

## BAB II KAJIAN TEORITIS

### 1. *Gadget*

#### a. *Pengertian Gadget*

*Gadget* dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti sebagai peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis<sup>1</sup>. *Gadget* merupakan benda elektronik yang memiliki banyak fungsi serta dapat memudahkan pengguna nya. *Gadget* bisa menolong kehidupan dalam banyak hal, mulai dari mencari aneka informasi mengenai apapun di dunia ini, membeli apapun yang ada di dunia, mencari kenalan lama atau baru, membangun jaringan ataupun merek, membuat investasi, maupun mengelola bisnis baik promosi, *branding*, *marketing*, *sales* dan berbagai keperluan lainnya cukup dari *gadget*.<sup>2</sup>

Dalam jurnal yang di tulis oleh Beauty Manumpil,dkk menjelaskan bahwa *Gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan.<sup>3</sup>

Pada awalnya gadget difokuskan kepada sebuah alat komunikasi, namun semenjak kemajuan zaman alat ini di percanggih dengan beraneka fitur-fitur yang memungkinkan penggunaanya untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti berkomunikasi lewat suara (telepon), berkirin pesan, *email*, foto selfie dan masih banyak yang lainnya. Terlepas dari itu, *gadget*

---

<sup>1</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gadget> , 2016

<sup>2</sup> Jarot Wijanarko dan Ester Setaiwati, Ayah Ibu Baik *Parrenting Era Digital: Pengaruh Gadget Pada Perilaku Dan Kemampuan Anak Menjadi Orang Tua Bijak Di Era Digital*, (Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2016), h. 3-4.

<sup>3</sup> Beauty Manumpil, “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado”, *ejournal Keperawatan (e-Kep)*, Vol. 3, No. 2 (April, 2015), Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, h. 2

dapat mempengaruhi pertumbuhan emosi dan perkembangan moral terlebih lagi pada anak. Apabila anak memanfaatkan *gadget* dengan baik, *gadget* bisa membantu dan mempermudah segalanya. Akan tetapi, apabila anak menyalahgunakan penggunaannya, maka fungsi *gadget* yang seharusnya bersifat merangsang melatih upaya berpikir serta merangsang anak berpikir kreatif malah menjadikan anak malas belajar, malas keluar rumah, malas melaksanakan ibadah, dan masih banyak lagi.

#### **b. Sejarah Gadget**

Di era digital seperti saat ini manusia tidak lepas dari yang namanya *gadget*. Alat ini membuat semua pekerjaan manusia yang sebelumnya susah menjadi lebih mudah. Penemu sistem telepon genggam yang pertama adalah Martin Cooper yakni seorang karyawan motorola pada tanggal 03 April 1973, walaupun banyak disebut-sebut penemu telepon genggam adalah sebuah tim dari salah satu divisi Motorola (divisi tempat Cooper bekerja) dengan model pertama adalah DynaTAC. Ide dicetuskan oleh Cooper adalah sebuah alat komunikasi yang kecil dan mudah dibawa bepergian secara fleksibel<sup>4</sup>.

Diketahui perkembangan *gadget* dari masa ke masa dimulai dari perangkat yang bernama HP (*Handphone*). HP perkembangan dari pesawat elektronik telephone. Bedanya, telephone masih menggunakan kabel untuk berkomunikasi sementara HP tanpa perlu menggunakan kabel dan bersifat portable (praktis bisa dibawa kemana-mana). Di Indonesia, jaringan HP nirkabel ada dua jenis yaitu GSM (*Global System for Mobile Telecommunications*) seperti : Telkomsel, Indosat, XL Axiata. dan

---

<sup>4</sup>Lendius Murib, dkk, "Komunikasi Kepala Suku Dani Dengan Camat Dalam Pelaksanaan Pembangunan Di Distrik Sinak Provinsi Papua", h. 4.

CDMA (Code Division Multiple Access) seperti: Smartfren, Esia, Flexi dan lain sebagainya. Kedua jaringan nirkabel ini masih dipakai di Indonesia.

Di negeri Paman Sam Amerika HP pertama kali digunakan. Saat itu sekitar tahun 1947 alat canggih ini mulai di komersilkan dan menyebar keseluruh penjuru dunia. Banyak perusahaan besar yang memproduksi HP mulai dari Nokia, Motorola, Siemens, dan Sony Ericsson. Tiba di suatu masa di Indonesia, produk perusahaan hp Nokia sangat laris terjual karena produknya memang terbaik dari yang lain.

Teknologi dari tahun ke tahun memang berkembang pesat seperti halnya alat elektronik HP ini. HP berkembang dari generasi ke-0 hingga generasi ke-4. Diantaranya:<sup>5</sup>

1) Generasi ke-0 (0G)

Berawal dari pesawat radio HT (*handy talky*) HT dapat berkomunikasi karena terdapat pemancar dan penerima pada masing-masing perangkat. Alat ini biasa digunakan saat berperang dan alat ini pun digunakan saat perang dunia ke-2.

2) Generasi ke-1 (1G)

Pada generasi ke-1 mulailah menuju ke masa kini. Alat ini mengubah layaknya jaman monochrome ke jaman berwarna. Telpon Seluler namanya. Telpon seluler mempunyai berat 800 gram dan memiliki antena dan memiliki safat analog yang berjalan di frekuensi sekitar 825Mhz s/d 894Mhz. Memiliki kesamaan memiliki tombol angka dan portable namun masih memiliki kelemahan yaitu terlalu berat dan jangkauan tidak terlalu luas sehingga pengguna terbatas.

---

<sup>5</sup> <http://digilib.iainkendari.ac.id/2212/3/BAB%202.pdf>, h. 16-19.

### 3) Generasi ke-2 (2G)

Dari sinyal analog, munculah sinyal digital pada tahun 1990. terdapat dua jaringan nirkabel yaitu GSM di Eropa dan CDMA di Amerika. Telpon seluler pada generasi ke-2 ini sangat diunggulkan pada masa itu karena memiliki fitur yang canggih diantaranya, pesan suara, panggilan tunggu, dan SMS (short message service). Selain itu, bentuk telpon seluler generasi ke-2 ini memiliki ukuran yang kecil dan ringan karena menggunakan teknologi chip digital dan memiliki sinyal radio yang sangat rendah sehingga lebih meminimalisir adanya radiasi yang membahayakan kesehatan pengguna.

### 4) Generasi ke-3 (3G)

Internet mulai berada di genggamannya pada generasi ke-3 ini. Memiliki jangkauan yang luas hingga penjuru dunia dan dapat berkomunikasi menggunakan video call karena sudah dilengkapi dengan adanya kamera. Di generasi ke-3 ini lebih menjuru ke multimedia. Ada musik yang berformat mp3, gambar, dan video juga. Yang lebih unggul memiliki 3 standar untuk dunia telekomunikasi yaitu EDGE, WCDMA, dan 3G. HP dimasa ini sangat mahal karena fiturnya lengkap dan pada jaringan 3G masih belum luas dikarenakan teknologi ini masih baru. e. Generasi ke-4

### 5) Generasi ke-4

HP pada masa generasi ke-4 (sekarang) lebih dikenal dengan sebutan smartphone. Sangat dekat dengan manusia. Hampir sebagian pekerjaan manusia dibantu oleh smartphone ini. Alat canggih ini mengintegrasikan teknologi wireless yang sudah ada seperti bluetooth, tethering

dan lain-lain sehingga user dapat bekerja dimanapun dan kapanpun. Jaringan pada smartphone ini sudah 4G. Memberikan penggunanya kecepatan tinggi, suara yang tinggi dan jernih, jangkauan luas, kualitas baik. *Smartphone* ini sudah berbasis super multi media karena dilengkapi dengan fitur *game online* yang mempunyai visualitas yang tinggi.

**c. Jenis-jenis *Gadget***

*Gadget* yang saat ini banyak digemari masyarakat khususnya kalangan anak-anak dan anak-anak, beberapa jenis-jenis gadget yang sering digunakan. Jenis-jenis gadget diantaranya:

a) *Iphone*

*Iphone* merupakan sebuah telepon yang memiliki koneksi internet. Selain itu memiliki aplikasi multimedia yang dapat digunakan untuk mengirim pesan gambar.

b) *Ipad*

*Ipad* merupakan sebuah gadget yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsifungsi tambahan yang ada pada sistem operasi.

c) *Netbook*

*Netbook* merupakan sebuah alat perpaduan antara komputer portabel. Alat ini seperti halnya dengan notebook dan internet.

d) *Handphone*

*Handphone* merupakan sebuah alat atau perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel. Sehingga alat ini dapat

dibawa kemanamana dan memiliki kemampuan dasar yang sama halnya dengan telepon konvensional saluran tetap.<sup>6</sup>

#### **d. Intensitas Penggunaan *Gadget***

Intensitas penggunaan *gadget* dapat dipantau dari seberapa seringnya pengguna menggunakan *gadget* dalam satu hari atau jika dilihat dari setiap minggu nya berdasarkan dari berapa dalam seminggu pengguna menggunakan *gadget*. Intensitas penggunaan *gadget* yang terlalu sering dalam sehari maupun seminggu akan mempengaruhi pada kehidupan anak yang cenderung hanya memperdulikan *gadget* mereka dari pada bermain diluar rumah.

Menurut Sari dan Mitsalia pemakaian *gadget* dikategorikan dengan intensitas tinggi jika menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 120 menit/hari dan dalam sekali pemakaian berkisar > 75 menit. Selain itu, dalam sehari bisa berkali-kali (lebih dari 3 kali pemakaian). Pemakaian *gadget* dengan durasi 30-75 menit akan menimbulkan kecenderungan dalam pemakaian *gadget*. Selanjutnya, penggunaan *gadget* dalam intensitas sedang, jika menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 40-60 menit/hari dan intensitas penggunaan dalam sekali penggunaan 2-3 kali/hari setiap penggunaan.<sup>7</sup> Kemudian penggunaan *gadget* yang baik adalah dengan katagori rendah yaitu dengan durasi penggunaan < 30 menit/hari dan intensitas penggunaan maksimum 2 kali pemakaian.

---

<sup>6</sup>[http://eprints.undip.ac.id/76778/3/BAB\\_II.pdf](http://eprints.undip.ac.id/76778/3/BAB_II.pdf), h. 12

<sup>7</sup> Rika Widya, "Dampak Negatif...", h. 30

**Tabel 2.1**  
**Durasi dan Intensitas penggunaan *Gadget***

<b>Kategori</b>	<b>Durasi</b>	<b>Intensitas</b>
Tinggi	75-120 menit	Lebih dari 3 kali per hari
Sedang	40-60 menit	2-3 kali per hari
Rendah	5-30 menit	Max 1-2 kali per hari

(Sumber:Sari dan Mitsalia, 2016)

**e. Dampak Penggunaan *Gadget***

Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat, baik akibat positif maupun negatif.<sup>8</sup> Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang<sup>9</sup>. Pengaruh juga sering dikaitkan dengan hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi.

Dari penjabaran di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa segala sesuatu yang memiliki pengaruh baik membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang akan memiliki timbal balik. Begitu juga dengan penggunaan *gadget* pada anak usia akhir. Jika anak usia akhir menggunakan *gadget* dengan tidak bijaksana akan mengakibatkan kerugian bagi dirinya maupun lingkungannya dan sebaliknya jika *gadget* digunakan dengan bijaksana, *gadget* memiliki beraneka ragam manfaat dan kelebihan yang positif. Berikut dampak positif dari penggunaan *gadget* yaitu:

---

<sup>8</sup> <https://kbbi.web.id/dampak>

<sup>9</sup> <https://kbbi.web.id/pengaruh>

### 1. Dampak Positif Penggunaan *Gadget*

Menurut teori yang dipaparkan oleh Akhmad Syahbana, dkk mengenai *gadget*, bahwa *gadget* memiliki dampak positif bagi anak, yaitu :

- a) Anak dapat menambah informasi atau sudut pandang anak
- b) Menjadi media pembelajaran yang menarik
- c) Mempermudah belajar bahasa Inggris,
- d) Meningkatkan logika melalui permainan edukatif interaktif
- e) Anak dapat belajar berbagai topik, mencari majalah, bahan belajar, pengetahuan, tahu tidak ada pekerjaan rumah (PR), menyerahkan pekerjaan rumah (PR), dan jadwal kelas.

Dalam buku yang di tulis oleh Derry Iswidharmanjaya & Berenda Agency menjelaskan bahwa *gadget* dapat berdampak positif apabila digunakan anak dengan lebih bijak, antara lain:

- a) Meningkatkan ketajaman penglihatan
- b) Merangsang untuk mengikuti perkembangan teknologi terbaru
- c) Mendukung aspek akademis
- d) Meningkatkan kemampuan berbahasa
- e) Meningkatkan keterampilan mengetik
- f) Mengurangi tingkat stress
- g) Meningkatkan keterampilan sistematis<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>Derry Iswidharmanjaya & Berenda Agency, *Bila Si Kecil ...*, h. 30



Sedangkan, menurut Layyinatul Syifa, dkk menjelaskan bahwa dampak positif dari penggunaan *gadget* adalah sebagai berikut:

- a) Anak mudah mencari informasi tentang pembelajaran
- b) Memudahkan anak dalam berkomunikasi dengan teman<sup>11</sup>

## 2. Dampak Negatif Penggunaan *Gadget*

*Gadget* selain memiliki dampak positif, juga memiliki dampak negatif bagi siapa saja pengguna nya termasuk anak usia akhir. Di dalam Al-qur'an terdapat pembelajaran kepada seluruh umat manusia, untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena, Allah tidak menyukai sesuai yang berlebih-lebihan. Suatu yang berlebih-lebihan itu tidak baik.

Sebagaimana surah Al-Maidah ayat 87:

(87) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتٍ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”.<sup>12</sup>

Menurut Suwarsi dalam seminar “Pengaruh *Gadget* Terhadap Perkembangan Anak” mengatakan bahwa ada beberapa dampak negatif karena berlebihan bermain *gadget* pada perkembangan anak yang membuat anak menjadi ketagihan atau kecanduan. Diantaranya adalah:

---

<sup>11</sup> Layyinatul Syifa, dkk, “Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar”, *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, Vol. 3 No. 4 (Agustus-November, 2019) Universitas PGRI Semarang.

<sup>12</sup> Alqur'an dan terjemah, Bandung: CV Diponegoro, 2005

- a) Waktu terbuang sia-sia. Anak-anak akan sering lupa waktu ketika sedang asyik bermain *gadget*. Mereka membuang waktu untuk aktifitas yang tidak terlalu penting, padahal waktu tersebut dapat dimanfaatkan untuk aktifitas yang mendukung kematangan berbagai aspek perkembangan pada dirinya.
- b) Perkembangan otak. Terlalu lama dalam penggunaan *gadget* dalam seluruh aktifitas sehari-hari akan mengganggu perkembangan otak. Sehingga menimbulkan hambatan dalam kemampuan berbicara (tidak lancar komunikasi), serta menghambat kemampuan dalam mengeskpresikan pikirannya.
- c) Banyaknya fitur atau aplikasi yang tidak sesuai dengan usia anak, miskin akan nilai norma, edukasi dan agama.
- d) Mengganggu kesehatan. Semakin sering menggunakan *gadget* akan mengganggu kesehatan terutama pada mata. Selain itu akan mengurangi minat baca anak karena terbiasa pada objek bergambar dan bergerak.
- e) Menghilangkan ketertarikan pada aktifitas bermain atau melakukan kegiatan lain. Ini yang akan membuat mereka lebih bersifat individualis atau menyendiri. Banyak dari mereka diakhir pekan digunakan untuk bermain *gadget* ketimbang bermain dengan teman untuk sekedar bermain bola dilapangan.<sup>13</sup>

Sedangkan, menurut Layyinatus Syifa, dkk dampak negatif yang ditimbulkan dari *gadget* berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam

---

<sup>13</sup> Puji Asmaul Chusna, "Pengaruh Media *Gadget* Pada Perkembangan Karakter Anak", *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, Vol. 17, No. 2 (November, 2017), h. 320

pertumbuhan emosi terdapat perilaku yang ditimbulkan, seperti:

- a) Mudah marah
- b) Suka membangkang
- c) Menirukan tingkah laku dalam *gadget*
- d) Berbicara sendiri pada *gadget*

Dalam perkembangan moral terdapat perilaku yang ditimbulkan, seperti:

- a) Kedisiplinan
- b) Malas
- c) Meninggalkan kewajiban untuk beribadah
- d) Berkurangnya waktu belajar<sup>14</sup>

Sylvie Puspita juga memberikan pendapatnya mengenai dampak negatif penggunaan *gadget* yang dituangkan ke dalam buku yang berjudul Monograf: Fenomena Kecanduan *Gadget* Pada Anak Usia Dini, yang menjelaskan bahwa anak menjadi malas bersosialisasi, adanya *game* yang menarik membuat anak menjadi ketergantungan, akses yang mudah dengan berbagai konten dapat mempengaruhi anak-anak.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian mengenai dampak negatif dari penggunaan *gadget* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *gadget* merupakan alat komunikasi yang digunakan untuk memudahkan segala sesuatu dalam kehidupan sehari-hari, namun ada pula kerugian yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget*. Sementara untuk anak-anak yang

---

<sup>14</sup> Layyinat Stifa, dkk, "Dampak Penggunaan...", h. 531

<sup>15</sup> Sylvie Puspita, *Monograf: Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini*, (Jakarta: Cipta Media Nusantara, 2021), h. 15

menggunakan *gadget* lebih banyak ditemukan dampak negatifnya dari pada dampak positifnya, dikarenakan sebagian orang tua dengan instan memberikan *gadget* dalam mendidik anak.

#### **f. Penggunaan Gadget Pada Anak**

Manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan alat berkomunikasi untuk mendapatkan informasi, karena hal tersebut sudah menjadi kebutuhan yang penting untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik. Berdasarkan hal tersebut, manusia menciptakan sistem dan alat untuk dapat memudahkan dalam berkomunikasi, mendapatkan informasi dan hiburan, mulai dari gambar, tulisan, suara, video, permainan, fasilitas internet, jejaring sosial yang dapat dilingkup dalam fitur-fitur yang disajikan oleh *gadget*.<sup>16</sup>

Di Indonesia, *gadget* telah digunakan oleh banyak orang bahkan digunakan oleh anak usia dini. Hasil penelitian menyatakan bahwa 42,1% dari anak-anak prasekolah yang terkena gadget relatif tinggi terbukti penggunaan gadget pada anak prasekolah yang menonton video atau bermain game. Efek penggunaan gadget pada anak usia dini ada yang negatif dan ada yang positif dalam membentuk karakter anak tergantung pada pengawasan dan arahan orang tua dan orang dewasa di sekitar anak terhadap apa yang baik bagi anak pada usia dini.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Hastri Rosiyanti dan Rahmita Nurul Muthmainnah, "Penggunaan *Gadget* Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar", *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika dan Matematika*, Vol. 4, No. 1 (Juni, 2018), h. 29

<sup>17</sup>Ria Novianti dan Meyke Garzia, "Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini; Tantangan Baru Orang Tua Milenial", *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 4 Issue 2 (2020), h.1001

**g. Indikator Penggunaan *Gadget***

Adapun butir-butir instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun menurut Layyinatul Syifa, dkk mengenai dampak negatif yang ditimbulkan dari *gadget*. Instrumen ini berisi mengenai pernyataan-pernyataan terkait dampak negatif penggunaan *gadget*. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian ini ialah sebagai berikut:

**Tabel 2.2**

**Indikator Penggunaan *Gadget***

<b>Variabel</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Indikator</b>
Dampak Negatif Penggunaan <i>Gadget</i>	Pertumbuhan Emosi	Marah
		Membangkang
		Menirukan Tingkah Laku Dalam <i>Gadget</i>
		Berbicara Sendiri Pada <i>Gadget</i>
	Perkembangan Moral	Kedisiplinan
		Malas
		Meninggalkan Kewajibannya untuk Beribadah
		Berkurang Waktu Belajar

## 2. Teknik *Self Management*

### a. Pengertian *Self Management*

*Self-managemet* merupakan suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategis atau gabungan strategi.<sup>18</sup> Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variabel eksternal maupun internal. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini.<sup>19</sup> *Self Management* juga salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu) yang bertujuan merubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*.<sup>20</sup> Dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan suatu teknik dalam konseling behavior, di mana konseli yang mengatur perilakunya sendiri untuk menyelesaikan permasalahannya atau mencapai tujuan yang diharapkan.

*Self-Management* merupakan proses bagaimana seorang individu mengelola dirinya sehingga menjadi pribadi yang sehat, efektif, produktif, serta muttaqin. Mengelola diri berarti individu diharapkan mampu mengelola perilaku secara universal, termasuk didalamnya fikiran, perasaan, kalbu, serta perkataan kita sesuai dengan ajaran Allah SWT (Islam).<sup>21</sup> *Self*

---

<sup>18</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *JBKI: Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 1(Maret, 2016), h. 3

<sup>19</sup>Hindun Nasikhotin, "Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mengelola Keuangannya", (Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2019), h. 36

<sup>20</sup> Himalatus Sa'diyah, dkk, "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsell*, Vol. 6 No. (November 2016), h. 69

<sup>21</sup> Hindun Nasikhotin, "Bimbingan dan Konseling...", H.38

*Management* dapat dengan mudah dilaksanakan jika klien mampu berkomitmen untuk melakukan hal-hal yang dapat mencapai keberhasilan tujuannya. Jadi kunci keberhasilan teknik tersebut terletak pada motivasi diri yang kuat.

#### **b. Tujuan *Self Management***

Tujuan dari *Self Management* sendiri adalah mendorong diri sendiri untuk maju dalam mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>22</sup>

Pada penelitian yang dilakukan oleh M. Sukayasa, dkk, bahwa tujuan dari teknik self management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah :

- 1) Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu
- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu, dan
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting, mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Lilis Santika, "Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan *Game Online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara" (Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Palopo, 2019), h. 20

<sup>23</sup> Lilis Santika, "Efektivitas Teknik...", h. 21

Jadi, tujuan dari *self management* adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam menyelesaikan masalahnya sendiri, sebagaimana dengan perubahan perilaku malaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif untuk mencapai tujuan yang di harapkan.

**c. Tahap-tahap Teknik *Self Management***

Menurut Watson dan Tharp, menjelaskan ada beberapa tahapan dalam melakukan teknik *self management* diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Memilih tujuan

Tahap awal dimulai dengan menentukan tentang apa yang ingin diubah. Apa-apa yang ingin dirubah itu dirumuskan menjadi tujuan-tujuan yang realistik. Tujuan-tujuan tersebut harus dapat diukur (*measurable*), dapat dicapai (*attainable*), positif, dan bermanfaat bagi individu yang dibantu (konseli).

b. Menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran

yang menjadi pertanyaan kunci disini adalah “tingkah laku khusus apa yang ingin dikembangkan atau dihilangkan?”

c. Monitoring pribadi

Di dalam tahap ini konseli secara sistematis mengamati tingkah laku sendiri. Salah satu caranya adalah dengan membuat *behavioral diary*.

d. Merancang rencana perubahan

Tahap ini dimulai dengan membandingkan antara informasi yang diperoleh melalui monitoring diri sendiri (*self monitoring*) dengan standar tingkah laku khusus konseli. Setelah itu, konseli mengevaluasi tingkat perubahan tingkah lakunya sendiri.



e. Mengevaluasi *action plan*

Evaluasi ini dilakukan secara terus menerus (*ongoing process*) untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan konseli.<sup>24</sup>

Dalam menerapkan teknik *self management* pada individu, perlu dilakukan beberapa tahapan-tahapan yang telah dipaparkan diatas. Sehingga dengan mengikuti tahapan-tahapan yang ada dalam teknik *self management* individu dapat menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri guna mencapai proses belajar dalam merubah perilaku baru yang mereka harapkan dan menghapus perilaku-perilaku yang sebelumnya merusak dalam diri individu.

**d. Hal-hal Yang Diperhatikan dalam Teknik *Self Management***

Ratna menjelaskan bahwa dalam merancang program penguatan tingkah laku, konseli harus memiliki tujuan yang ingin dicapai sehingga konseli memiliki rasa percaya diri dalam membentuk tingkah laku yang baru. Dalam pelaksanaan teknik *self management*, biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksanakannya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.

---

<sup>24</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), h. 205

- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>25</sup>

**e. Kelemahan dan Kelebihan *Self Management***

- 1) Kelemahan teknik *self-management* antara lain:
  - a) Membutuhkan waktu yang relative lama untuk “memandirikan” konseli;
  - b) Konseli yang memiliki motivasi rendah untuk dapat mengatur dirinya sendiri akan sangat sulit menerapkan teknik manajemen diri. Sedangkan,
- 2) Kelebihan teknik *Self-Management* Kelebihan teknik *self-management* antara lain:
  - a) Mempelajari tingkah laku yang lebih efektif;
  - b) Individu menjadi lebih mandiri;
  - c) Meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik.<sup>26</sup>

**3. Anak Usia akhir**

**a. Pengertian**

Akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) berlangsung dari usia enam tahun sampai tiba saatnya individu menjadi malang secara seksual. Pada awal dan akhirnya, akhir masa kanak-kanak ditandai oleh kondisi yang sangat memengaruhi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial anak.<sup>27</sup>

Menurut Subino Hadisubroto anak dilihat dari perkembangan usianya, dapat terbagi menjadi enam periode. Periode pertama, umur 0-3 tahun, pada periode ini

---

<sup>25</sup> Lilis Ratna, “Teknik-teknik Konseling” (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013).  
h. 58

<sup>26</sup> Lilis Ratna, “Teknik-teknik...h. 60

<sup>27</sup> Dra. Istiwidayanti, dan Drs. Soedjarwo, M. Sc., dalam Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Edisi kelima, Erlangga : 2015, h. 146

perkembangan fisiknya mulai berkembang dan terjadi. Periode kedua, umur 3-6 tahun, pada periode ini perkembangan bahasa anak mulai berkembang sehingga anak sering bertanya mengenai berbagai hal. Periode ketiga, umur 6-9 tahun, yaitu masa dimana anak akan banyak mencontoh atau yang sering disebut *social imitation* (masa mencontoh). Maka dari itu penting untuk memberikan contoh yang baik. Periode keempat, umur 9-12 tahun, periode ini disebut tahap *individual*. Pada periode ini, anak mulai menimbulkan penentangan dan pemberontakan mengenai nilai dan norma, masa ini juga disebut juga sebagai masa kritis.<sup>28</sup>

Menurut Siti Rohman Nurhayati, masa kanak-kanak akhir sering disebut sebagai masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar. Pada awal masuk sekolah dasar sebagian anak mengalami gangguan keseimbangan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah.<sup>29</sup>

Sedangkan menurut Juliani Siregar, masa kanak-kanak akhir merupakan sebuah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja. Sosialisasi yang dilakukan oleh anak pada masa ini tidak lagi serbatas hanya pada orang tua dan lingkungan keluarga saja.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Lisna Wardani, *Peranan Orang Tua dalam Membina Ibadah Sholat Wajib Anak di Pekon Banding Agung Kabupaten Tanggamus*, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017, hal. 33.

<sup>29</sup> Siti Rohmah Nurhayati, "Masa Kanak-kanak Akhir",

<sup>30</sup> Juliani Siregar, "Gambaran Perilaku *Bullying* pada Masa Kanak-kanak Akhir di Kota Medan", *An-Nafs*, Vol. 10. No. 01, (2016).

**b. Tugas-tugas Perkembangan**

Robert J. Havighurst mengartikan tugas – tugas perkembangan itu merupakan suatu hal yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu yang apabila berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan ke tugas perkembangan selanjutnya tapi jika gagal akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada individu yang bersangkutan dan kesulitan – kesulitan dalam menuntaskan tugas berikutnya. Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa ini adalah sebagai berikut:

- 1) Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan : bermain sepakbola, loncat tali, berenang
- 2) Belajar membentuk sikap yang sehat terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk biologis
- 3) Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya
- 4) Belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya
- 5) Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung
- 6) Belajar mengembangkan konsep sehari-hari
- 7) Mengembangkan kata hati
- 8) Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi
- 9) Mengembangkan sikap yang positif terhadap kelompok sosial dan lembaga-lembaga.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_SEKOLAH/194412051967101-KOKO\\_DARKUSNO\\_A/TUGAS-TUGAS\\_PERKEMBANGAN.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_SEKOLAH/194412051967101-KOKO_DARKUSNO_A/TUGAS-TUGAS_PERKEMBANGAN.pdf)

### c. Ciri Anak Usia Akhir

Orang tua, pendidik, dan ahli psikologi memberikan label ciri pada akhir masa kanak-kanak dengan berbeda pandangan.

#### 1) *Label yang digunakan oleh orang tua*

Bagi banyak orang tua akhir masa kanak-kanak merupakan *usia yang menyulitkan*- suatu masa di mana anak tidak mau lagi menuruti perintah dan di mana ia lebih banyak dipengaruhi oleh teman-teman sebaya dari pada oleh orang tua dan anggota keluarga lain<sup>32</sup>

#### 2) *Label yang digunakan oleh para pendidik*

Para pendidik melabelkan pada akhir masa kanak-kanak dengan *usia sekolah daar*. Pada usia tersebut anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa, dan mempelajari pelbagai keterampilan penting tertentu, baik keterampilan kulikuler maupun ekstra kulikuler.<sup>33</sup>

#### 3) *Label yang digunakan ahli psikologi*

Bagi ahli psikologi, akhir masa kanak-kanak adalah *usia berkelompok*- suatu masa di mana perhatian utama anak tertuju pada keinginan diterima oleh teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang bergengsi dalam pandangan teman-temannya. Oleh karena itu, anak ingin menyesuaikan dengan standar yang disetujui kelompok dalam penampilan, berbicara, dan perilaku. Keadaan ini mendorong ahli psikologi untuk menyebut periode ini sebagai *usia penyesuaian diri*.

---

<sup>32</sup>Dra. Istiwidayanti, dan Drs. Soedjarwo, M. Sc., dalam Elizabeth B. Hurlock, “*Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*”, edisi kelima, Erlangga : 2015, h. 146

<sup>33</sup> *Ibid*, 146

bagaimana pentingnya penyesuaian diri dengan standar yang disetujui kelompok bagi anak-anak telah dijelaskan oleh Church dan Stone (28):

- 4) *Bagi anak 7 atau 8 tahun, ukuran “dosa” yang paling buruk berbeda dari ukuran anak lain. Ia meniru pakaian dan perilaku anak yang lebih tua dan mengikuti peraturan kelompok sekalipun bertentangan dengan peraturan dirinya, keluarga dan peraturan sekolah.*<sup>34</sup>

Sedangkan, menurut Lilik Sriyanti menjelaskan bahwa Ciri anak usia akhir atau yang disebut dengan periode *trotzalter* yaitu terlihat pada sikap keras kepala, susah untuk diatur dan suka menentang orang lain sehingga anak sering dilabelkan sebagai anak bandel atau nakal. Periode *totzalter* terjadi karena anak usia akhir sedang dalam fase mencari AKU-nya dan mencari kemampuan diri serta harga diri dari orang lain.<sup>35</sup>

## **B. Kerangka Berpikir**

Dari penjelasan di kajian teori dan empiris yang sudah dijelaskan sebelumnya maka peneliti merancang penelitian dengan kerangka berpikir sebagai berikut. Bahasa Indonesia gawai adalah suatu instrument yang mempunyai tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan teknologi yang diciptakan sebelumnya. *Gadget* baik *laptop*, *ipad*, *tablet*, atau *smartphone* adalah teknologi yang berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia ini. Selain itu *gadget*

---

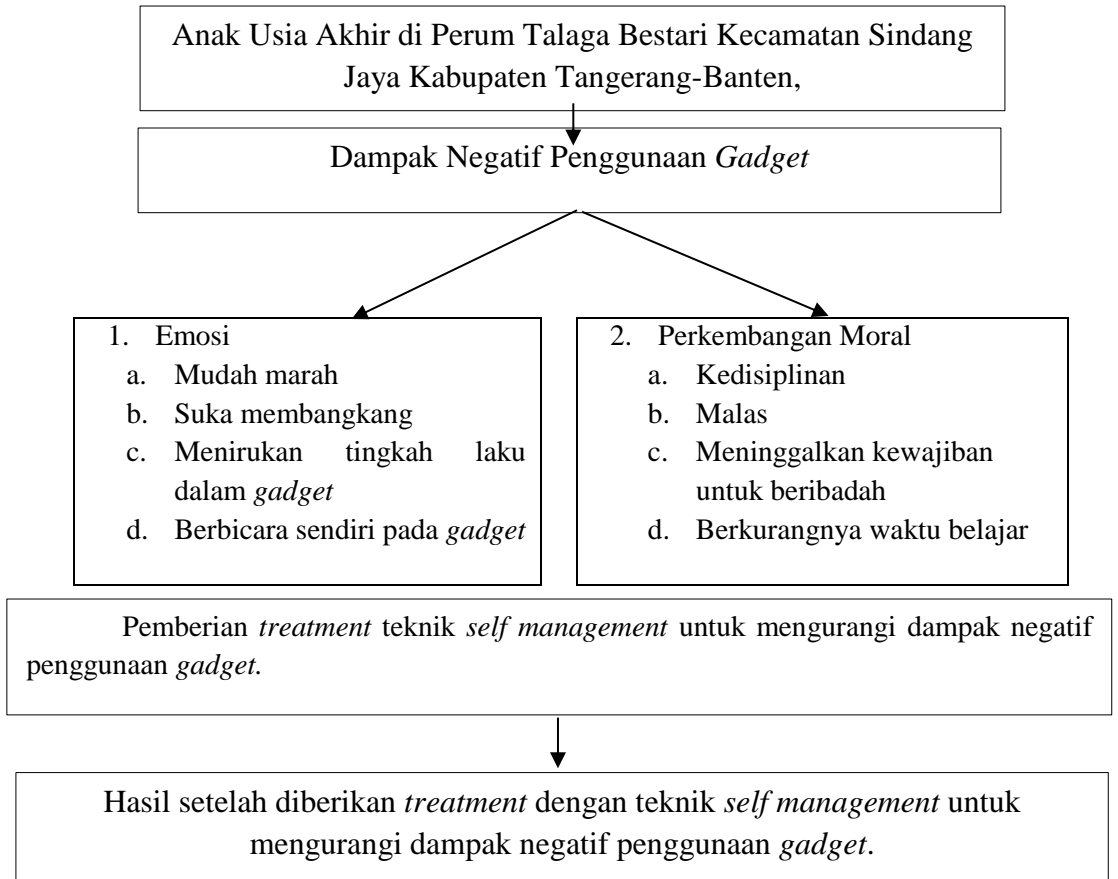
<sup>34</sup> Dra. Istiwidayanti, dan Drs. Soedjarwo, M. Sc., dalam Elizabeth B. Hurlock, “*Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*”, edisi kelima, Erlangga : 2015, h. 147

<sup>35</sup>Lilik Sriyanti, Psikologi Anak: Menenal Autis Hingga Hiperaktif, (Jawa Tengah: STAIN Salatiga Press, 2014), hlm.34

mempengaruhi perilaku sosial seseorang, termasuk pada anak. Saat anak dapat memanfaatkannya dengan baik, *gadget* bisa sangat membantu dan mempermudah misalnya proses pembelajarannya. Akan tetapi, apabila seorang anak menyalahgunakan penggunaan *gadget*, maka fungsi *gadget* yang seharusnya bersifat mempermudah atau positif malah menjadikan negatif.

Penggunaan *gadget* dengan durasi dan intensitas tinggi 75-120 menit lebih dari 3 kali pemakaian perhari mengakibatkan anak merasakan dampak negatif seperti mudah marah, membangkang, menirukan tingkah laku dalam *gadget*, berbicara sendiri pada *gadget*, kedisiplinan berkurang, meninggalkan kewajibannya untuk beribadah, sulit berkonsentrasi saat belajar karena otak mereka telah terforsir pada layar *gadget*. Malas bergerak, beraktivitas dan berinteraksi berjam – jam main *gadget* secara intens dan tidak memperhatikan orang lain. Berlebihan dalam menggunakan *gadget* dan akhirnya lupa waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas sekolah menjadi terbengkalai. Pemberian *treatment* dengan teknik *self management* ini di rasa efektif untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget*.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**



### C. Hubungan Antar Variabel

#### Hubungan Teknik *Self Management* dengan Penggunaan *Gadget*

Teknik *self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan



tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.<sup>36</sup>

Teknik ini penulis pilih sebagai cara untuk mengatasi anak-anak yang ketergantungan dalam menggunakan gadget. Karena, anak-anak yang memiliki ketergantungan menggunakan gadget bukan hanya satu atau dua anak saja, mereka memiliki kesulitan untuk mengontrol emosi dan tingkah laku setelah menggunakan *gadget*. Dengan teknik *self managemnet* klien dapat mengontrol untuk merubah perilaku keseharian yang sering menggunakan *gadget*. dengan merubah ke arah yang lebih baik sesuai kesepakatan yang telah dibuat klien bersama konselor.

#### **D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Untuk menghindari persamaan antara satu karya dengan karya lainnya, penulis mempelajari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain atau peneliti sebelumnya, yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti dan menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian ini, adapun beberapa karya ilmiah yang penulis temukan yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Renni Kurniati, dengan judul **“Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 4 Bandar Lampung”** . Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan,

---

<sup>36</sup> Lilis Santika, “Efektifitas Teknik *Self Management* Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja Di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara, (Palopo: Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palopo, 2019), hal.18

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1441 H / 2019 M.<sup>37</sup>

Dalam skripsi tersebut diperoleh data bahwa terdapat peserta didik yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan tanpa memperhatikan dampak-dampak dari penggunaan *smartphone* itu sendiri dan banyak peserta didik yang belum memahami tentang bagaimana dapat manajemen diri maupun waktu dengan baik. Metode yang digunakan pada penelitian ini Non-Equivalen Control Group Design. Sampel penelitian ini berjumlah 16 peserta didik, diantaranya; 8 peserta didik kelas eksperimen dan 8 peserta didik kelas kontrol. Adapun nilai *t*-tabel yaitu 2.306, hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata posttest yang menurun dari pada nilai pretest ( $86,25 > 44,125$ ). Dengan demikian pemberian konseling pendekatan CBT dengan teknik *self-management* mengalami penurunan dalam mengurangi penggunaan *smartphone* pada peserta didik di kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020.

Perbedaan skripsi Renni Kurnniati dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada desain eksperimen. Dimana pada penelitian Renni menggunakan *Non-Equivalen Control Group Design* sedangkan desain eksperimen yang dilakukan oleh peneliti adalah *One Group Pretest-Posttest Design*.

2. Skripsi yang ditulis oleh Sri Muliana, dengan judul **“Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh”**. Prodi Bimbingan

---

<sup>37</sup> Renni Kurnniati, “Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 4 Bandar Lampung” Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1441 H / 2019 M.

Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 2020 M/ 1441 H.<sup>38</sup>

Dalam skripsi tersebut bertujuan untuk mengetahui teknik *self management* efektif mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Untuk teknik analisis data menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* dan *uji T paired samples t-test*. sampel sebanyak 6 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan teknik self management memiliki signifikansi terhadap prokrastinasi akademik siswa yang ditandai dengan perubahan skor rata-rata *pretest* sebesar 120,8333 menjadi 77,1667 pada *posttest* dan selisih antara keduanya 43,6667 artinya, terjadi penurunan pada prokrastinasi akademik siswa setelah diberi perlakuan menggunakan teknik self management. Penelitian menunjukkan teknik self management efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa.

Perbedaan skripsi Sri Muliana dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada objek yang diteliti. Objek pada skripsi Sri Muliana adalah mengatasi prokrastinasi akademik. Sedangkan, objek pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget*.

3. Skripsi yang ditulis oleh Anita Catur Sari, dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung”**. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Pendidikan Islam,

---

<sup>38</sup> Sri Muliana, “Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh”. Prodi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 2020 M/ 1441 H”.

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Tahun 2019.<sup>39</sup>

Dalam skripsi tersebut dijelaskan bagaimana mereduksi peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang mengalami kecanduan media sosial. Tujuan yang dilakukan dalam skripsi tersebut adalah yaitu untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial peserta didik, Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk quasi eksperimental design dengan desain *nonquivalent control group design*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan instrument penelitian berupa angket. Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor kecanduan media sosial sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik self management maka metode analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $<$   $z$  kontrol ( $2.524 < 2.527$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.

Perbedaan skripsi Anita Catur Sari dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada bentuk design eksperimen yang mana penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan desain *one group pretest posttest design* sedangkan pada skripsi Anita Catur Sari menggunakan desain eksperimen *nonquivalent control group design*.

---

<sup>39</sup> Anita Catur Sari, dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Tahun 2019

4. Skripsi yang ditulis oleh Wahyu Istiqomah, dengan judul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Ips Kelas V SD Negeri Gugus Drupadi Kecamatan Gunungpati Semarang”**. Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2019.

Adapun tujuan penelitian ini adalah (1) menguji hubungan intensitas penggunaan gadget dan hasil belajar IPS; (2) menguji hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar IPS; (3) menguji hubungan intensitas penggunaan gadget dan motivasi belajar terhadap hasil belajar IPS. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan gadget dengan hasil belajar dengan nilai  $t_{hitung} 0,405$  pada taraf signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Kontribusi variabel bebas intensitas penggunaan gadget dan motivasi belajar dengan hasil belajar muatan pembelajaran IPS sebesar 21,3%.<sup>40</sup>

Perbedaan skripsi wahyu istiqomah dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek dan objek penelitian. Dalam penelitiannya subjek yang digunakan adalah siswa kelas v sd negeri gugus drupadi kecamatan gunungpati semarang, sedangkan objek penelitiannya adalah intensitas penggunaan gadget dan motivasi belajar dengan hasil belajar ips. Sedangkan, subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah anak usia akhir di perumahan talaga bestari kecamatan sindang jaya, kabupaten tangerang, Banten dan Objek penelitian peneliti adalah mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir.

---

<sup>40</sup> Wahyu Istiqomah, “Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Ips Kelas V Sd Negeri Gugus Drupadi Kecamatan Gunungpati Semarang”, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Tahun 2019.

5. Skripsi yang ditulis oleh Lena Miska dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Peserta Didik Smas Babul Maghfirah”**. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Tahun 2020/1442 H.<sup>41</sup>

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir peserta didik SMAS Babul Maghfirah. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimental dengan *One Group Pretest and Posttest Desain*. Sampel penelitian 15 peserta didik, menggunakan random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan penyebaran angket kepada peserta didik kelas XII SMAS Babul Maghfirah. Hasil penelitian menunjukkan bimbingan kelompok dengan teknik self-management memiliki signifikansi terhadap pengambilan keputusan karir peserta didik, ditandai pada perubahan skor rata-rata pretest yaitu 1.226 menjadi 1.429. Artinya terjadi peningkatan pada pengambilan keputusan karir peserta didik setelah memperoleh bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Perbedaan skripsi yang di tulis Lena Miska dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek dan objek penelitian. Subjek peneliti ini menggunakan peserta didik kelas XII B atau usia 17-18 tahun adapun objek penelitian ini adalah pengambilan keputusan karir. Sedangkan subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah anak usia akhir usia 6-13 tahun

---

<sup>41</sup> Lena Miska “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Peserta Didik Smas Babul Maghfirah”. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Tahun 2020/1442 H

adapun objek penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget*.

6. Skripsi yang ditulis oleh Lilik Sasmi Oktia Pratiwi, dengan judul **“Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN 2 Pujut”**. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Mataram Tahun 2020/2021.<sup>42</sup>

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui penerapan pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial (facebook) dan untuk mengetahui hasil dari penerapan pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial (facebook). Adapun hasil penelitian ini, pertama, penerapan pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial (facebook) di SMPN 2 Pujut adalah 1. Identifikasi anak, 2. Analisis kecenderungan masalah 3. Penetapan teknik untuk mengatasi masalah 4. Treatment atau terapi yang di antaranya (a). *self monitoring* (b). *self evaluation* (c). *self reinforcement*. 5. *Follow up*. Kedua, Hasil penerapan pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial (facebook) di antaranya, (a). berkurangnya durasi dalam sekali mengakses media sosial (facebook), (b). berkurangnya frekuensi dalam mengakses media sosial (facebook).

Perbedaan skripsi yang ditulis oleh Lilik Sasmi Oktia Pratiwi dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian, dimana peneliti ini menggunakan metode

---

<sup>42</sup>Lilik Sasmi Oktia Pratiwi, “Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN 2 Pujut”. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Mataram Tahun 2020/2021.<sup>42</sup>

penelitian kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam melakukan penelitian.

### **E. Hipotesis**

Margono menjelaskan bahwa hipotesis berasal dari dua suku kata yakni hipo (*hypo*) dan tesisi (*thesis*). Hipo berarti kurang dari, sedang tesisi berarti pendapat. Jadi hipotesis adalah suatu pendapat atau kesimpulan yang sifatnya sementara, belum benar-benar berstatus sebagai suatu tesisi. Adapun dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiris dengan data.

#### Hipotesis Penelitian

Ho: Tidak adanya pengaruh atau perubahan secara signifikan sebelum menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak-anak akhir.

Ha: Adanya pengaruh atau perubahan secara signifikan setelah menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir.