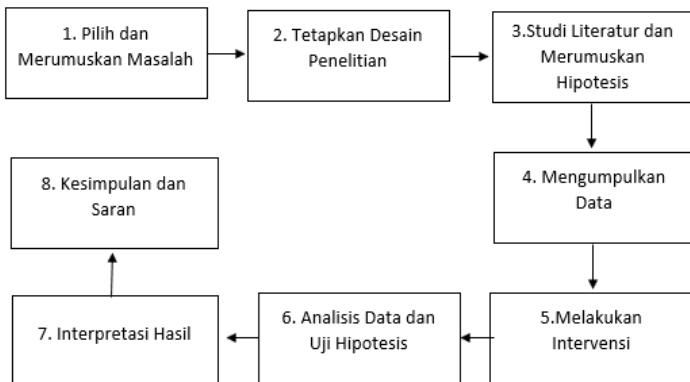
|  |              |                                                                                                                                                                                                       |
|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | waktu karena bermain gawai.                                                                                                                                                                           |
|  | 6. Toleransi | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencoba untuk menghentikan bermain gawai, namun selalu gagal</li> <li>2. Meningkatkan penggunaan bermain gawai, meskipun tahu hal tersebut salah</li> </ol> |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## E. Tahap-Tahap Penelitian

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian ini terdiri dari serangkaian prosedur yang dimulai dari awal hingga akhir. Rincian tahapan penelitian dijelaskan secara visual melalui tabel berikut :

**Tabel 3.3**  
**Tahap-tahap penelitian**



Penjelasan mengenai bagan diatas diuraikan secara rinci sebagai berikut :

### 1. Pilih dan Merumuskan Masalah

Hal pertama yang dilakukan pada penelitian ini adalah memilih dan merumuskan masalah. Fenomena-fenomena yang terjadi disekitar dapat diangkat menjadi suatu permasalahan yang membutuhkan suatu penyelesaian. Kemudian setelah menemukan suatu permasalahan, dilanjutkan

dengan merumuskan masalah sehingga jelas arah penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi masalah ada ketergantungan siswa terhadap gawai.

2. Tetapkan Desain Penelitian.

Setelah menentukan masalah dan merumuskannya, tahap selanjutnya adalah menetapkan desain penelitian. Menetapkan desain penelitian bertujuan agar penelitian tidak menyimpang, dengan adanya desain penelitian, maka tujuan penelitian lebih bisa mudah diraih. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur tingkat ketergantungan siswa terhadap gawai setelah dilakukannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah*.

3. Studi Literatur dan Merumuskan Hipotesis

Melakukan tinjauan literatur adalah langkah selanjutnya. Dengan analisis literatur, metodologi pemecahan masalah diperiksa secara teoritis. Kemudian dilanjut membuat hipotesis atau spekulasi singkat yang akan diuji setelah melakukan tinjauan literatur. Hipotesis memberi peneliti kerangka kerja dan rencana tindakan untuk penelitian.

4. Mengumpulkan Data

Pengumpulan data adalah kegiatan mengumpulkan dan mencari data di lapangan yang bertujuan untuk dianalisa untuk menjawab suatu permasalahan. Observasi, kuesioner, dan pencatatan adalah beberapa metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Alat pengumpul data yang digunakan harus valid dan reliabel

sehingga ketepatan dalam pengukuran menjadi lebih akurat.

5. Melakukan Intervensi.

Perlakuan tersebut diberikan kepada kelas eksperimen selama delapan kali pertemuan selama satu bulan. Secara rinci proses intervensi yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Pertemuan pertama : Konselor membentuk kelompok, kemudian konselor memperkenalkan diri dilanjut dengan setiap anggota memperkenalkan dirinya masing-masing. Selanjutnya, konselor menjelaskan tujuan dibentuknya kelompok dan tata cara dalam konseling kelompok.
- b. Pertemuan kedua : Konselor memimpin diskusi dengan anggota kelompok dengan tema ketergantungan gawai. pada pertemuan ini, fokus konselor adalah membentuk kesadaran diri tentang pengertian ketergantungan dan efek negatif dari ketergantungan gawai. Setiap anggota kelompok menyebutkan minimal satu dampak negatif dari ketergantungan gawai.
- c. Pertemuan ketiga : Konselor memberikan ice breaking pada awal pertemuan dan dilanjut dengan menjelaskan mengenai pengertian ketergantungan dan menjelaskan dampak negatif dari ketergantungan gawai. konselor memberikan contoh mengenai individu yang mengalami ketergantungan gawai.
- d. Pertemuan keempat : Konselor membuka sesi diskusi dengan tema cara mencegah dan mengurangi ketergantungan gawai. setiap anggota kelompok minimal dapat

menyebutkan salah satu cara terhindar dari ketergantungan gawai. pada akhir pertemuan ke empat, konselor memberikan tugas rumah untuk mempraktekan cara yang telah disebut oleh setiap anggota.

- e. Pertemuan kelima : Konselor menanyakan pada setiap anggota mengenai tugas rumahnya dan mempraktekannya, dilanjut dengan konselor menceritakan tentang kisah nabi Muhammad pada saat muda. Tujuan konselor menceritakan hal tersebut adalah memberi percontohan yang baik kepada konseli.
- f. Pertemuan keenam : konselor kembali menceritakan kisah nabi Muhammad, kemudian konseli bertugas untuk mendengarkan dan merangkum hal yang telah diceritakan. Pada akhir sesi, konseli membacakan tulisan yang telah di rangkum.
- g. Pertemuan ketujuh : Konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk dapat mencontoh prilaku mulia dari Nabi Muhammad SAW. Konselor bersama konseli bersama-sama menetapkan jadwal keseharian yang efektif dan mendorong konseli untuk melaksanakan jadal yang telah disusun.
- h. Pertemuan kedelapan : Konselor dan konseli mengevaluasi jadwal keseharian, serta mendorong konseli untuk selalu konsisten menjalankan prilaku-prilaku yang positif dari prilaku Nabi Muhammad SAW. Pada akhir sesi ke delapan, konselor mengakhiri konseling kelompok dengan berterimakasih dan meminta maaf kepada konseli.

6. Analisis Data dan Uji Hipotesis.



Setelah melakukan intervensi, peneliti akan mendapatkan data dari sebaran *post-test*. *Post-test* kemudian akan dianalisis data. Analisis data merupakan proses dalam mengolah data yang sudah terkumpul dari responden. Analisis data menentukan kesimpulan yang akan peneliti ambil untuk menentukan kebenaran teori yang sedang peneliti buktikan. Selain itu, pengujian hipotesis digunakan untuk menentukan apakah suatu hipotesis dapat diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis merupakan proses pengambilan keputusan berdasarkan analisis data.

7. Interpretasi Hasil.

Hasil yang berupa data, kemudian diinterpretasi atau dilakukan penafsiran. Data kuantitatif yang berupa angka, perlu untuk ditafsirkan sehingga dapat dipahami oleh pembaca.

8. Kesimpulan dan Saran.

Menarik kesimpulan dilakukan dengan mencocokkan antara hasil analisis data dengan hipotesis yang dirumuskan sebelumnya. Sedangkan saran adalah peneliti memberikan saran-saran yang berkaitan dengan proses berjalannya penelitian dengan tujuan memberikan hasil yang lebih baik dan lebih berkembang dimasa mendatang.

## **F. Teknik Pengumpul Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Dengan maksud mengumpulkan data dan melakukannya secara metodelis, pengamat atau peneliti melakukan kegiatan observasi. Ada tiga metode untuk mengumpulkan informasi melalui observasi. observasi partisipan, observasi tidak langsung, dan observasi langsung. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi langsung terhadap item penelitian dan mencatat temuannya tanpa menggunakan instrumen penelitian yang dibuat secara khusus.

## 2. Angket

Angket adalah alat untuk mengumpulkan data, angket terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden (siswa, orang tua, atau anggota masyarakat). Penyusunan alat asesmen ini dilakukan secara komprehensif yang memungkinkan untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan kebutuhan bimbingan dan konseling mengenai identitas siswa, latar belakang keluarga, minat, dan lain sebagainya. pertanyaan dalam kuisioner atau angket dapat berupa pertanyaan terbuka atau tertutup, dengan tujuan agar responden dapat memilih salah satu pilihan yang tersedia dan memberikan tanggapan mereka sendiri.<sup>48</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua kali penyebaran angket, yaitu sebagai berikut :

### a) *Pre-test*.

*Pre-test* merupakan angket yang disebarakan kepada responden atau siswa

---

<sup>48</sup> Gantina, dkk, *Asesmen Teknik Nontes dalam perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: PT. Indeks,2011), hlm. 81

sebelum dilakukannya *treatment* (perlakuan). Penyebaran *pre-test* digunakan dalam tujuan mengetahui tingkat perilaku ketergantungan siswa pada gawai.

b) *Post-test*.

Setelah mendapat terapi (perlakuan), responden atau siswa menyelesaikan post test yang berupa angket.

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner tertutup yang dirancang sebagai kuisisioner berskala Likert dengan empat pilihan jawaban.

Dalam penelitian sosial, peneliti menetapkan variabel yang akan diteliti dan kemudian diukur dan dijabarkan menjadi indikator dalam penelitian sosial. Indikator-indikator ini digunakan sebagai patokan untuk menyusun item-item instrumen yang bisa berupa pernyataan atau pertanyaan dengan opsi jawaban positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*).<sup>49</sup> Masing-masing pilihan diberi skor sebagai berikut :

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Alfabeta, 2009), hlm.134

**Tabel 3.4**  
**Indikator Pengukuran Angket**

| NO | Jawaban Pernyataan        | <i>Favorable</i><br>Positif | <i>Unvaorable</i><br>Negatif |
|----|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1  | Sangat Sesuai (SS)        | 4                           | 1                            |
| 2  | Sesuai (S)                | 3                           | 2                            |
| 3  | Tidak Sesuai (TS)         | 2                           | 3                            |
| 4  | Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1                           | 4                            |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## G. Teknik Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen.

Dalam pembuatan skala yang valid, validitas merupakan hal yang sangat penting dan harus dilalui. Validitas digunakan untuk mengevaluasi keakuratan skala berdasarkan tujuan akhirnya. Dengan kata lain, validitas merupakan ukuran yang menunjukkan seberapa konsisten suatu instrumen tersebut dapat diandalkan.

Sebelum digunakan sebagai instrumen pengumpul data dalam penelitian, instrumen yang digunakan harus diujicobakan kepada responden yang telah ditentukan untuk menguji keshahihan instrumen. Hal ini dilakukan agar instrumen yang digunakan sudah teruji validitasnya dan dapat diandalkan dalam mengumpulkan data. Instrumen dalam penelitian ini telah diujicobakan kepada 60 responden pada tanggal 12 November 2022. Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5-6 MI-AI Muhajirin Latukan.

Kriteria dalam pengujian validitas instrumen menggunakan *product moment* dan menggunakan taraf signifikansi 5%. Kriteria validitas adalah sebagai berikut :

- 1) Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka instrumen dinyatakan valid.
- 2) Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka instrumen dinyatakan tidak valid.<sup>50</sup>

Karena dalam pengujicobaan angket ini terdapat 60 responden, maka  $r_{tabel}$  bernilai 0.254. Adapun hasil hitungan dari uji validitas kuisioner ketergantungan gawai adalah sebagai berikut :

---

<sup>50</sup> Gito Supriadi, *Statistik Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2021) hlm.85

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas**

| <b>Butir<br/>Pernyataan</b> | <b>Nilai “r”<br/>Hitung</b> | <b>Kesimpula<br/>n</b> |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| Butir 1                     | 0,464                       | Valid                  |
| Butir 2                     | 0,108                       | Tidak Valid            |
| Butir 3                     | 0,249                       | Tidak Valid            |
| Butir 4                     | -0,076                      | Tidak Valid            |
| Butir 5                     | 0,083                       | Tidak Valid            |
| Butir 6                     | 0,215                       | Tidak Valid            |
| Butir 7                     | 0,359                       | Valid                  |
| Butir 8                     | 0,356                       | Valid                  |
| Butir 9                     | 0,341                       | Valid                  |
| Butir 10                    | 0,184                       | Tidak Valid            |
| Butir 11                    | 0,283                       | Valid                  |
| Butir 12                    | 0,146                       | Tidak Valid            |
| Butir 13                    | 0,290                       | Valid                  |
| Butir 14                    | 0,315                       | Valid                  |
| Butir 15                    | 0,357                       | Valid                  |
| Butir 16                    | 0,043                       | Tidak Valid            |
| Butir 17                    | 0,267                       | Valid                  |
| Butir 18                    | 0,429                       | Valid                  |
| Butir 19                    | 0,357                       | Valid                  |
| Butir 20                    | 0,321                       | Valid                  |

|          |        |             |
|----------|--------|-------------|
| Butir 21 | 0,538  | Valid       |
| Butir 22 | 0,484  | Valid       |
| Butir 23 | 0,406  | Valid       |
| Butir 24 | 0,274  | Valid       |
| Butir 25 | 0,472  | Valid       |
| Butir 26 | 0,221  | Tidak Valid |
| Butir 27 | 0,290  | Valid       |
| Butir 28 | 0,318  | Valid       |
| Butir 29 | 0,107  | Tidak Valid |
| Butir 30 | 0,542  | Valid       |
| Butir 31 | 0,246  | Tidak Valid |
| Butir 32 | 0,124  | Tidak Valid |
| Butir 33 | 0,046  | Tidak Valid |
| Butir 34 | 0,251  | Tidak Valid |
| Butir 35 | -0,170 | Tidak Valid |
| Butir 36 | 0,263  | Valid       |
| Butir 37 | 0,398  | Valid       |
| Butir 38 | 0,352  | Valid       |
| Butir 39 | 0,236  | Valid       |
| Butir 40 | 0,388  | Valid       |
| Butir 41 | 0,522  | Valid       |
| Butir 42 | 0,212  | Tidak Valid |
| Butir 43 | 0,131  | Tidak Valid |
| Butir 44 | 0,019  | Tidak Valid |
| Butir 45 | 0,125  | Tidak Valid |
| Butir 46 | 0,195  | Tidak Valid |

|                                |       |             |
|--------------------------------|-------|-------------|
| Butir 47                       | 0,403 | Valid       |
| Butir 48                       | 0,042 | Tidak Valid |
| Butir 49                       | 0,338 | Valid       |
| Butir 50                       | 0,047 | Tidak Valid |
| Butir 51                       | 0,292 | Valid       |
| Butir 52                       | 0,585 | Valid       |
| Butir 53                       | 0,341 | Valid       |
| Butir 54                       | 0,250 | Tidak Valid |
| Butir 55                       | 0,223 | Tidak Valid |
| Butir 56                       | 0,268 | Valid       |
| Butir 57                       | 0,315 | Valid       |
| Butir 58                       | 0,329 | Valid       |
| Butir 59                       | 0,307 | Valid       |
| Butir 60                       | 0,449 | Valid       |
| <b>Jumlah Item Valid</b>       |       | 36          |
| <b>Jumlah Item Tidak Valid</b> |       | 24          |

Ada 36 pernyataan dalam tabel di atas yang merupakan item pernyataan ketergantungan gawai yang sah dan valid. Sedangkan item pernyataan yang tidak valid berjumlah 24 item. sehingga tabel berikut ini memuat daftar rancangan instrumen penelitian:



**Tabel 3.6**  
**Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Setelah Uji**  
**Validitas**

| Indikator                         | Deskriptor                                                 | F  | UF | Total |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| 1. Gangguan Kehidupan sehari-hari | 1. Gangguan tidur                                          | 7  | 37 | 2     |
|                                   | 2. Mudah merasa pusing                                     | 14 |    | 1     |
|                                   | 3. Merasa sakit di bagian tertentu                         | 13 |    | 1     |
|                                   | 4. Kehilangan waktu yang direncanakan                      | 15 |    | 1     |
| 2. Keterbatasan                   | 1. Merasa bersemangat ketika bermain gawai                 | 1  |    | 1     |
|                                   | 2. Menghabiskan uang jajan untuk membeli pulsa/top up game |    | 56 | 1     |
|                                   | 3. Merasa gawai adalah satu-satunya hiburan                |    | 59 | 1     |

|                                                 |                                                    |        |        |   |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|--------|---|
| 3. Penarikan Diri                               | 1. Tidak bisa jauh meninggalkan gawai              | 8, 9   | 38, 39 | 4 |
|                                                 | 2. Cemas ketika tidak bermain gawai                |        | 36     | 1 |
|                                                 | 3. Memainkan gawai secara sembunyi ketika dilarang | 25     |        | 1 |
|                                                 | 4. Terus menerus memegang gawai                    | 18     |        | 1 |
| 4. Hubungan yang berorientasi dengan dunia maya | 1. Memiliki banyak teman di dunia maya             | 21     | 51     | 2 |
|                                                 | 2. Selalu memainkan gawai                          | 23     | 53     | 2 |
|                                                 | 3. Mengurangi waktu bersosial dengan dunia nyata.  | 22, 30 | 52, 60 | 4 |
| 5. Penggunaan secara berlebihan                 | 1. Memainkan gawai lebih dari 8 jam sehari.        | 20     |        | 1 |

|               |                                                                                       |           |           |           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|               | 2. Merasakan dorongan untuk memainkan gawai lagi dan lagi.                            | 24        |           | 1         |
|               | 3. Mengabaikan kewajiban                                                              | 11        | 40,<br>41 | 3         |
|               | 4. Selalu memainkan gawai meskipun sedang di charge                                   | 17        | 47        | 2         |
|               | 5. Sering melupakan waktu                                                             | 19        | 49        | 2         |
| 6. Toleransi  | 1. Mencoba untuk menghentikan bermain gawai, namun selalu gagal                       | 27        | 57        | 2         |
|               | 2. Meningkatkan penggunaan penggunaan bermain gawai, meskipun tahu hal tersebut salah | 28        | 58        | 2         |
| <b>Jumlah</b> |                                                                                       | <b>20</b> | <b>16</b> | <b>36</b> |

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah instrumen melalui tahap uji validitas, kemudian instrumen selanjutnya memasuki tahap reliabilitas. Reliabilitas instrumen adalah sejauhmana instrumen tetap dapat diandalkan meskipun pengukuran telah dilakukan berulang-ulang. Reliabilitas instrumen menunjukkan bahwa instrumen tersebut sudah dapat diandalkan dan dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data karena instrumen tersebut sudah teruji dan terverifikasi.<sup>51</sup>

Uji reliabilitas menggunakan aplikasi SPSS for Windows dengan tujuan untuk mengevaluasi keakuratan angket, pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Chronbach*. Apabila didapati nilai  $\alpha > 0,60$  (lebih besar dari pada 0.60) maka instrumen tersebut dikatakan reliabel.<sup>52</sup> Item-item yang diuji reliabilitasnya adalah item yang teruji kevaliditasannya. Item yang sudah valid berjumlah 36 item.

Adapun hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas terhadap 36 tercantum pada bagan dibawah ini :

---

<sup>51</sup> Hidayat Syah, *Pengantar Umum Metodologi Penelitian Pendekatan Vertivikasi*, (Pekanbaru: Press Group, 2013), hlm. 119.

<sup>52</sup> Hidayat Syah, *Pengantar Umum Metodologi Penelitian Pendekatan Vertivikasi*, hlm. 119.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Reliabelitas**

| <b>Variabel</b>      | <b>Item Pernyataan</b> | <b>Chronbach Alpha</b> | <b>Kesimpulan</b> |
|----------------------|------------------------|------------------------|-------------------|
| Ketergantungan Gawai | 36                     | 0,895                  | Reliabel          |

Dari tabel hasil uji reliabilitas diatas diketahui bahwa nilai *chronbach alpha* sebesar 0,895. Berdasarkan hasil tersebut maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel untuk menjadi alat pengumpul data. Lebih lanjut Suharsimi Arikunto mengemukakan mengenai hasil interpretasi nilai *r*.<sup>53</sup> Yang tertuang sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
**Interpretasi Nilai “r”**

| <b>Besarnya nilai r</b> | <b>Interpretasi</b>              |
|-------------------------|----------------------------------|
| 0,800-1,00              | Tinggi                           |
| 0,600-0,800             | Cukup                            |
| 0,400-0,600             | Agak Rendah                      |
| 0,200-0,400             | Rendah                           |
| 0,00-0,200              | Sangat Rendah(Tidak Berkorelasi) |

Berdasarkan bagan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai uji 0,895 terdapat 36

<sup>53</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, hlm. 319

item variabel ketergantungan gawai diatas termasuk dalam kategori reliabilitas yang tinggi.

## 8. Teknik Analisis Data

Proses pengorganisasian data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti kuisioner, observasi, dan bahan tertulis, dikenal sebagai analisis data. Analisis data dilakukan setelah mengumpulkan informasi dari masing-masing responden. Mengkategorikan data dan menyusun data ke dalam tabel adalah dua proses yang terlibat dalam analisis data, serta melakukan perhitungan data dengan maksud untuk menjawab pertanyaan penelitian dan membuktikan hipotesis.

### a. Deskripsi Data

Deskripsi dalam mengurangi ketergantungan siswa terhadap gawai diklasifikasikan dalam empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Kategori dibuat untuk menempatkan responden ke tempat yang sesuai. Deskripsi data tentang ketergantungan gawai dianalisis menggunakan rumus sebagai berikut :

Intrumen dalam penelitian ini terdiri dari 36 item pernyataan dengan skor terkecil berjumlah 36 dan skor terbesar adalah 152. Berdasarkan skor ideal pada variabel tersebut, maka :

$$\text{Data tinggi} \quad : 36 \times 4 = 144$$

$$\text{Data rendah} \quad : 36 \times 1 = 36$$

$$\text{Kategori penilaian} \quad : 4$$

$$\text{Interval} = \frac{144-36}{4} = \frac{108}{4} = 27$$

Rumus diatas didapatkan dari hasil pengukuran skala *likert*. Skala *likert* dipergunakan untuk menjabarkan variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator-indikator variabel. Berdasarkan indikator-indikator tesebut akan dibuat suatu pertanyaan/ Pernyataan yang akan digunakan sebagai item pada instrumen.<sup>54</sup>

Interval yang digunakan untuk mengklasifikasikan skor ketergantungan gadget pada siswa adalah angka 27. Kriteria norma berikut dapat digunakan untuk acuan kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.9**  
**Kategori Skor Angket**

| Interval Skor | Kategori      |
|---------------|---------------|
| 118-144       | Sangat Tinggi |
| 91-117        | Tinggi        |
| 64-90         | Rendah        |
| 36-63         | Sangat Rendah |

b. Uji Normalitas.

Uji normalitas data penelitian kuantitatif dilakukan untuk mengetahui kepastian sebaran data yang diperoleh. Dalam konteks ini, pengujian pertama-tama dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dependen berdistribusi normal atau tidak.

---

<sup>54</sup> Komang Sukendra dan Kadek Surya Atmaja, *Instrumen Penelitian*, (Lumajang: Mahameru Press, 2020) hlm.5-6

Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam analisis normalitas penelitian ini dengan menggunakan alat aplikasi *SPSS*. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, jika ditemukan  $p > 0,05$ , maka data berdistribusi normal, sedangkan jika ditemukan  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>55</sup>

c. Uji Homogenitas

Metode yang dikenal dengan uji homogenitas dalam statistik parametrik berusaha untuk memastikan apakah ciri-ciri dari sampel data yang telah dikumpulkan adalah sama (homogenitas). Hanya statistik parametrik, yang berusaha menguji perbedaan antara dua kelompok dengan berbagai partisipan, yang menggunakan uji homogenitas. Namun tidak semua penelitian yang menggunakan statistik parametrik menggunakan uji homogenitas.

Penelitian ini menggunakan uji homogenitas *Levene*. Cara menafsirkan uji *Levene* ini adalah, jika nilai *Levene* statistic  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen.<sup>56</sup>

d. Pengujian Hipotesis Penelitian.

Pengujian hipotesis diperlukan untuk mendukung penelitian ini. Pengujian hipotesis menggunakan statistik *parametris* dengan

---

<sup>55</sup> Agustinus Bandur dan Harjanto Prabowo, *Penelitian Kuantitatif Metodologi, Desain, dan Analisis Data Dengan SPSS, AMOS & Nvivo*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2021), hlm.227

<sup>56</sup> Nuruyadi, dkk, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017), hlm.93



menggunakan tes uji sampel berpasangan atau yang disebut dengan *paired sample t test*. Tes ini dipergunakan dengan tujuan untuk menilai apakah ada perbedaan rata-rata sampel yang berpasangan.<sup>57</sup> Tes ini tertera pada rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

**Keterangan :**

- X1** = Rata-rata sampel 1
- X2** = Rata-rata sampel 2
- S1** = Simpangan baku sampel 1
- S2** = Simpangan baku sampel 2
- S1<sup>2</sup>** = Varians Sampel 1
- S2<sup>2</sup>** = Varians Sampel 2

Dasar dalam mengambil keputusan untuk pengujian hipotesis pada uji *Paired Sample t Test* adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai probabilitas kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (Ho) akan ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika probabilitas kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (Ho) akan ditolak dan

<sup>57</sup> Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Jakarta: Buku Kita, 2008), hlm. 28

hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang mengindikasikan adanya perbedaan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

##### 1. Profil Umum Sekolah

- a. Nama Sekolah : MI Al-Muhajirin I
- b. NPSN : 60718530
- c. Alamat : Jln. Ah Yani. RT 12 RW  
03 Desa Latukan
- d. Kecamatan : Karanggeneng
- e. Kabupeten : Lamongan
- f. Provinsi : Jawa Timur
- g. Status Sekolah : Swasta
- h. Akreditasi : A

##### 2. Visi dan Misi MI AL-Muhajirin I

- a. Visi “Mencetak Peserta Didik yang Islami, Iptek, Prestasi, dan Berbudaya”

Indikator:

- 1) Terwujudnya kegiatan proses pembelajaran di kelas dan pembiasaan yang selalu menanamkan nilai-nilai islami kepada anak didik.
- 2) Meningkatkan pengetahuan ilmu agama maupun umum dan teknologi informasi terutama dalam bidang komputer.
- 3) Meningkatkan prestasi siswa dalam bidang mata pelajaran kepramukaan, olahraga, dan kesenian.
- 4) Meningkatkan sikap atau perilaku anak didik yang sesuai dengan budaya atau lingkungan sekitar.

- b. Misi berpatokan pada visi madrasah dan tujuan umum pendidikan dasar, dalam hal ini misi MI Al-Muhajirin I adalah sebagai berikut:
- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang bernuansa islami dalam rangka menanamkan dan menetapkan dasar aqidah.
  - 2) Menumbuhkan rasa cinta atau senang belajar.
  - 3) Mengadakan bimbingan pengetahuan agama dan umum.
  - 4) Mengembangkan sikap dan keimanan yang sesuai dengan budaya dan lingkungan sekitar yang berhaluan Ahlussunnah Wal Jamaah.
3. Program Pengembangan Diri Bakat dan Minat (Ekstrakurikuler)
- a. TPQ Al Muhajirin  
Program TPQ (Taman Pendidikan Qur'an) merupakan program yang dilaksanakan setiap tiga hari dalam seminggu (selasa, rabu, dan kamis) yang dikhususkan untuk kelas satu sampai kelas empat. Program TPQ ini bertujuan untuk pengembangan dan pembelajaran siswa-siswi dibidang baca dan tulis Al-Qur'an.
  - b. Madin Al Muhajirin  
Madin (Madrasah Diniyah) merupakan program lanjutan dari TPQ yang dilaksakan setiap tiga hari dalam seminggu (sabtu, minggu, dan senin) yang dikhususkan untuk kelas lima dan kelas enam. Program Madin ini bertujuan

untuk pengembangan ilmu agama Islam seperti Tauhid, Akhlaq, Fiqih, Tajwid dan ilmu Hadist.

c. Jami'yah Tahlil dan Sholawat Nabi

Program ini dikhususkan untuk kelas 4-6 yang dilaksanakan setiap dua minggu sekali pada hari jum'at. Program jam'iyah dilaksanakan disetiap rumah siswa kelas 6 secara bergantian. Tujuan dilaksanakan program jami'yah adalah silaturahmi ke salah satu rumah wali murid dan menanamkan amaliyah jami'ah Ahlus Sunnah wal Jama'ah.

d. Kepramukaan

Program kepramukaan dikhususkan untuk kelas 4-6 yang dilaksanakan setiap dua kali dalam seminggu pada hari jumat.tujuan dilaksanakan program kepramukaan adalah melatih kedisiplinan siswa dan memaksimalkan potensi yang ada didalam setiap diri siswa.

e. Drumband

Program ekstrakurikuler drumband merupakan program yang dilaksanakan siswa-siswi ketika akan melaksanakan hari-hari besar seperti HUT RI dan Akhirussanah. Selain itu, tujuan dari program drumband adalah melatih kekreatifan siswa dalam bidang musik.

f. Bimbingan Olimpiade Mata Pelajaran/KSM.

Program bimbingan olimpiade mata pelajaran/ KSM dipersiapkan untuk siswa-siswi terpilih yang akan mewakili sekolah dalam perlombaan mata pelajaran. MI Al Muhajirin telah banyak mengikuti perlombaan mata pelajaran dalam berbagai tingkat.

- g. Ekstrakurikuler Olahraga (Futsal, Bola Voli dan Badminton)

Program ini dilaksanakan setiap satu minggu sekali, program ini memfasilitasi siswa-siswa untuk menyalurkan bakat pada bidang olahraga. Selain itu, program ini bertujuan untuk menyiapkan siswa-siswi untuk perlombaan keolahragaan. Hasilnya dapat dirasakan oleh siswa-siswi yang sering mendapatkan juara pada berbagai tingkat (kabupaten dan provinsi) khususnya dalam bidang olahraga futsal

## **B. Penyajian Data**

Siswa kelas lima sampai kelas enam MI Al-Muhajirin I menjadi fokus penelitian ini, yang dilaksanakan mulai tanggal 12 Januari hingga 14 Februari 2023. Sepuluh siswa kelas eksperimen mendapatkan perlakuan khusus melalui metode konseling kelompok dan teknik *Uswatun Hasanah*. Sepuluh siswa juga terdaftar di kelas kontrol, namun tidak mendapat perlakuan khusus. Jumlah siswa pada kelas eksperimen dan kelas kontrol ditentukan melalui sampling yang mengacu pada kriteria tertentu.

Siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol menyelesaikan angket dengan jumlah 36 item pernyataan sebagai bagian dari pre-test (penilaian pertama yang diberikan sebelum diberikan terapi khusus) Untuk *post-test* diberikan setelah diberikannya perlakuan khusus dengan item pernyataan yang sama dengan *pre-test*. *Pre-test* dan *Post-test* berfungsi sebagai pengukur keefektifan perlakuan yang diberikan.

1. Deskripsi Hasil *Pre-Test*.

Responden dalam kedua kelompok diberikan *pretest* dengan jumlah pernyataan sebanyak 36 item. Tujuan diberikan *pretest* adalah untuk mengukur tingkat ketergantungan gawai pada setiap siswa.

Hasil *pre-test* pada kedua kelompok disajikan pada bagan yang tertera di bawah ini :

**Tabel 4.1**  
**Ringkasan Nilai *Pre-Test* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

| <b>Statistik</b>    | <b>Pre-Test Eksperimen</b> |
|---------------------|----------------------------|
| Jumlah Siswa        | 10                         |
| Jumlah Butir Angket | 36                         |
| Jumlah Nilai        | 943                        |
| Rata-Rata           | 94,3                       |
| Standar Deviasi     | 3,36                       |
| Nilai Minimum       | 91                         |
| Nilai Maksimum      | 100                        |
| <b>Statistik</b>    | <b>Pre-Test Kontrol</b>    |
| Jumlah Siswa        | 10                         |
| Jumlah Butir Angket | 36                         |
| Jumlah Nilai        | 966                        |
| Rata-Rata           | 96,6                       |
| Standar Deviasi     | 4,594                      |
| Nilai Minimum       | 91                         |
| Nilai Maksimum      | 103                        |

Berdasarkan bagan di atas, terlihat jelas bahwa rekap hasil kedua kelas adalah sebagai berikut: kelas eksperimen berjumlah 10 siswa, dan skor

keseluruhannya adalah 943, dengan rata-rata 94,3. Kelas eksperimen memiliki standar deviasi 3,36. Nilai minimum pada kelas eksperimen adalah 91 dan nilai maksimum pada kelas eksperimen adalah 100.

Sementara hasil pada kelas kontrol adalah sebagai berikut, jumlah siswa adalah 10 siswa, jumlah total nilai dari kelas kontrol adalah 966 dengan rata-rata 96,6. Standar deviasi pada kelas kontrol adalah 4,594. Sedangkan nilai minimum pada kelas kontrol adalah 91 dan nilai maksimum pada kelas kontrol adalah 103.

a) Uji Normalitas *Pre-Test*

Untuk mengetahui apakah data yang terkumpul berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji normalitas. *Tes Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam penyelidikan ini untuk menentukan normalitas data. Jika ditemukan  $p > 0,05$ , maka data berdistribusi normal, sedangkan jika ditemukan  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>58</sup> Berikut adalah hasil uji normalitas *kolmogorof-Smirnov* pada hasil data *pretest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol :

---

<sup>58</sup> Agustinus Bandur dan Harjanto Prabowo, *Penelitian Kuantitatif Metodologi, Desain, dan Analisis Data Dengan SPSS, AMOS & Nvivo*, hlm.227



**Tabel 4.2**

**Uji Normalitas *Pre-Test***

|                      | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> |    |      |
|----------------------|---------------------------|----|------|
| Ketergantungan Gawai | Statistic                 | df | Sig. |
| PreTest Eksperimen   | ,235                      | 10 | ,123 |
| PreTest Kontrol      | ,219                      | 10 | ,190 |

Nilai uji normalitas kedua memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, sesuai dengan tabel di atas. Nilai pada kelas eksperimen adalah  $0,123 > 0,05$ . Sedangkan kelas kontrol memiliki nilai  $0,190 > 0,05$ . Kesimpulannya data kedua kelas adalah normal.

b) Uji Homogenitas *Pre-Test*.

Uji homogenitas dilakukan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel berasal dari variansi yang sama. Cara menafsirkan uji *Levene* ini adalah, jika nilai *levене* statistic  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen.<sup>59</sup>

Berikut adalah data hasil uji homogenitas *pretest* pada kedua kelas :

---

<sup>59</sup> Nuruyadi, dkk, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, hlm.93

**Tabel 4.3**

**Uji Homogenitas *Pre-Test***

| Test of Homogeneity of Variance |                                         |                     |     |            |      |
|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----|------------|------|
|                                 |                                         | Levene<br>Statistic | df1 | df2        | Sig. |
| Pre-<br>Eksperi<br>men          | Based on Mean                           | 3,182               | 1   | 18         | ,091 |
|                                 | Based on Median                         | 2,893               | 1   | 18         | ,106 |
|                                 | Based on Median and<br>with adjusted df | 2,893               | 1   | 16,3<br>82 | ,108 |
|                                 | Based on trimmed mean                   | 3,254               | 1   | 18         | ,088 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji *levene* nilai signifikansi *Based on Mean* lebih dari 0,05 yaitu  $0,091 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan data hasil pretest pada kedua kelas adalah homogen.

2. Deskripsi Hasil *Post-Test*

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok melalui teknik *Uswatun Hasanah* bermanfaat untuk menurunkan ketergantungan gawai pada siswa, maka disediakan *post-test* untuk mengetahui perbedaan jumlah ketergantungan perangkat antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. *Post-test* berisikan 36 item pernyataan yang harus dijawab siswa. Hasil *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Ringkasan Nilai *Post-Test* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

| <b>Statistik</b>    | <b>Post-Test Eksperimen</b> |
|---------------------|-----------------------------|
| Jumlah Siswa        | 10                          |
| Jumlah Butir Angket | 36                          |
| Jumlah Nilai        | 840                         |
| Rata-Rata           | 84                          |
| Standar Deviasi     | 4,594683                    |
| Nilai Minimum       | 70                          |
| Nilai Maksimum      | 90                          |
| <b>Statistik</b>    | <b>Post-Test Kontrol</b>    |
| Jumlah Siswa        | 10                          |
| Jumlah Butir Angket | 36                          |
| Jumlah Nilai        | 909                         |
| Rata-Rata           | 90,9                        |
| Standar Deviasi     | 5,15213                     |
| Nilai Minimum       | 86                          |
| Nilai Maksimum      | 98                          |

Berdasarkan visualisasi bagan diatas, dapat diketahui bahwa hasil *posttest* pada kelas eksperimen adalah sebagai berikut, jumlah siswa adalah 10 siswa, jumlah total nilai dari kelas eksperimen adalah 840 dengan rata-rata 84. Kelas eksperimen memiliki standar deviasi 4,6. Nilai minimum pada kelas ekspreimen adalah 70 dan nilai maksimum pada kelas ekspreimen adalah 90. Sementara hasil pada kelas kontrol adalah sebagai berikut, jumlah siswa adalah 10 siswa, jumlah total

nilai dari kelas kontrol adalah 909 dengan rata-rata 90,9. Standar deviasi pada kelas kontrol adalah 5,1. Sedangkan nilai minimum pada kelas kontrol adalah 86 dan nilai maksimum pada kelas kontrol adalah 98.

a) Uji Normalitas *Post-Test*.

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji normalitas. Tes *Kolmogorov-Smirnov* digunakan sebagai tes normalitas dalam penelitian ini. jika ditemukan  $p > 0,05$ , maka data berdistribusi normal, sedangkan jika ditemukan  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>60</sup> Berikut adalah hasil uji normalitas *kolmogorof-Smirnov* pada hasil data *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol :

**Tabel 4.5**

**Uji Normalitas *Post-Test***

| Ketergantungan Gawai | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> |    |      |
|----------------------|---------------------------|----|------|
|                      | Statistic                 | df | Sig. |
| PostTest Eksperimen  | ,186                      | 10 | ,200 |
| PostTest Kontrol     | ,208                      | 10 | ,200 |

---

<sup>60</sup> Agustinus Bandur dan Harjanto Prabowo, *Penelitian Kuantitatif Metodologi, Desain, dan Analisis Data Dengan SPSS, AMOS & Nvivo*, hlm.227

Nilai uji normalitas posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), seperti terlihat pada tabel di atas. Pada kelas eksperimen lebih besar atau sama dengan 0,200. Sedangkan kelas kontrol memiliki nilai lebih besar atau sama dengan 0,200, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data pretest baik kelas kontrol maupun kelas eksperimen berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas *Post-Test*.

Uji homogenitas dilakukan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel berasal dari variansi yang sama. Cara menafsirkan uji *Levene* ini adalah, jika nilai *levene* statistic  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen.<sup>61</sup>

Berikut adalah data hasil uji homogenitas *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol :

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>61</sup> Nuruyadi, dkk, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, hlm.93

**Tabel 4.6****Uji Homogentias *Post-Test***

| Test of Homogeneity of Variance |                                         |                     |     |        |      |
|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----|--------|------|
|                                 |                                         | Levene<br>Statistic | df1 | df2    | Sig. |
| Post-<br>Eksperim<br>en         | Based on Mean                           | ,011                | 1   | 18     | ,917 |
|                                 | Based on Median                         | ,043                | 1   | 18     | ,839 |
|                                 | Based on Median and with<br>adjusted df | ,043                | 1   | 17,779 | ,839 |
|                                 | Based on trimmed mean                   | ,010                | 1   | 18     | ,923 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan uji *levene* nilai signifikansi *Based on Mean* lebih dari 0,05 yaitu  $0,917 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan data hasil *posttest* adalah homogen.

**C. Pengujian Hipotesis**

Setelah dilakukan uji prasyarat dan telah dibuktikan bahwa data yang disebar baik *pretest* maupun *posttest* terdistribusi normal dan homogen, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *uji paired sample t test*. Uji t sampel berpasangan didasarkan pada asumsi bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (2-tailed 0,05). Sebaliknya dapat dikatakan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 (2-

tailed>0,05). Berikut adalah hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired sample t test* :

**Tabel 4.7**

**Uji Hipotesis**

|        |                                          | Paired Differences |                |                 |                                           |        | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|-------|----|-----------------|
|        |                                          | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |       |    |                 |
|        |                                          |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |       |    |                 |
|        |                                          |                    |                |                 |                                           |        |       |    |                 |
| Pair 1 | PRETEST EKSPERIMEN - POSTTEST EKSPERIMEN | 10,300             | 3,592          | 1,136           | 7,731                                     | 12,869 | 9,069 | 9  | ,000            |
| Pair 2 | PRETEST KONTROL - POSTTEST KONTROL       | 5,700              | 6,601          | 2,087           | ,978                                      | 10,422 | 2,731 | 9  | ,023            |

**Kesimpulan**

1. Berdasarkan output pair 1 yang menguji perbedaan hasil *pretest* eksperimen dan *posttest* eksperimen diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap tingkat ketergantungan gawai pada tes awal kelas eksperimen dan tes akhir kelas eksperimen.
2. Sedangkan pada output pair 2 yang menguji hasil *pretest* kontrol dan *posttest* kontrol diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar  $0,023 < 0,05$ . Maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap tingkat ketergantungan gawai pada *pretest* kontrol dan *posttest* kontrol (tanpa perlakuan khusus)

3. Berdasarkan hasil diatas, nilai signifikasi pada kedua kelas kurang dari 0,05. ( $0,000 < 0,05$  pada kelas eksperimen dan  $0,023 < 0,05$ ) pada kelas kontrol, maka dapat diambil keputusan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan hasil tingkat ketergantungan gawai antara kelas eksperimen yang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah* dan kelas kontrol yang tanpa diberikan perlakuan khusus.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

##### **1. Prespektif Teori**

- a. Analisis Hasil Penelitian untuk Mengetahui Adakah Perbedaan Tingkat Ketergantungan Gawai Pada Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.

Penelitian ini dilakukan di MI Al-Muhajirin I Desa Latukan, Karanggeneng, Lamongan. Peneliti mengambil sampel berjumlah 20 siswa yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen yang diberi perlakuan khusus dengan kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan khusus ditinjau dari pemberian angket *pre-test* dan *post-test*.

Hasil analisis prasyarat kedua kelompok baik *pre-test* maupun *post-test* menunjukkan data yang terdistribusi normal. Sedangkan uji homogenitas pada kedua kelas menunjukkan nilai



signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan data kedua kelompok tersebut homogen.

Setelah melakukan uji analisis prasyarat maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi pada kedua kelas kurang dari 0,05. ( $0,000 < 0,05$  pada kelas eksperimen dan  $0,023 < 0,05$ ) pada kelas kontrol, maka dapat diambil keputusan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada perbedaan hasil tingkat ketergantungan gawai antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

- b. Analisis Hasil Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Uswatun Hasanah* untuk Menurunkan Ketergantungan Gawai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat ketergantungan gawai yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan mengenai *gain score* antara kedua kelas.

**Tabel 4.8**  
**Gain Score**

| Kelas Eksperimen |                |                 |                   | Kelas Kontrol |                |                 |                   |
|------------------|----------------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------|
| NO               | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> | NO            | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> |
| 1                | 91             | 83              | -8                | 1             | 94             | 94              | 0                 |
| 2                | 94             | 80              | -14               | 2             | 100            | 98              | -2                |
| 3                | 92             | 80              | -12               | 3             | 93             | 80              | -13               |
| 4                | 100            | 87              | -13               | 4             | 100            | 95              | -5                |
| 5                | 100            | 90              | -10               | 5             | 91             | 92              | +1                |
| 6                | 91             | 85              | -6                | 6             | 103            | 86              | -17               |
| 7                | 92             | 75              | -17               | 7             | 92             | 94              | +2                |
| 8                | 94             | 85              | -9                | 8             | 102            | 91              | -11               |
| 9                | 96             | 89              | -7                | 9             | 93             | 91              | -2                |
| 10               | 93             | 86              | -7                | 10            | 98             | 88              | -10               |
| <b>Total</b>     | <b>943</b>     | <b>840</b>      |                   | <b>Total</b>  | <b>966</b>     | <b>909</b>      |                   |
| <b>Mean</b>      | 94,3           | 84              |                   | <b>Mean</b>   | 96,6           | 90,9            |                   |

Sesuai dengan hasil tabel gain score di atas. Nilai rata-rata derajat ketergantungan gawai pada kelas eksperimen setelah perlakuan adalah 84, Kelas kontrol, sebaliknya, menerima skor rata-rata 90,9 di bawah kondisi pengujian. Rata-rata (mean) pada *post-test* kelas eksperimen dan *post-test* kelas kontrol (84 90,9) menunjukkan bahwa kelas eksperimen memiliki rata-rata dan pengurangan nilai yang lebih kecil daripada kelas kontrol. Selain itu melihat pada kategori skor anget, pada kelas kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus, terdapat tujuh siswa

(ditandai dengan warna merah) yang tetap berada pada tingkat ketergantungan gawai yang tinggi. Berbanding terbalik dengan kelas eksperimen yang semua siswa mengami penurunan dari tingkat tinggi ketergantungan gawai menjadi tingkat rendah. maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Uswatun Hasanah* efektif dalam menurunkan tingkat ketergantungan gawai.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah* setelah mendapat perlakuan dapat lebih memanfaatkan waktu dengan hal yang bermanfaat, aktif dalam kegiatan positif dan berkurang dalam pemakaian gawai. sejalan dengan tujuan dari teknik modelling adalah meniru dan meneladani tingkah laku model yang ditampilkan sehingga dapat mengubah prilaku negatif menjadi positif.

## 2. Prespektif Islam.

Ketergantungan gawai merupakan masalah yang akan berakibat buruk pada individu yang mengalami ketergantungan. Apabila individu yang mengalami ketergantungan terus menerus menggunakan gawainya tanpa berhenti, bisa dikatakan individu tersebut merusak atau menjerumuskan dirinya sendiri dalam kebiasaan.

Islam telah melarang manusia menjerumuskan dirinya dalam kebiasaan, sesuai firman Allah dalam Al-Qur'an Surrah Al-Baqarah ayat 195.

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا  
إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : *Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.*<sup>56</sup>

Ayat diatas memberikan beberapa petunjuk penting bagi umat muslim. Pertama, Allah SWT memerintahkan untuk mengeluarkan harta di jalan Allah. Kedua, ayat ini memperingatkan umat Muslim untuk tidak membahayakan diri sendiri atau orang lain dengan tindakan mereka sendiri. Kemudian di akhir ayat, Allah menekankan untuk selalu berbuat baik karena Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

Karena seseorang yang mengalami ketergantungan gawai akan mengalami dampak negatif dan apabila diteruskan akan merusak dirinya sendiri, maka hal tersebut dilarang dalam Islam. Untuk mencegah atau mengurangi ketergantungan gawai diperlukan suatu bentuk intervensi yang cocok untuk diaplikasikan pada konseli. Pada penelitian ini bentuk intervensi yang digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah*.

Konseling kelompok dilaksanakan dengan tujuan pemecahan masalah individu yang kemudian dibahas secara bersama-sama dalam dinamika kelompok. Secara umum konsep konseling kelompok

---

<sup>62</sup> Al Qur'an, Al Baqarah : 195

sama dengan konsep musyawarah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Musyawarah digambarkan sebagai diskusi kelompok dengan tujuan memutuskan resolusi yang dapat diterima bersama.<sup>63</sup> Islam menganjurkan untuk melakukan musyawarah dalam setiap persoalan. Sesuai dengan firman Allah dalam Al Qur'an Surrah Asy Syura ayat 38.

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ  
وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

Artinya: *orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhan dan melaksanakan salat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka. Mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka;*<sup>58</sup>

Salah satu penekanan dalam ayat diatas adalah perintah untuk melaksanakan musyawarah untuk menyelesaikan suatu urusan atau persoalan. Penyelesaian suatu permasalahan hendaknya melibatkan semua pihak yang terlibat dan hendaknya dilakukan dalam semangat persatuan dan kesatuan.

Kemudian dalam proses konseling kelompok, konselor menerapkan teknik *uswatun hasanah* yang bertujuan untuk menghapus prilaku-prilaku negatif dan menggantinya dengan prilaku-prilaku baru yang lebih positif melalui pengamatan seorang model.

---

<sup>63</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm 603.

<sup>64</sup> Al Qur'an, Asy-Syura : 38

Model yang ditiru oleh konseli adalah sosok yang paling mulia di muka bumi yaitu Rasulullah SAW. Alasan Rasulullah sebagai percontohan dalam penelitian ini adalah berdasar pada surrah Al Ahzab ayat 21.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ  
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya : *Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.*<sup>59</sup>

Ayat ini menekankan poin yang penting bagi umat Islam. Allah SWT memberikan petunjuk tentang bagaimana umat Muslim menjalani hidup. Melalui ayat ini, umat Islam diingatkan untuk mengikuti contoh yang diberikan oleh Nabi Muhammad SAW. Dengan demikian konseli yang memiliki masalah dengan ketergantungan gawai diminta untuk mencontoh perilaku Nabi Muhammad SAW. Perilaku Nabi Muhammad yang menjadi penekanan percontohan oleh konseli adalah bagaimana Nabi Muhammad memanfaatkan waktu pada usia muda.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah* efektif untuk menurunkan ketergantungan gawai. Langkah selanjutnya, konseli diminta untuk berusaha secara konsisten menjalankan teknik *uswatun*

---

<sup>65</sup> Al Qur'an, Asy-Syura : 21

*hasanah* dengan tujuan mencegah agar tidak berketergantungan dengan gawai dan mendapatkan perilaku-prilaku yang lebih baik lagi. Perintah untuk berusaha konsisten kepada kebaikan sesuai dengan firman Allah surrah Hud ayat 112.

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya : *Maka, tetaplah (di jalan yang benar), sebagaimana engkau (Nabi Muhammad) telah diperintahkan. Begitu pula orang yang bertobat bersamamu. Janganlah kamu melampaui batas! Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*<sup>60</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan Rasul dan umatnya untuk teguh dan selalu tetap dalam istiqamah serta Allah melarang manusia dari perbuatan yang melampaui batas, karena melampaui batas merupakan suatu kehancuran. Dengan demikian konseli diminta untuk istiqomah dalam kebaikan dan menghindari perbuatan yang melampaui batas, khususnya dalam bermain gawai.

---

<sup>60</sup> Al Qur'an, Hud : 112

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan.

1. Berdasarkan analisis data hasil penelitian tingkat ketergantungan gawai pada kelas eksperimen dan kelas kontrol, terdapat perbedaan tingkat ketergantungan gawai pada *pretest* dan *posttest* kedua kelas. Hal tersebut dibuktikan dengan uji hipotesis dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  pada kelas eksperimen dan nilai signifikansi  $0,023 < 0,05$  pada kelas kontrol.
2. Nilai pada kelas eksperimen lebih rendah daripada kelas kontrol ( $84 < 90,9$ ) selain itu terdapat tujuh siswa dalam kelas kontrol yang masih berada dalam tingkat ketergantungan gawai yang tinggi, berbanding terbalik dengan kelas eksperimen yang semua siswanya telah berada di tingkat ketergantungan gawai yang rendah. maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *uswatun hasanah* efektif untuk mengurangi tingkat ketergantungan gawai.

#### B. Saran dan Rekomendasi

Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti mengusulkan beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut.:

1. Bagi konselor.

Konselor diharapkan menerapkan teknik *uswatun hasanah* dengan berbagai media menarik untuk menarik minat konseli, sehingga konseli lebih



aktif dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Penggunaan media yang menarik juga disesuaikan dengan jenjang usia dan pendidikan konseli.

2. Bagi konseli.

Konseli diharapkan mempunyai *role model* yang cocok dengan dirinya terutama *role-model* yang memiliki nilai-nilai keislaman. Sehingga harapannya konseli dapat mencontoh figur yang diidolakan dengan mencontoh perilaku-prilaku yang positif.

3. Bagi orang tua.

Orang tua diharapkan menjadi *role-model* yang baik bagi anaknya. Sehingga anak dapat mencontoh perilaku yang baik dari orang tuanya. Selain itu, orang tua berkewajiban untuk membatasi dan mengawasi anak-anak dalam bermain gawai.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari terdapat kekurangan pada penelitian ini, baik pada bagian pelaksanaan maupun penulisan, maka kekurangan tersebut akan dijadikan sebagai pembelajaran pada penelitian-penelitian selanjutnya. Pada penelitian ini juga masih dilakukan dengan waktu yang terbatas dikarenakan mempertimbangkan jadwal konseli yang padat. Kekurangan lainnya adalah kurangnya media untuk menarik minat konseli dalam kegiatan konseling kelompok. Sehingga secara keseluruhan pelaksanaan penelitian dapat dikatakan kurang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asiah, Sinta Nur dkk. 2022. "Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, vol.8, no.17, 466.
- Badan Siber dan Sandi Negara. *Waspada Dampak Buruk Gadget pada Anak*. <https://bssn.go.id/waspada-dampak-buruk-gadget-pada-anak/>. Diakses pada 8 Oktober 2022, pukul 20.30
- Bandur, Agustinus dan Harjanto Prabowo. 2021. *Penelitian Kuantitatif Metodologi, Desain, dan Analisis Data Dengan SPSS, AMOS & Nvivo*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktik Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Gantina, dkk. 2011. *Asesmen Teknik Nontes dalam perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Gunarsa, Singgih D. 2000 *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hasnida, Namora Lumongga Lubis. 2016. *Konseling kelompok*. Jakarta: Kencana
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Jakarta: Indeks
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Keputusan Presiden (KEPPRES) Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional.
- Komalasari, Gantika. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- KOMINFO. 2018. *Kecanduan Gawai Ancam Anak-Anak*. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/13547/kecand>

- [uan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan\\_media](#). Diakses pada 29 November 2022, pukul 21.48
- Kwon dkk. 2013. The Smartphone addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plus One Journal, Volume 8, Issue 12*
- Munir, Ahmad. 2018. “Teknik Modelling Sebagai Upaya Penanganan Untuk Mengurangi Perilaku Adiktif Smartphone Pada Anak Di Kelurahan Teritip, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya
- Nursalim, Moch. Dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Nuruyadi, dkk. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media
- Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Mempercepat Penanganan Corona Virus Desease (COVID-19).
- Pervin, Lawrence A dkk. 2012. *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*. Jakarta: Kencana
- Prayitno dan Amti, Eman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta Rineka Cipta
- Prayitno, Elida. 2007. *Konseling Kelompok: Saduran dari Buku Group Counseling Strategis and Skill Jacob*. Bahan Ajar Bimbingan Kelompok :Universitas Negeri Padang
- Prayitno. 1995. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Galia Indonesia
- Prayitno. 2015. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang,

- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Shaleh, Abdul Rahman. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar Prespektif Islam*. Jakarta : Kencana
- Simangunsong, Simon dan Sawitri, Dian Ratna. 2017. Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta, *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 4. hlm. 53-54
- Sudijono, Anas. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta, 2009
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D cetakan 18*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Tindakan*. Bandung: Refika Aditama
- Sukendra, Komang dan Kadek Surya Atmaja. 2020. *Instrumen Penelitian*. Lumajang: Mahameru Press
- Suprayogo, Imam dan Tobrani. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Supriadi, Gito. 2021. *Statistik Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Syah, Hidayat. 2013. *Pengantar Umum Metodologi Penelitian Pendekatan Vertivikasi*. Pekanbaru: Press Group.
- Wahyuni, Sela. 2018. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Stereotype Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Medan: UIN Sumatra Utara

- Wijanarko, Jarot. 2014. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia.
- Winarsunu, Tulus. 2006. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Yuwanto, Listyo . 2010. "Causes of Mobile Phone Addiction." *Anima Indonesian Psychology Journal*, vol. 25, No. 3, 2010, 225



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A