

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan *treatment* dengan teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir yang dilaksanakan di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten. Adapun berdasarkan tujuan dalam penelitian ini dapat diuraikan menjadi tiga point, yakni gambaran dampak negatif penggunaan *gadget gadget* yang di alami anak usia akhir sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management*, gambaran dampak negatif penggunaan *gadget gadget* yang di alami anak usia akhir setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*, dan pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir.

Dampak negatif penggunaan *gadget* dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi lima kategori, yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan skor yang diperoleh masing-masing anak usia akhir pada saat pelaksanaan *pretest* (sebelum diberikan perlakuan/*treatment*). Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1**

#### **Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Berdasarkan Kategori**

<b>Kategori</b>	<b>Interval skor</b>	<b>Responden</b>
Sangat rendah	$X < 90$	2
Rendah	$90 < x \leq 113$	8
Sedang	$113 < x \leq 136$	16
Tinggi	$136 < x \leq 159$	3

Sangat tinggi	$X > 159$	1
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>

Sumber : (Microsoft Word 2010)

Dari hasil presentasi dan kategori dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir terdapat dalam tabel 4.1 di atas, yang menunjukkan bahwa tingkat dampak negatif penggunaan *gadget* yang berpopulasi sebanyak 30 anak usia akhir di perum talaga bestari, terdapat 2 anak usia akhir dengan kategori dampak negatif penggunaan *gadget* sangat rendah, sebanyak 8 anak usia akhir dengan kategori dampak negatif penggunaan *gadget* rendah, sebanyak 16 anak usia akhir dengan kategori dampak negatif penggunaan *gadget* sedang, sebanyak 3 anak usia akhir dengan kategori dampak negatif penggunaan *gadget* tinggi, dan 1 anak usia akhir dengan kategori dampak negatif penggunaan *gadget* sangat tinggi. Berdasarkan tabel 4.1 di atas untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Dengan demikian, peneliti menentukan sampel pada anak usia akhir dengan kategori sangat tinggi dan tinggi yang akan diberikan *treatment* dengan teknik *self management* oleh peneliti.

Adapun pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self management* di mulai pada bulan Maret sampai April tahun 2022. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di perum talaga bestari, kecamatan sindang jaya, kabupaten tangerang, banten.

**Tabel 4.2**  
**Jadwal Pelaksanaan *Treatment* Dengan Teknik *Self Management***

No.	Tanggal	Kegiatan
1	Jum'at 18 maret 2022	Pelaksanaan <i>pre-test</i> menggunakan angket dampak negatif penggunaan <i>gadget</i> sebanyak 39 pernyataan
2	Rabu, 22 maret 2022	Penjelasan tentang teknik <i>self management</i> serta mengetahui dan memahami “Ruang Lingkup <i>Gadget</i> ”. Selanjutnya, pelaksanaan tahap ke – 1 dari teknik <i>self management</i> yakni pemberian tugas untuk <b>Memilih Tujuan Dan Menterjemahkan Tujuan-Tujuan Ke Dalam Tingkah Laku Sasaran.</b>
3	Rabu, 30 maret 2022	Penjelasan tentang “Bahaya Menggunakan <i>Gadget</i> Secara Berlebihan Bagi Kesehatan”. Selanjutnya, pelaksanaan tahap ke – 2 dari teknik <i>self management</i> yakni pemberian tugas untuk <b>Monitoring Pribadi/<i>Behaviour Diary</i>.</b>
4	Selasa, 5 april 2022	Penjelasan tentang “Bahaya Menggunakan <i>Gadget</i> Secara Berlebihan Bagi Mental”. Selanjutnya, pelaksanaan tahap ke – 3 dari teknik <i>self management</i> yakni pemberian tugas untuk <b>Merancang Rencana Perubahan.</b>
5	Rabu, 13 april 2022	Penjelasan tentang “Durasi Atau Lama Pemakaian <i>Gadget</i> Perhari”. Selanjutnya, pelaksanaan tahap ke – 4 dari teknik <i>self management</i> yakni pemberian tugas untuk <b>Mengevaluasi <i>Action Plan</i> Tahap I</b>
6	Rabu, 20 april 2022	Penjelasan tentang “Tips & Trik Mengurangi Penggunaan <i>Gadget</i> ”. Selanjutnya, pelaksanaan tahap ke – 5 dari teknik <i>self management</i> yakni pemberian tugas untuk <b>Mengevaluasi <i>Action Plan</i> Tahap II</b>
7	Jum'at, 22 april 2022	Pelaksanaan <i>post-test</i> menggunakan angket dampak negatif penggunaan <i>gadget</i> sebanyak 39 pernyataan

### 1. Hasil *Pre-Test* Dampak Negatif Penggunaan *Gadget*

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self management*. *Pre-test* diberikan kepada 5 anak usia akhir yang dilaksanakan pada tanggal 18 maret 2022. Berikut ini hasil kondisi *pre-test* dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir pada tabel 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Hasil *Pre-Test* Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir**

No	Inisial Responden	Skor Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	A	161	Sangat tinggi
2	NPL	159	Tinggi
3	AS	154	Tinggi
4	RAB	148	Tinggi
5	SM	155	Tinggi
Rata-rata		<b>155</b>	<b>Tinggi</b>

(Sumber: Microsoft Word 2010)

Berdasarkan tabel 4.3, terdapat 5 anak usia akhir yang menjadi sampel penelitian dari 30 populasi, yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, serta memiliki skor nilai berbeda-beda. Untuk kategori sangat tinggi terdapat 1 anak usia akhir dan kategori tinggi terdapat 4 anak usia akhir di Perum Talaga Bestari yang mengalami dampak negatif penggunaan *gadget*.

## 2. Pelaksanaan *Treatment* dengan Teknik *Self Management*

### a. Pertemuan Pertama

#### 1) Sesi 1

- a) Kegiatan : Pembahasan topik mengenai “Ruang Lingkup *Gadget*”
- b) Tujuan : Agar responden mengetahui serta memahami pengertian *gadget*, fungsi dan manfaat *gadget*, serta jenis-jenis *gadget* yang digunakan sehari-hari.
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal Pelaksanaan : Rabu, 20 Maret 2022
- f) Prosedur :
  - 1) Sebelum memulai kegiatan, peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan seperti; pengertian konseling, tujuan konseling, serta asas-asas di dalam konseling.
  - 2) Peneliti membina hubungan baik dengan responden dengan tujuan terjalinnya keakraban.
  - 3) Peneliti menjelaskan topik pembahasan mengenai “Ruang Lingkup *Gadget*”
  - 4) Peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk mengemukakan secara bebas mengenai *gadget* atau masalah yang sesuai dengan diri responden yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas.

#### 2) Sesi 2

- a) Kegiatan : Pemberian tindakan berupa tugas “**Memilih tujuan & Menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah laku sasaran**”.
- b) Tujuan : Untuk mengetahui tingkah laku apa yang ingin di ubah atau di hilangkan.

- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal Pelaksanaan : Rabu, 20 Maret 2022
- f) Prosedur :

- 1) Sebelum melaksanakan *treatment* dengan teknik *self management* peneliti menjelaskan kepada responden bahwa “terdapat beberapa tahapan yang akan dilakukan bersama-sama dalam melaksanakan kegiatan ini. Serta, peneliti mengingatkan bahwa keberhasilan proses *self management* ini bergantung pada kesungguhan responden dalam memahami topik hingga mengerjakan tugas pada setiap pertemuannya”.
- 2) Selanjutnya, peneliti memfokuskan kembali responden kepada tujuan utama dilaksanakannya kegiatan ini dengan menjelaskan terlebih dahulu tabel yang sudah di siapkan oleh peneliti. “Terdapat tabel memilih tujuan & menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah laku sasaran dimana responden harus mengisi tabel tersebut dengan tujuan untuk mengetahui perilaku apa yang responden hendak ubah atau hilangkan. Seperti: saya ingin mengubah perilaku menunda-nunda waktu sholat menjadi melaksanakan sholat di awal waktu”. Karena terlalu asyik bermain *gadget* tanpa disadari saya lalai terhadap sholat. Dengan tabel ini, peneliti berharap responden dapat menetapkan tujuan awal kegiatan untuk hasil akhir yang ingin di capai.

- 3) Setelah responden mengisi tabel, peneliti meminta responden untuk mengumpulkan tabel yang telah dikerjakan.
- 4) Peneliti membuat kesimpulan terkait kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari ini. “Setelah melaksanakan kegiatan pada hari ini, peneliti simpulkan bahwa anak usia akhir di Perum Talaga Bestari cukup mengenal *gadget* serta responden merasa penjelasan fungsi dan manfaat yang di sampaikan peneliti di dalam *powerpoint* sesuai dengan keadaan yang dialami responden.”
- 5) Peneliti meminta pesan dan kesan dari responden setelah melaksanakan kegiatan hari ini.
- 6) Peneliti bersama responden membuat kesepakatan waktu untuk pelaksanaan *treatment* untuk pertemuan selanjutnya.

## **b. Pertemuan Kedua**

### **1) Sesi 1**

- a) Kegiatan : Pembahasan topik mengenai “Bahaya Menggunakan *gadget* Secara Berlebihan Bagi Kesehatan”. Serta, menampilkan vidio Animasi 3D tentang “Dampak Penggunaan *Gadget* Pada Anak”.
- b) Tujuan : Agar responden mengetahui serta Memahami bahaya *gadget* jika digunakan dengan tidak bijaksana berdampak pada kesehatan
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : Rabu, 30 Maret 2022
- f) Prosedur

- 1) Peneliti mengulas kembali tugas pada pertemuan kemarin dengan tujuan untuk mengukuhkan niat responden “ Mari di buka tabel pengisian kemarin, tabel ini sebagai dasar perilaku yang harus responden usahakan demi mencapai tujuan yang diharapkan”.
- 2) Selanjutnya, menjelaskan topik pembahasan mengenai “Bahaya Menggunakan *gadget* Secara Berlebihan Bagi Kesehatan”
- 3) Peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk mengemukakan secara bebas terkait pembahasan yang telah dijelaskan oleh peneliti.
- 4) Peneliti menampilkan vidio animasi 3D terkait topik yang dibahas dengan
- 5) Peneliti meminta tanggapan konseli terkait topik yang di bahas.

## 2) Sesi 2

- a) Kegiatan : Pemberian tindakan berupa tugas “**Monitoring Pribadi/Behavior Diary**”
- b) Tujuan : untuk meninjau prilaku responden yang berkaitan dengan *gadget* selama sepekan
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : Rabu, 30 Maret 2022

### f) Prosedur :

- 1) Peneliti menjelaskan tahap ke dua teknik *self manaement* yakni **monitoring pribadi/ behavior**



*diary* kepada responden. “**monitoring pribadi/behavior diary**” . “Tabel yang akan di isi ini merupakan tugas selanjutnya untuk meninjau perilaku keseharian apa saja yang berkaitan dengan gadget yang mengakibatkan timbulnya dampak negatif penggunaan *gadget* yang dialami responden”

- 2) Peneliti membagikan *behavior diary* untuk menjadi tugas rumah. “Tugas ini harus di isi sesuai kegiatan atau tingkah laku yang berkaitan dengan *gadget* selama sepekan ke depan”.
- 3) Peneliti menjelaskan cara mengisi jurnal harian tersebut, dan bersama dengan konseli menyepakati waktu pengumpulan tugas.
- 4) Peneliti bersama responden membuat kesepakatan waktu untuk pelaksanaan *treatment* pada pertemuan selanjutnya.

### c. Pertemuan Ketiga

#### 1) Sesi 1

- a) Kegiatan : Pembahasan topik mengenai “Bahaya Menggunakan *gadget* Secara Berlebihan Bagi Kesehatan Mental”
- b) Tujuan : Agar responden mengetahui serta memahami bahaya *gadget* jika digunakan dengan tidak bijaksana maka akan berpengaruh pada kesehatan mental.
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ± 45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : Rabu, 5 April 2022
- f) Prosedur :

- 1) Peneliti menjelaskan topik bahaya menggunakan *gadget* secara berlebihan bagi kesehatan mental kepada responden. Kemudian, meminta responden untuk mengemukakan dampak negatif yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti apa yang pernah dialami responden.
- 2) Peneliti meminta responden untuk mengamati tugas *behavior diary* yang telah di kerjakan untuk selanjutnya peneliti bantu dalam melakukan tugas berikutnya yakni merancang rencana perubahan.

## 2) Sesi 2

- a) Kegiatan : Pemberian tindakan berupa tugas **“Merancang Rencana Perubahan”**
- b) Tujuan : untuk membantu responden dalam membuat rencana perubahan perilaku sasaran/tujuan yang diinginkan.
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : 5 April 2022
- f) Prosedur :
  - 1) Peneliti mengajak responden untuk melaksanakan tahap ke-4 teknik *self management* yakni **merancang rencana perubahan** “sebelum mengerjakan tugas format merancang rencana perubahan, anak usia akhir dapat membandingkan antara tugas monitoring pribadi (*behavior diary*) dengan tugas (perilaku yang diinginkan) pada pertemuan pertama kegiatan *treatment*.”

- 2) Selanjutnya, peneliti membantu responden dengan mengarahkan sesuai jawaban dari responden dalam mengisi tugas merancang rencana perubahan.
- 3) Peneliti bersama konseli membuat kesepakatan pertemuan di minggu selanjutnya.

#### **d. Pertemuan Keempat**

##### **1) Sesi 1**

- a) Kegiatan : Pembahasan topik mengenai “Durasi/Lama Pemakaian *Gadget* Perhari”.
- b) Tujuan : Agar responden menggunakan *gadget* dengan sewajarnya.
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : Rabu, 13 April 2022
- f) Prosedur
  - 1) Sebelum melaksanakan tahap terakhir dari teknik *self management* . “peneliti memberikan penguatan agar responden dapat terus konsisten melakukan aktivitas yang positif dengan begitu dampak negatif yang di alami pelan-pelan akan berkurang”.
  - 2) Peneliti menjelaskan topik pembahasan yang akan dibahas pada hari ini yakni “Durasi/Lama Pemakaian *Gadget*”.
  - 3) Peneliti meminta perwakilan dari responden untuk mrnanggapi topik yang di bahas pada pertemuan kali ini.

## 2) Sesi 2

a) Kegiatan : Pemberian tindakan berupa tugas

### **“Mengevaluasi/Action Plan tahap I”**

b) Tujuan : untuk untuk melihat apakah setelah diberikan treatment dengan teknik self management anak usia akhir mampu melakukan perubahan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget.

c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.

d) Waktu : ±45 Menit

e) Tanggal pelaksanaan : Rabu, 13 April 2022

f) Prosedur :

1) Peneliti menjelaskan bahwa pertemuan kali ini akan dilakukan evaluasi *action plan*, dengan tujuan untuk memberikan penilaian terhadap hasil yang telah dirasakan setelah pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self management*. “Tabel ini merupakan tabel pernyataan diri guna untuk mengetahui tingkat pencapaian setelah melakukan *treatment*”.

2) Peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan satu persatu konseli apakah masih ada konseli yang mengalami dampak negatif dari penggunaan *gadget* atau tidak. Apa bila konseli melanggar atau masih melakukan perilaku tersebut maka konseli akan diberikan hukuman sesuai perjanjian di awal, namun apabila konseli sudah tidak atau telah mengurangi

perilaku penggunaan gadget secara berlebihan maka konseli berhak mendapatkan hadiah

- 3) Peneliti bersama para konseli membuat kesepakatan waktu untuk pelaksanaan treatment pada pertemuan selanjutnya.

#### e. Pertemuan Kelima

##### 1) Sesi 1

- a) Kegiatan : Pembahasan topik mengenai “Tips & Trik Mengurangi Penggunaan *Gadget*”.
- b) Tujuan : memahami dan mengetahui upaya eksternal yang dapat membantu responden untuk mengurangi penggunaan *gadget*
- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : Selasa, 20 April 2022
- f) Prosedur :
  - 1) Peneliti menjelaskan kepada konseli bahwa hari ini adalah pertemuan terakhir namun bila dibutuhkan pertemuan lanjut, dapat di diskusikan.
  - 2) Peneliti menjelaskan topik pembahasan yang akan dibahas pada hari ini yakni “Tips And Trik Mengurangi Penggunaan *Gadget*”
  - 3) Peneliti meminta konseli untuk memberikan tanggapannya terkait topik yang di bahas.

##### 2) Sesi 2

- a) Kegiatan : Pemberian tindakan berupa tugas “**Mengevaluasi/Action Plan tahap II**”.
- b) Tujuan : Untuk memaksimalkan *treatment* dengan teknik *self management* untuk anak usia akhir, penulis meminta anak usia akhir mencatat

*action plan* II dengan mencatat kegiatan positif yang akan dilakukan.

- c) Metode : Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.
- d) Waktu : ±45 Menit
- e) Tanggal pelaksanaan : 20 April 2022
- f) Prosedur :

- 1) Peneliti melakukan evaluasi “pelaksanaan tugas *action plan* ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseli dapat konsisten untuk melakukan aktivitas yang positif guna mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget*. Apabila konseli kembali melakukan kebiasaan negatif tersebut maka konseli akan diberikan hukuman sesuai perjanjian di awal, namun apabila konseli sudah tidak atau telah mengurangi perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan maka konseli berhak mendapatkan hadiah”.
- 2) Peneliti meminta pesan dan kesan dari para konseli yang hadir.

### **3. Hasil *Post-Test* Dampak Negatif Penggunaan *Gadget***

Setelah melaksanakan *treatment* dengan teknik *self management*, peneliti mengajak anak usia akhir untuk mengisi kembali angket dampak negatif penggunaan *gadget* sebagai bentuk *post-test*. Pelaksanaan *Post-test* pada anak usia akhir di Perum Talaga Bestari sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah responden mengalami perubahan pada perilaku penggunaan *gadget* nya serta apakah responden mengerti dan memahami materi yang disampaikan sebelumnya. Dengan begitu, penulis dapat memperoleh gambaran tentang perilaku responden setelah pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self maangement*.

Pelaksanaan *post-test* sendiri dapat berjalan dengan lancar dengan rata-rata anak usia akhir mampu merubah tingkah laku yang awalnya negatif menjadi tingkah laku positif setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* dengan seluruh item pernyataan dapat terisi sesuai petunjuk pengisian. Adapun data hasil *post-test* sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Post-Test Dampak Negatif Penggunaan Gadget**  
**Pada Anak Usia Akhir Di Perum Talaga Bestari**

No.	Inisial Responden	Posttest	Kategori
1.	A	110	Rendah
2.	NPL	109	Rendah
3.	AS	108	Rendah
4.	RAB	106	Rendah
5.	SM	110	Rendah
<b>Rata-rata</b>		<b>109</b>	<b>Rendah</b>

(Sumber: Microsoft Word 2010)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa hasil skor yang diperoleh anak usia akhir setelah pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self-management* mengalami penurunan dan semuanya berada pada kategori rendah dengan hasil nilai yang berbeda-beda.

Sedangkan, sebelum diberikan perlakuan rata-rata anak usia akhir memperoleh kategori sangat tinggi dan tinggi. Jika dilihat dari hasil pengamatan secara umum, terdapat penurunan hasil skor jawaban serta perubahan kategori setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *self-management*. Perubahan tersebut dapat dilihat langsung oleh peneliti ketika melakukan beberapa tahapan *treatment* saat awal pertemuan hingga *treatment* yang terakhir di akhir pertemuan, anak usia akhir terus menerus mengalami perubahan ke arah yang baik.

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, penulis simpulkan bahwasanya terjadi penurunan pada hasil skor pretest sebelumnya dengan jumlah total keseluruhan berjumlah 777, sedangkan hasil skor posttest setelah diberikan perlakuan secara keseluruhan berjumlah 543, sehingga terlihat perbedaan jumlah skor yang signifikan antara jumlah skor *pretest* dengan jumlah skor *posttest*.

#### 4. Hipotesis

Untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam hipotesis pada penelitian ini perlu dilakukan analisis prasyarat terhadap data-data yang telah diperoleh, adapun prasyarat analisis dalam penelitian ini yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Alat analisis yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah *shapiro wilk*. Uji normalitas *shapiro wilk* adalah metode yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Suatu data dikatakan normal apabila memiliki nilai signifikansi ( $\text{sig}$ )  $> 0,05$ , sedangkan apabila nilai signifikansi ( $\text{sig}$ )  $< 0,05$  maka data tersebut tidak normal. Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas *shapiro wilk* tersaji pada tabel 4.4 untuk *pre-test* dan 4.5 untuk *post-test*.

**Tabel 4.5**  
**Uji Normalitas Data *Pre-test***

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
NilaiPretest	5	155,4000	5,02991	148,00	161,00

#### **One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		NilaiPretest
N		5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	155,4000
	Std. Deviation	5,02991
Most Extreme	Absolute	,190



Differences	Positive	,133
	Negative	-,190
Test Statistic		,190
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai p-value pada hasil *pre-test* adalah 0. 200. Dengan menggunakan level of significance  $\alpha = 0.05$  berarti pengujian tidak signifikan karena  $p\text{-value} = 0.200 > \alpha = 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 4.6**  
**Uji Normalitas Data *Post-test***

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
NilaiPosttest	5	108,6000	1,67332	106,00	110,00

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		NilaiPosttest
N		5
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	108,6000
	Std. Deviation	1,67332
Most Extreme Differences	Absolute	,201
	Positive	,201
	Negative	-,199
Test Statistic		,201
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Demikian pula dengan hasil data *post-test* menghasilkan nilai p-value sebesar 0.200 yang mana  $p\text{-value} = 0.200 > \alpha = 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data yang peneliti peroleh baik data *pre-test* maupun *post-test* merupakan data yang berdistribusi normal.

**Tabel 4.7**  
**Hasil uji normalitas *Pre-test Post-test***  
**Tests of normality**

Kelas_eksperimen	Statistik	Kolmogorov-smirnov <sup>a</sup>		Shapiro-wilk				
		Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.		
Hasil_s.manage ment	Pretest_eksperimen		,190	5	,200*	,958	5	,795
	Posttest_eksperimen		,201	5	,200*	,881	5	,314

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### A. Lilliefors significance correction

Hasil tabel 4.7 diperoleh nilai uji normalitas shapiro wilk data dampak negatif penggunaan *gadget* adalah 0,795 pada *pretest* dan 0,314 pada *posttest*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikansi  $> 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data dampak negatif penggunaan *gadget* menggunakan teknik *self management* berdistribusi normal.

Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis untuk melihat apakah hipotesis ditolak atau diterima. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- Ho : Tidak adanya pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir.
- Ha : Adanya pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* t pada anak usia akhir.

Setelah melakukan uji normalitas, kemudian penulis melakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada anak usia akhir dengan membandingkan skor dampak negatif penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. Berikut ada;ah hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Perhitungan Rata-Rata *Pretest* Dan *Posttest***  
**Paired samples statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error mean
Pair 1	Pretest	155,40	5	5,030	2,249
	Posttest	108,60	5	1,673	,748

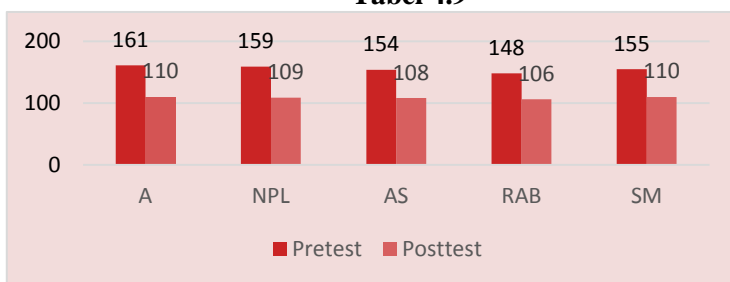
((Sumber: Spss Versi 26))

Pada tabel 4.7 menunjukan nilai rata-rata pretest dengan kategori tinggi dan sangat tinggi sebesar 155,40 kemudian setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self management* skor rata-rata dampak negatif penggunaan *gadget* mengalami penurunan menjadi 108,60. Sehingga dapat dikatakan terjadi penurunan pada tingkat dampak negatif penggunaan *gadget* setelah diberi perlakuan.

Gambar 4.1

**Diagram Batang Skor Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*  
Dampak Negatif Penggunaan *Gadget***

Tabel 4.9



**Uji T Berpasangan *Pretest* Dan *Posttest* Dampak Negatif Penggunaan *Gadget***

**Paired Samples Test**

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% confidence interval of the difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – posttest	46,800	3,701	1,655	42,204	51,396	28,273	4	,000

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji t *paired samples test* menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 28,273 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu  $< 0.05$ . Maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *self management*.

Ketika  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka terdapat perubahan ataupun penurunan hal ini mengandung pengertian bahwa penerapan teknik *self management* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir. Anak usia akhir yang awalnya memiliki skor dengan kategori tinggi dan sangat tinggi dengan total skor keseluruhan 777 setelah diberikan perlakuan teknik *self management* mengalami penurunan skor menjadi 543, hal ini merupakan hasil yang positif karena 5 anak usia akhir berhasil mengurangi perilaku negatif yang disebabkan dari penggunaan *gadget* secara berlebihan.

## **B. Pembahasan Penelitian**

### **1. Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir Sebelum Diberikan *Treatment* Dengan Teknik *Self Management***

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perumahan Talaga Bestari sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* terindikasi mengalami dampak negatif penggunaan *gadget*. Adapun kondisi 5 anak usia akhir sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* sebagai berikut:

#### **a. Responden A**

A merupakan seorang anak laki-laki berusia 12 tahun. Setiap harinya A selalu menggunakan *Gadget*. A menggunakan *gadget* untuk bermain *game online* seperti *mobile legend*, *Among Us*, *TikTok*, *youtube* dan masih banyak aplikasi lainnya. Pada awalnya A tidak menyadari bahwa ia mengalami dampak negatif penggunaan *gadget* namun setelah mengisi angket/questioner dari penulis dan mendapatkan skor 161 dengan kategori tinggi A baru menyadari bahwa perilaku negatif yang dialami merupakan dampak negatif dari menggunakan *gadget* yang berlebihan, seperti: Tidak mau disuru orang tua, sulit fokus saat belajar, tidur larut malam, malas berangkat ke masjid, sering berkata kasar,

serta kondisi yang paling dominan adalah main *game*, dan membuka youtube setiap saat.

b. Responden NPL

NPL merupakan seorang anak perempuan berusia 10 tahun. NPL menyadari bahwa ia mengalami dampak negatif penggunaan *gadget* sebelum diberikan *treatment* oleh penulis kemudian dugaan nya tersebut terbukti setelah NPL mengisi tugas-tugas berupa tabel tahapan *self management* yang diberikan penulis, adapun kondisi NPL sebagai berikut: Mudah marah saat *gadget* di ambil oleh kakak, malas belajar, malas berangkat sekolah, malas berangkat ngaji, malas membantu pekerjaan rumah, marah saat batrai *gadget* habis, terbiasa tidur larut malam serta kondisi yang paling dominan adalah menunda-nunda waktu sholat.

c. Responden AS

AS merupakan seorang anak perempuan berusia 11 tahun. AS belum menyadari bahwa diri nya mengalami dampak negatif penggunaan *gadget*. AS berfikir, kondisi perilaku yang selama ini dialami baik-baik saja sampai akhirnya ia mengisi quetioner yang diberikan oleh penulis dan AS mendapatkan skor dengan kategori tinggi artinya AS tengah mengalami dampak negati penggunaan *gadget*, adapun kondisi AS sebagai berikut: Merasa malas main ke luar rumah, tidak suka diganggu saat bermain *gadget*, merasa tangan pegel, malas membantu ibu, serta kondisi yang paling dominan adalah makan sambil main *gadget*.

d. Responden RAB

RAB merupakan seorang anak laki-laki berusia 10 tahun. Setiap harinya RAB selalu menggunakan *Gadget*. Pada awalnya RAB tidak menyadari bahwa *gadget* yang selama ini digunakan akan berdampak negatif untuk dirinya. Adapun kondisi RAB sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* sebagai berikut: Menunda-nunda sholat, mata bengkak, malas belajar, tidak nurut orang tua, sering berkata kasar, tidak mau

disuru orang tua, malas berangkat ngaji, serta kondisi yang paling dominan adalah begadang/tidur larut malam.

e. Responden SM

SM merupakan seorang anak perempuan berusia 10 tahun. Setiap hari SM selalu menggunakan *Gadget*. SM menyadari bahwa *gadget* membawa nya ke pada perilaku negatif, seperti: Tidur larut malam, sarapan sambil scroll tiktok, menunda makan, menunda waktu sholat serta kondisi yang paling dominan adalah malas seperti malas membantu ibu, malas mencuci sepatu, dan malas berangkat ngaji.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa 5 anak usia akhir setiap hari nya tidak lepas dari penggunaan *gadget* hingga pada akhirnya mengalami perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri serta hubungan dengan orang lain, melupakan kewajiban atas dirinya dan acuh terhadap lingkungan dan berdampak pada aspek emosi dan moral.

Hal ini sejalan dengan jurnal yang dipaparkan oleh Layyinatul Syifa, dkk dampak negatif yang ditimbulkan dari *gadget* berpengaruh pada perkembangan psikologi anak, terutama aspek pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Dalam pertumbuhan emosi terdapat perilaku yang ditimbulkan, seperti: Mudah marah, suka membangkang, menirukan tingkah laku dalam *gadget*, berbicara sendiri pada *gadget*. Sedangkan, dalam perkembangan moral terdapat perilaku yang ditimbulkan, seperti: Kedisiplinan, malas, meninggalkan kewajiban untuk beribadah dan berkurangnya waktu belajar.

61

Maka dari itu, peneliti merasa perlu memberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan teknik *self management* tujuannya penulis ingin membantu anak usia akhir dalam menangani atau mengurangi dampak

---

<sup>61</sup> Layyinatul Syifa, "Dampak penggunaan *Gadget* Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar", dalam Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar, Vol. Vol. 3 No. 4 (November 2019), Universitas PGRI Semarang .

negatif penggunaan *gadget* dengan melakukan perilaku positif, dan menjadikan *gadget* sebagai media pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan anak.

## **2. Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir Setelah Diberikan *Treatment* Dengan Teknik *Self Management***

Berdasarkan hasil *treatment* dengan menggunakan teknik *self management* peneliti melihat secara umum anak usia akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang yang menjadi sampel penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat dampak negatif penggunaan *gadget*. Penurunan tingkat dampak negatif penggunaan *gadget* dapat terlihat dari perbedaan kondisi perilaku yang dialami anak usia akhir. Adapun kondisi anak usia akhir setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* adalah sebagai berikut:

### **a. Responden A**

Kondisi A setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* A mengalami perubahan perilaku ke arah yang positif, yakni A sudah dapat mengontrol diri untuk tidak berkata kasar dengan mengubah sudut pandang nya tentang *game online* yang awalnya A menganggap *game online* hanyalah sekedar hiburan namun setelah tahu bahwa *game online* dapat meningkatkan daya ingat dan kemampuan berfikir secara logis.

### **b. Responden NPL**

Kondisi NPL setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*, NPL mengalami perubahan perilaku ke arah yang positif yakni saat NPL mendapat pekerjaan rumah (PR) NPL segera mengerjakan tugas tersebut, dan bekerja sama dalam mengerjakan tugas sekolah.



c. Responden AS

Kondisi AS setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*, AS mengalami perubahan perilaku ke arah yang positif yakni AS membiasakan untuk tidur malam di bawah jam 21.00, karena film yang ditampilkan oleh penulis membuat AS takut merasakan mata bengkak dan prestasi di sekolah menurun, karena jika prestasi AS menurun, *gadget* nya akan di ambil oleh ayahnya yang artinya AS tidak dapat menggunakan *gadget* lagi.

d. Responden RAB

Kondisi setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* RAB mengalami perubahan perilaku ke arah yang positif yakni RAB dapat menjaga perkataan kasar saat sedang bermain *game*, karena RAB sudah memilih *game* yang dapat mengatur otaknya untuk melakukan aksi berupa hubungan timbal balik yang dampaknya positif untuk dirinya. Salah satu *game* nya adalah Sandbox dan minecraft.

e. Responden SM

Kondisi setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* SM mengalami perubahan perilaku ke arah yang positif, yakni di pagi hari sebangun dari tidurnya SM tidak bermain *gadget* namun SM memilih untuk mandi dan segera membantu orang tua membersihkan rumah, setelah itu menggunakan *gadget* untuk menambah wawasan dalam mengesi tugas sekolah.

Jadi dapat disimpulkan, bahwa 5 anak usia akhir mengalami perubahan perilaku yang awalnya negatif menjadi positif. Hal ini dapat dilihat dari 5 anak usia akhir yang mengimplementasikan *gadget* untuk belajar dan mengasah kemampuan yang ada pada dirinya menggunakan bantuan *game* yang dapat meningkatkan daya ingat dan berfikir secara logis.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Akhmad Syahbana, dkk mengenai *gadget*, bahwa *gadget* memiliki dampak positif bagi anak, yaitu dapat menambah informasi atau sudut pandang anak, menjadi media pembelajaran yang menarik, mempermudah belajar bahasa Inggris, dan meningkatkan logika melalui permainan edukatif interaktif. Anak-anak dapat belajar berbagai topik, mencari majalah, bahan belajar, pengetahuan, tahu tidak ada pekerjaan rumah (PR), menyerahkan pekerjaan rumah (PR), dan jadwal kelas.

Selain dari kondisi perilaku yang mengalami perubahan ke arah yang positif, perubahan lain terlihat pada hasil pengisian kuesioner terdapat penurunan skor yang signifikan dari tiap-tiap sampel penelitian. Dalam menganalisis data hasil penelitian, peneliti menggunakan uji analisis data *shapiro wilk*, berdasarkan tabel output uji *shapiro wilk* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,958 itu artinya  $0,958 > 0,05$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji *t test shapiro wilk* dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dengan nilai *posttest*. Dalam hal ini, dapat disimpulkan, ada perbedaan penurunan dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perum Talaga Bestari setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*.

Pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self management* telah diberikan sebanyak lima kali pada anak usia akhir yang sama di hari yang berbeda dengan topik yang berbeda pada setiap pertemuannya. Setiap pertemuan yang dilaksanakan memiliki tujuan tersendiri sesuai dengan tahapan, namun mempunyai tujuan umum yang sama untuk mengurangi penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perumahan Talaga Bestari melalui pemberian *treatment* dengan teknik *self management*.

### 3. Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah anak usia akhir. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lilik Sriyanti bahwa ciri anak usia akhir adalah keras kepala, susah untuk diatur dan suka menentang orang lain sehingga anak sering dilabelkan sebagai anak bandel atau nakal.<sup>62</sup>

Dengan ciri anak usia akhir keras kepala, susah diatur dan suka menentang orang lain menjadikan anak usia akhir melakukan sesuatu sesuai yang mereka inginkan tanpa memperhatikan sebab akibat yang akan dialami. Salah satunya saat anak sudah mengenal *gadget*. *Gadget* memiliki fungsi dan manfaat bagi siapa saja yang menggunakannya, namun jika anak usia akhir menggunakan *gadget* dengan tidak bijaksana akan mengalami efek yang tidak baik.

Hasil dilapangan menunjukkan bahwa 5 anak usia akhir yang menjadi sampel penelitian mengalami penurunan skor secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis perubahan nilai *mean pretest* sebesar 155,40 dan mengalami penurunan pada nilai *posttest* sebesar 108,60 dengan *standar deviasi pretest* 5,030 dan *posttest* 1,673. Uji T yang dilakukan menggunakan *paired samples test*, hasil uji *paired samples test* menunjukkan bahwa angka sig. (2-tailed) dampak negatif penggunaan *gadget* yang dimiliki anak usia akhir sebesar 0,000 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi dampak negatif

---

<sup>62</sup>Lilik Sriyanti, Psikologi Anak: Mengenal Autis Hingga Hiperaktif, (Jawa Tengah: STAIN Salatiga Press, 2014), hlm.34

penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten.

Penurunan dampak negatif penggunaan *gadget* yang dialami diperkuat dengan hasil pelaksanaan yang sesuai dengan rancangan skenario yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan teori Watson dan Tharp menjelaskan ada beberapa tahapan dalam melakukan teknik *self management* diantaranya adalah sebagai berikut: 1) Memilih tujuan, 2) Menterjemahkan tujuan-tujuan ke dalam tingkah-tingkah laku sasaran, 3) Monitoring pribadi, 4) Merancang rencana perubahan, dan 5) Mengevaluasi *action plan*. Adapun tahapan-tahapan teknik *self management* yang dikembangkan dari pendapat diatas dilaksanakan oleh peneliti dengan 5 kali pertemuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Renni Kurniati tentang 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 hasil nya menunjukkan hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai yaitu 2.306, hal ini menunjukkan bahwa ho ditolak dan ha diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *post-test* 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.<sup>63</sup>

Dari pemaparan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self management* memiliki

---

<sup>63</sup> Renni Kurniati, 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, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

pengaruh untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten.

### C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan yang terjadi dalam proses penelitian yang telah dilakukan oleh penulis. Kekurangan dalam proses penelitian ini tidak luput dari faktor-faktor yang mempengaruhi seperti terdapat anak usia akhir yang telat datang dalam melakukan sesi konseling. Adapun faktor lain yakni keterbatasan ilmu yang peneliti miliki terkait teknik *self management* belum sempurna dalam menerapkannya kepada anak usia akhir, juga ilmu terkait materi dampak negatif penggunaan *gadget* belum cukup sehingga ada beberapa kendala saat pelaksanaannya. Selanjutnya, dalam proses pengumpulan data yang digunakan berupa angket *skala likert* dampak negatif penggunaan *gadget* memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa anak usia akhir yang mendapatkan skor sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah masuk ke dalam kategori anak yang mengalami dampak negatif penggunaan *gadget*. Karena, kemungkinan ada beberapa yang anak usia akhir menjawab dengan pernyataan tidak sesuai dengan apa yang dirasakan. Karena hal itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, penulis juga melakukan wawancara terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang di peroleh dapat akurat.