

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *WDEP*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *SMARTPHONE***
(Penelitian pada Siswa Kelas XII TB SMK Muhammadiyah Sawangan Magelang)

SKRIPSI



Oleh:

Asri Rahmawati

18.0301.0013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiawati & Fithriyah (2020) berpendapat bahwa kecanduan *smartphone* merupakan kondisi seseorang yang terlalu sering menggunakan dan tidak dapat lepas dari *smartphone*, sehingga mengganggu efektivitas kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung nyaman bergaul di dunia maya daripada di kehidupan nyata, yang pada akhirnya dapat memicu gejala seperti gangguan kecemasan dan kegelisahan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Young dalam (Barida, Widyastuti, 2023) menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan perilaku kompulsif yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menjadi strategi perlindungan diri untuk menghindari suatu masalah. Seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi suatu permasalahan, namun di sisi lain seseorang yang kecanduan *smartphone* merasakan ketenangan karena berkurangnya emosi negatif dan rasa kesepian. Dengan adanya penggunaan *smartphone*, seseorang akan mendapat kepuasan dan menjadi penguatan yang positif, sehingga seseorang akan menggunakan *smartphone* secara terus menerus.

Griffiths & Kwon dalam (Lestari & Novianti, 2022) menjelaskan bahwa terdapat ciri-ciri seseorang yang kecanduan *smartphone* antara lain seseorang akan mengalami gangguan aktivitas sehari-hari (misalnya tidak konsentrasi belajar, gangguan tidur, dan gangguan kesehatan fisik), menggunakan *smartphone* sebagai sumber pelepasan stress sehingga merasa hampa ketika tidak menggunakannya, *withdrawal* (memunculkan emosi negatif ketika berhenti atau tidak menggunakan *smartphone*), menggunakan *smartphone* secara berlebihan, terlalu sering mengecek notifikasi yang ada di *smartphone*, dan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan *smartphone*. Young dalam Nasution, (2024) mengatakan bahwa ciri-ciri seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* yaitu perhatian seseorang tertuju pada *smartphone*, durasi penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat, kesulitan untuk mengontrol penggunaan *smartphone*, merasa tidak nyaman apabila tidak menggunakan *smartphone*, serta seseorang akan menggunakan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah.

Ulfah, (2020) menyatakan bahwa seseorang yang kecanduan *smartphone* akan mengalami dampak negatif. Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* itu yaitu seseorang akan membuang waktunya secara sia-sia, penurunan nilai agama dan moral yang disebabkan oleh konten yang ada di aplikasi *smartphone* yang tidak mendidik dan tidak pantas untuk ditonton, gangguan penglihatan, kurangnya sosialisasi, dan seseorang akan menjadi lebih bersifat individualis. Iswidharmanjaya, (2014) juga menyatakan bahwa

seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki dampak negatif yaitu seseorang akan menjadi pribadi yang tertutup, gangguan tidur, berkurangnya kreativitas seseorang, menimbulkan perilaku kekerasan, gangguan tidur, serta gangguan kesehatan mata, otak, dan tangan. Kecanduan *smartphone* akan menimbulkan seseorang menjadi sulit berkonsentrasi, sulit mengontrol emosi negatif, penurunan nilai moral, menjadi khawatir ketika seseorang tidak menggunakan *smartphone*, dan seorang akan menjadi pribadi yang penyendiri (Pontjowulan, 2023).

Seseorang yang kecanduan *smartphone* disebabkan karena terjadi beberapa faktor. Faktor internal yang menyebabkan seseorang kecanduan *smartphone* adalah kurangnya pengendalian diri, maksudnya adalah seseorang kurang bisa mengendalikan diri untuk menahan sesuatu hal yang berkaitan dengan kesenangan. Faktor eksternal yang menyebabkan seseorang kecanduan *smartphone* adalah penggunaan aplikasi yang ada di dalam *smartphone*, semakin banyak aplikasi yang ada di *smartphone*, maka semakin besar kemungkinan seseorang akan menjadi kecanduan *smartphone*. Faktor situasional yang menyebabkan seseorang kecanduan *smartphone* adalah perasaan jenuh seseorang, artinya ketika seseorang saat jenuh untuk melakukan apapun termasuk belajar, maka seseorang akan bermain *smartphone* yang pada akhirnya akan menyebabkan kecanduan *smartphone* ketika bermain terlalu lama. Faktor sosial seseorang yang menyebabkan seseorang kecanduan

smartphone adalah keinginan seseorang yang ingin berinteraksi sosial dengan jarak jauh melalui sosial media (Lestari & Sulian, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Muhammadiyah Sawangan yang beralamat di Jl. Tembus Blabak-Boyolali, Ngaglik Bawah, Sawangan, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang, pada hari Senin, tanggal 22 Agustus 2023, memperoleh informasi terkait ciri-ciri sebagian siswa yang mengalami kecanduan *smartphone* antara lain sering terlambat tidur karena menggunakan *smartphone* dengan waktu yang sangat lama, sehingga mengakibatkan terlambat ke sekolah. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecanduan *smartphone* yaitu semenjak adanya pandemi *covid-19*, siswa membutuhkan *smartphone* untuk belajar tetapi malah digunakan untuk bersenang-senang. Ada beberapa fakta lain yang dikuatkan melalui hasil observasi dengan 37 siswa kelas XII TB, bahwa ada beberapa siswa yang mengalami dampak negatif dari kecanduan *smartphone* antara lain penggunaan *smartphone* yang lebih menyenangkan daripada belajar, kurang mampu mengatur waktu dalam menggunakan *smartphone* yang mengakibatkan siswa menjadi kurang disiplin dan kurang konsentrasi untuk belajar.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis bermaksud untuk melakukan upaya konkrit dalam mengurangi kecanduan *smartphone* bagi siswa kelas XII TB di SMK Muhammadiyah Sawangan yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *WDEP*. Kenedi et al., (2024) menjelaskan

bahwa konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan kepada konseli untuk mendiskusikan serta menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli melalui interaksi suatu kelompok. Maliki, (2016) menjelaskan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah membantu konseli untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami oleh konseli sesuai dengan tuntutan karakter melalui dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya kepada konseli dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka mengembangkan kemampuan untuk menyelesaikan suatu masalah yang dialami oleh konseli.

WDEP (Wants, Doing, Evaluation, & Planning) merupakan salah satu teknik konseling dari pendekatan realitas. Teknik *WDEP* diperkenalkan oleh Wubbolding pada tahun 1988. W (*Wants*) merujuk pada eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi konseli. D (*Doing*) merujuk pada tingkah laku yang telah dilakukan oleh konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhan konseli. E (*Evaluation*) merujuk pada tingkah laku konseli yang harus diperbaiki. P (*Planning*) merujuk pada perencanaan yang akan dilakukan oleh konseli untuk mencapai keinginannya (Haroon & Sidik, 2022). Jannah et al., (2023) berpendapat bahwa teknik *WDEP* digunakan untuk mendukung konseli untuk mengontrol kehidupannya optimal serta mengambil keputusan yang lebih tepat. Teknik *WDEP* bertujuan untuk mengeksplor harapan konseli, mengetahui apa yang akan dilakukan konseli untuk mencapai keinginannya, menganalisis

perlaku konseli apakah itu bermanfaat atau tidak untuk mencapai tujuan konseli, serta membantu konseli untuk membuat rencana yang sesuai dengan keinginan.

Sejalan dengan pendapat diatas, Sulistyowati et al., (2021) menyatakan bahwa teknik *WDEP* digunakan untuk membantu konseli untuk membantu konseli untuk mempertimbangkan keinginan, perilaku, dan memungkinkan konseli untuk menetapkan rencananya. Melalui teknik *WDEP* konseli akan diajak untuk mengurangi kecanduan *smartphone*, dengan cara melakukan evaluasi terhadap diri sendiri, dengan mengeksplorasi keinginan dan mengevaluasi tindakan konseli khususnya tindakan yang tidak diinginkan oleh konseli, setelah itu konselor dan konseli akan membuat perencanaan untuk perilaku kedepannya yang lebih bertanggung jawab. Dengan adanya konseling dengan teknik *WDEP* tentunya akan membantu konseli untuk mengurangi tingkat kecanduan *smartphone*.

Kelebihan konseling kelompok teknik *WDEP* yaitu konselor dapat melibatkan diri dengan konseli, bersifat direktif, dan didaktik, yaitu konselor berperan sebagai guru yang mengarahkan dan dapat mengkonfrontasi, konseli mampu menghadapi kenyataan dan mengembangkan perilaku yang lebih bertanggung jawab (Kurniati & Supriyatna, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang konseling kelompok teknik *WDEP* untuk mengurangi

kecanduan *smartphone* siswa kelas XII TB di SMK Muhammadiyah Sawangan Kabupaten Magelang.

B. Identifikasi Masalah

Masalah yang teridentifikasi di SMK Muhammadiyah Sawangan adalah:

1. Sebagian siswa di SMK Muhammadiyah Sawangan mengalami kecanduan *smartphone*.
2. Sebagian siswa di SMK Muhammadiyah Sawangan lebih senang menggunakan *smartphone* daripada belajar, konsentrasi belajar dan kedisiplinan siswa berkurang karena keasyikan menggunakan *smartphone* sampai terlambat tidur.
3. Layanan Bimbingan Konseling di SMK Muhammadiyah Sawangan yang masih belum maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan kepada siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*, karena apabila masalah tersebut tidak dapat diselesaikan maka dapat berdampak pada manajemen waktu, kedisiplinan, konsentrasi dan prestasi belajar siswa, bahkan kebiasaan siswa akan semakin buruk.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Konseling Kelompok teknik *WDEP* itu dapat berpengaruh untuk mengurangi kecanduan *smartphone* ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk menguji pengaruh konseling teknik *WDEP* untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penulisan ini dapat diharapkan untuk menambah wawasan mengenai cara dalam mengatasi kecanduan *smartphone* dengan konseling kelompok teknik *WDEP*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penulisan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif Guru Pembimbing dalam mengurangi kecanduan *smartph*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecanduan *Smartphone*

1. Pengertian Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menyebabkan seseorang menjadi tidak bisa lepas dan bergantung pada suatu kesenangan sehingga mengabaikan hal-hal yang lain. Kecanduan dalam Bahasa Inggris disebut dengan *addiction*, yaitu suatu bentuk kondisi seseorang yang memiliki ketergantungan emosional terhadap suatu hal yang disebut dengan stimulus, namun tidak hanya terbatas pada objek tertentu. Jika keinginannya tidak terpenuhi, maka individu dapat mengalami perubahan psikologis yang mempengaruhi perilakunya. dengan demikian sebuah kategori perilaku yang dilakukan oleh individu disebut juga sebagai kecanduan. (Artono & Amelia, 2022)

Kecanduan adalah kondisi ketergantungan pada sesuatu yang dianggap menyenangkan. Seseorang yang kecanduan cenderung melakukan suatu hal yang disenangi jika mereka mendapatkan peluang untuk melakukan sesuatu yang disenangi. Seseorang yang dikatakan kecanduan apabila seseorang akan melaksanakan kegiatan secara berkelanjutan dan mengulangi kegiatan yang sama lebih dari lima kali dalam sehari. Kecanduan merupakan perilaku adanya ketergantungan dan kurang kontrol, sehingga menimbulkan dampak negatif yang bersangkutan (Pudyastuti & Kariyadi, 2023)

Kecanduan *smartphone* secara garis besar merupakan ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* tanpa mempedulikan dampak negatifnya. Penggunaan *smartphone* secara terus menerus akan memberikan rasa yang sangat memuaskan, menimbulkan rasa cemas dan stress ketika tidak menggunakan *smartphone* (Mulyati & NRH, 2018). Seseorang yang kecanduan *smartphone* akan menghabiskan waktu dan tidak bisa berpisah dari *smartphone* serta kesulitan mengurangi menggunakan *smartphone*. Seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* akan menggunakan *smartphone* sebagai salah satu solusi untuk mencari pelarian dari masalah serta memperbaiki perasaan buruk mereka seperti kesepian dan kecemasan. Seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki perilaku seperti selalu membawa pengisi daya *smartphone*, tidak suka diganggu ketika sibuk bermain *smartphone*, kesulitan berhenti menggunakan *smartphone*, sulit konsentrasi saat mengerjakan tugas belajar karena dorongan kuat untuk terus menerus menggunakan *smartphone*, serta seseorang akan sulit mengendalikan waktu penggunaan *smartphone* (Mawarpury et al., 2020).

Yeni, (2021) berpendapat bahwa kecanduan *smartphone* adalah perilaku yang mengacu pada pengulangan terus menerus dari suatu kegiatan yang menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Kecanduan *smartphone* merujuk pada keadaan individu yang tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dan menggunakannya secara berlebihan, sehingga individu dapat terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang kecanduan

smartphone adalah seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari dalam menggunakannya, menjadi terlalu asik dalam dunia *smartphone*, cenderung apatis terhadap lingkungan sekitar, bahkan bisa marah atau tersinggung apabila diganggu oleh orang lain. (Sari et al., 2023)

Sinaga et al., (2023) mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* adalah perilaku seseorang yang melakukan berbagai aktivitas melalui *smartphone* selama lebih dari 5 – 6 jam per hari, Samhana et al., (2022) mengungkapkan bahwa seseorang dikatakan kecanduan *smartphone* apabila seseorang menggunakan *smartphone* dengan durasi lebih dari 6 jam per hari dan mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol waktu penggunaan *smartphone*, menggunakan *smartphone* yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa kecanduan *smartphone* dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*. Seseorang yang kecanduan *smartphone* akan terus menerus menggunakan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah dan memperbaiki suasana hati. Kecanduan *smartphone* akan menyebabkan seseorang terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan menimbulkan emosi negatif ketika berhenti dalam menggunakannya.

2. Aspek Kecanduan *Smartphone*

Aulia, (2019) mengatakan bahwa ada beberapa aspek kecanduan *smartphone*, yaitu terdiri dari beberapa aspek antara lain sebagai berikut:

a. Gangguan kehidupan sehari-hari

Gangguan seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari yaitu seseorang tidak melakukan aktivitas yang sudah direncanakan, sulit berkonsentrasi ketika sedang belajar atau bekerja, mengalami sakit kepala, mata tidak bisa melihat dengan jelas, pergelangan tangan terasa nyeri, dan gangguan tidur

b. *Withdrawal*

Seseorang yang *withdrawal* dalam akan merasa jengkel dan tidak sabar ketika tidak menggunakan *smartphone*, konsentrasi yang berlebihan pada penggunaan *smartphone* saat menjauhinya, berusaha tetap menggunakan *smartphone* tanpa henti, dan merasa mudah tersinggung ketika diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.

c. Toleransi (*Tolerance*)

Toleransi dalam kecanduan *smartphone* ialah seseorang yang berusaha untuk membatasi penggunaan *smartphone*, tetapi selalu gagal dalam melakukannya.

d. Berlebihan dalam Menggunakan *Smartphone* (*Overuse*)

Seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan itu sering kehilangan kontrol dalam menggunakan *smartphone*, cenderung

meminta bantuan melalui *smartphone* ketimbang secara langsung, selalu menyediakan pengisi baterai, dan tidak bisa menahan diri untuk tidak menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.

Griffiths (2015) dalam (Haruna et al., 2022) seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki aspek antara lain sebagai berikut:

a. *Salience* (Kepentingan)

Salience bagi pecandu *smartphone* adalah ketika seseorang menggunakan *smartphone* itu sudah menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari, terlalu difokuskan, seseorang akan mendominasi pikirannya terhadap *smartphone*, sehingga menimbulkan gangguan pada aspek kognitif, perasaan, dan perilaku.

b. *Tolerance* (Toleransi)

Toleransi adalah proses dimana seseorang akan melakukan penambahan waktu dalam melakukan aktivitas atau kesenangan demi mencapai kepuasan.

c. *Withdrawal*

Withdrawal atau gejala penarikan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan atau dampak yang terjadi saat kegiatan itu diberhentikan atau tiba-tiba berkurang misalnya gemetar, murung, gelisah, atau cepat marah.

R. E. Sari & Purnomo, (2024) juga menyebutkan bahwa aspek dari kecanduan *smartphone*, yaitu sebagai berikut:

a. Gangguan kehidupan sehari-hari

Gangguan seseorang yang kecanduan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari ialah seseorang kehilangan aktivitas yang telah direncanakan, mengalami gangguan konsentrasi, merasakan sakit kepala atau penglihatan kabur, pergelangan tangan terasa sakit, merasakan nyeri pada leher di bagian belakang, dan mengalami gangguan tidur.

b. *Withdrawal*

Seseorang merasa tidak sabar, resah, dan tidak tahan apabila tidak menggunakan *smartphone*. Seseorang akan memikirkan *smartphone* Ketika tidak menggunakannya.

c. Hubungan dengan Dunia Maya

Seseorang akan merasa hubungan pertemanan di dunia maya jauh lebih akrab daripada pertemanan di dunia nyata, sehingga timbul rasa kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone* dan akibatnya akan terus menerus memeriksa *smartphone* setiap saat.

d. *Overuse* (Berlebihan dalam Menggunakan *Smartphone*)

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali, cenderung mencari informasi dengan menggunakan *smartphone*, daripada meminta bantuan kepada orang lain, sehingga sangat bergantung dan susah lepas dari *smartphone*.

Berbagai macam aspek kecanduan *smartphone* dari beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa aspek kecanduan *smartphone* itu meliputi gangguan kehidupan sehari-hari seperti gangguan aktivitas dan gangguan kesehatan fisik, gejala *withdrawal* (munculnya emosi negatif ketika berhenti atau tidak menggunakan *smartphone*), toleransi terhadap penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* yang berlebihan (*overuse*), *salience* (terlalu mementingkan penggunaan *smartphone*), dan hubungan dengan dunia maya.

3. Faktor Penyebab Kecanduan *Smartphone*

Asiah et al. (2022) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan *smartphone*, yaitu antara lain:

a. Faktor Internal

Salah satu faktor internal yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan *smartphone* adalah pengendalian diri seseorang yang rendah dan durasi penggunaan *smartphone* yang lama. Pengendalian diri seseorang yang rendah yaitu seseorang kurang bisa mengendalikan dirinya dalam yang menyenangkan atau kepuasan pribadi.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional yang menyebabkan seseorang kecanduan *smartphone* adalah lingkungan yang tidak menyenangkan, merasa kesepian, mengalami rasa kesedihan, tertekan, serta tidak ada kegiatan di waktu luang.

c. Faktor Sosial

1) Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan prinsip dasar dalam membangun kehidupan manusia. Syarat terjadinya interaksi sosial antara lain yaitu adanya komunikasi dan keterlibatan dalam kehidupan sosial baik secara langsung dan tidak langsung.

2) Komunikasi

Syarat terjadinya interaksi sosial yaitu dengan cara berkomunikasi. Komunikasi melibatkan pengiriman dan penerimaan pesan, apabila terjadi kesinambungan maka terjadilah pertukaran pesan. Kebanyakan orang lebih suka berkomunikasi dengan *smartphone* karena lebih menyenangkan ketimbang berbicara secara langsung.

d. Faktor Eksternal

1) Penggunaan Aplikasi

Banyaknya fitur aplikasi *smartphone* membuat seseorang menggunakannya untuk bersenang-senang dengan waktu yang sangat panjang. Seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* disebabkan oleh aplikasi yang menarik seperti youtube, tiktok, instagram, dan *game*. Pengaruh buruk dari aplikasi di dalam *smartphone* itu adalah kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi.

2) Keluaran *Smartphone* Terbaru

Perkembangan teknologi yang pesat akan membuat *smartphone* selalu meluncurkan versi terbaru, yang mendorong pengguna tertarik untuk beralih *smartphone* dengan versi terbaru. Keterjangkauan *smartphone* disebabkan oleh beragam competitor dalam dunia teknologi, sehingga mengakibatkan harga *smartphone* itu semakin bersahabat.

4. Dampak Negatif Kecanduan *Smartphone*

a. Dampak pada Segi Fisik dan Psikomotorik

Dalam negatif kecanduan *smartphone* pada segi fisik dan psikomotorik yaitu, perilaku yang muncul yang diakibatkan karena kecanduan *smartphone* yakni, gangguan kesehatan fisik, seperti sakit mata atau gangguan pengelihatannya dan sakit kepala, gangguan keseimbangan, obesitas dikarenakan kurang gerak atau malas beraktivitas, gangguan tidur, dan dapat menyebabkan gangguan imun yang disebabkan oleh radiasi dari *smartphone*.

b. Dampak pada Segi Agama dan Moral

Pada segi agama dan moral individu, perilaku yang muncul disebabkan karena *smartphone* yakni pengaruh *smartphone* terhadap perkembangan moral individu berdampak pada kedisiplinan, individu menjadi malas melakukan apapun, meninggalkan kewajibannya dalam beribadah, dan berkurangnya waktu belajar akibat terlalu sering bermain

game, menonton dan mengakses internet. Terlalu asyik bermain *smartphone* dapat menimbulkan sifat malas hingga lupa waktu, lupa waktu belajar, lupa waktu sholat dan lain sebagainya.

c. Dampak pada Segi Kognitif

Pada segi kognitif individu, perilaku yang muncul diakibatkan karena *smartphone*, yakni penurunan konsentrasi belajar (pada saat belajar anak menjadi tidak fokus dan hanya teringat pada *smartphone*), malas menulis dan membaca, dan perkembangan kognitif terhambat (kognitif atau pemikiran) proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan memikirkan lingkungannya akan terhambat. (Sari et al., 2020)

Ada beberapa tambahan dari Darmawan et al. (2020) terkait dengan aspek dari kecanduan *smartphone* diantaranya sebagai berikut:

a. Dampak pada Segi Fisik dan Psikomotorik

Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan ruang gerak seseorang semakin berkurang. Penggunaan *smartphone* membantu semua kegiatan seseorang sehingga tidak perlu mengeluarkan banyak energi. Hal tersebut mengakibatkan munculnya berbagai penyakit antara lain obesitas, ketidakseimbangan hormon dan metabolisme.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan membuat mata seseorang menjadi lelah. Hal tersebut dikarenakan mata seseorang dipaksa

untuk melihat ke *smartphone*. Mata seseorang menjadi semakin lelah disebabkan oleh radiasi dari *smartphone*, sehingga menyebabkan sakit kepala dan penglihatan semakin kabur.

b. Dampak pada Segi Agama dan Moral

Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan tingkat religius seseorang semakin menurun. Hal tersebut membuat seseorang lupa dalam melaksanakan ibadah, bahkan tingkat kekhusyukan ibadah seseorang jadi menurun.

Kecanduan *smartphone* dapat mempengaruhi moral seseorang, contohnya seseorang melihat konten Youtube Paleka yang memberikan sembako yang berisi sampah kepada transpuan. Konten Paleka merupakan konten prank yang bertujuan menaikkan subscriber, namun perbuatan tersebut sangat tidak terpuji dan tidak patut dicontoh.

c. Dampak pada Segi Budaya

Dampak negatif kecanduan *smartphone* dari segi budaya yaitu seseorang akan mengalami pergeseran budaya. Pergeseran budaya seseorang yang kecanduan *smartphone* memiliki beberapa aspek. Dari aspek kesopanan, yaitu seseorang akan menjadi kebarat-baratan, kehilangan adat ketimuran dan berkurangnya sopan santun karena pengaruh budaya asing yang ada di aplikasi *smartphone*. Dari aspek gaya hidup seseorang ingin hidup serba instan, cenderung tidak sabaran, dan apapun yang diinginkan

seseorang harus terpenuhi sesegera mungkin tanpa mempedulikan proses. Seseorang yang hidupnya serba instan itu cenderung malas dan kurang kreatif.

d. Dampak dari Segi Psikologi

Kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan penyakit mental. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan itu dapat mempengaruhi sikap seseorang serta memicu adanya gangguan psikologis atau mental. Adapun penyakit mental atau gangguan mental seseorang antara lain adalah delusi, halusinasi, stress, depresi, megalomania (narsisme atau gila *like*, komen, dan *follower*), nomophobia (gelisah apabila jauh dari *smartphone*), dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki dampak negatif yaitu berdampak pada fisik dan psikologi, agama dan moral, kognitif, budaya, dan psikologi. Dari dampak fisik dan psikologi seseorang yang kecanduan *smartphone* akan mengalami gangguan penglihatan, metabolisme tubuh menurun, serta ruang gerak tubuh seseorang karena menghemat energi. Dari dampak agama dan moral tingkat religius seseorang semakin menurun dan kedisiplinan seseorang semakin berkurang. Dampak pada segi kognitif seseorang yang kecanduan *smartphone* yaitu malas untuk belajar dan konsentrasi belajar semakin menurun. Dari segi budaya, seseorang yang kecanduan *smartphone* akan mengalami pergeseran budaya seperti terpengaruh budaya asing dan ingin

hidup serba instan. Kecanduan *smartphone* memiliki dampak secara psikologis yaitu seseorang akan mengalami penyakit mental.

5. Upaya Mengurangi Kecanduan *Smartphone*

Dalam rangka mengurangi kecanduan *smartphone*, terdapat beberapa upaya bagi peneliti untuk menurunkan kecanduan *smartphone*. Widiyastuti (2019) mengungkapkan cara untuk mengurangi kecanduan *smartphone*, yaitu dengan cara:

a. Menjadi contoh yang baik bagi siswa

Kebanyakan siswa di sekolah belajar dari lingkungan sekitar. Apabila konselor terlihat sering menggunakan *smartphone*, siswa di sekolah bisa saja mengikuti kebiasaan ini. Apabila konselor mampu mengurangi batasan waktu penggunaan *smartphone* dengan baik, maka siswa juga bisa menggunakan *smartphone* dengan bijak. Konselor jangan sampai melarang siswa untuk menggunakan *smartphone* apabila konselor masih terus menerus bergantung dengan *smartphone*. Apabila terus dilakukan seperti itu, maka usaha tersebut tidak akan pernah berhasil

b. Mengajak siswa untuk bersosialisasi

Siswa yang mengalami kecanduan *smartphone* terjadi karena tidak ada aktivitas yang menyenangkan dengan teman sebayanya. Maka yang akan dilakukan oleh konseli adalah dengan cara mengajak siswa untuk bersosialisasi atau mengobrol dengan teman sebayanya. Dengan adanya

aktivitas dengan teman, maka siswa akan memiliki kesibukan baru dan bisa mengurangi batasan waktu penggunaan *smartphone*.

c. Berdiskusi dengan siswa.

Cara efektif untuk mengurangi kecanduan *smartphone* yang dialami siswa yaitu dengan cara berdiskusi dengan siswa. Cara konselor berdiskusi dengan siswa agar tidak kecanduan *smartphone* yaitu, konselor bisa menjelaskan bahwa mengapa siswa perlu membatasi penggunaan *smartphone*, mengatakan kepada siswa bahwa yang dilakukan bertujuan untuk kebaikan siswa. Setelah itu konselor memberikan pemahaman secara logis kepada siswa bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* akan mengalami yang buruk seperti: gangguan fisik, mental, serta gangguan kehidupan di masa yang akan datang.

d. Mengajak siswa untuk membatasi penggunaan *smartphone*

Kecanduan *smartphone* akan menyebabkan seseorang sulit mengontrol emosi, untuk itu konselor bersikap tegas untuk membantu siswa dalam memberi batasan waktu penggunaan *smartphone*. Namun siswa butuh waktu untuk terlepas dari *smartphone*, untuk itu konselor memberi waktu untuk mengurangi batasan waktu kepada siswa tidak boleh dilakukan secara mendadak, tetapi dilakukan secara perlahan.

Ada tambahan dari Sudirman & Irwan (2023) yang berkaitan dengan upaya untuk mengurangi kecanduan *smartphone* antara lain sebagai berikut:

a. Mengajak siswa untuk memiliki tekad untuk berubah

Langkah pertama konseli untuk menyelesaikan masalah siswa yaitu dengan cara memahami siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui dampak buruk yang telah dialami oleh siswa yang kecanduan *smartphone*, kemudian konselor mengajak siswa untuk memiliki tekad yang kuat untuk berubah dan memperbaiki diri. Tujuan konselor mengajak siswa untuk memiliki tekad untuk berubah dan memperbaiki diri yaitu sebagai modal utama untuk mengurangi kecanduan *smartphone*, sehingga proses tersebut bisa menjadi lebih mudah dan terarah.

b. Mengajak siswa untuk membatasi waktu penggunaan *smartphone*

Konselor mengajak siswa untuk mengurangi kecanduan *smartphone* dengan memulai langkah yang lebih sederhana, yaitu dengan cara mengajak siswa dalam membatasi waktu dalam penggunaan *smartphone*. Apabila siswa sering menggunakan *smartphone* seharian, maka konselor akan mengajak siswa untuk menggunakannya di waktu senggang saja, sehingga siswa di sekolah dapat aktivitas yang lebih bermanfaat dan tidak ketergantungan terhadap *smartphone*.

c. Mengajak siswa untuk mengembangkan hobi

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan itu dapat menyebabkan seseorang menjadi lupa diri, bahkan melupakan hobi sendiri. Cara konseli untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan *smartphone* yaitu dengan cara mengajak siswa dalam mengembangkan hobi yang sudah

ditinggalkan, sehingga siswa di sekolah dapat menggunakan *smartphone* dengan waktu yang wajar. Setelah konselor mengajak siswa untuk mengembangkan hobi, kemudian konselor akan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat dan belum sempat direalisasikan seperti mengunjungi teman lama, membuat makanan favorit keluarga, dan lain sebagainya.

d. Menasihati siswa untuk menggunakan *smartphone* dengan bijak

Konselor memberi nasihat kepada siswa untuk menggunakan *smartphone* dengan bijak, yaitu konselor memberi pengarahan kepada siswa untuk memilih sumber berita atau informasi yang lebih tepat dan akurat selain melalui *smartphone*, sehingga siswa tidak terlalu banyak membuang waktu untuk menggunakan *smartphone*. Dengan cara ini siswa dapat menggunakan *smartphone* dengan bijak. Apabila siswa memiliki kontrol baik dalam menggunakan *smartphone*, maka kecanduan tersebut sudah berkurang.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa konselor bisa memberikan upaya kepada siswa untuk mengurangi kecanduan *smartphone* dengan cara menjadi contoh yang baik kepada siswa, mengajak siswa untuk bersosialisasi, berdiskusi dengan siswa, mengajak siswa untuk membatasi penggunaan *smartphone*, memiliki tekad untuk berubah, mengembangkan hobi, dan menasihati siswa agar bisa menggunakan *smartphone* dengan bijak.

B. Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Konseling kelompok adalah penerapan konseling di lingkungan kelompok yang menekankan interaksi aktif antar anggota kelompok untuk memfasilitas pengembangan dan persiapan pribadi dalam upaya mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Konseling kelompok mempunyai kelebihan yang dapat ditemukan di dalam konseling individu, kelebihan dari konseling kelompok itu adalah mengedepankan perkembangan individu dan menemukan keunggulan pada diri individu dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok. Kegiatan konseling kelompok membangun komunikasi yang lebih aktif, interaktif, suasana dalam konseling kelompok menumbuhkan rasa keakraban, keterbukaan, kehangatan, dan semangat sehingga bisa membangun kebersamaan dengan berbagi dan menerima pendapat, memperluas wawasan, saling menghormati dan memahami perasaan antar anggota kelompok. (Mulawarman et al., 2020)

Prayitno (2008) dalam (Sulistyono, 2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang memberikan kesempatan pada konseli untuk mendapatkan pendampingan dan solusi atas masalah yang dialami oleh konseli melalui in kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, berdenyut, bergerak, dan ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Sejalan dengan pendapat diatas, Garda, Shetzer & Stone dalam (Supraptini, 2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang berpusat pada kesadaran kognitif dan tindakan konseli. Proses konseling kelompok mengandung ciri-ciri terapeutik seperti ungkapan perasaan dan pemikiran secara terbuka, berfokus pada realita, pernyataan perasaan yang mendalam, sikap saling meyakini, peduli satu sama lain, saling pengetahuan, dan saling menguatkan.

Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan dan mengentaskan suatu masalah melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok akan mendorong terjadinya interaksi sosial yaitu menimbulkan hubungan yang hangat dan terbuka, membuka wawasan, saling memberi, menerima, percaya, dan mendukung.

Teknik *WDEP* merupakan salah satu teknik konseling pendekatan realitas. Pendekatan konseling realitas termasuk pendekatan konseling yang berfokus di masa sekarang, bukan di masa lalu (Duriyani, 2016). Teknik *WDEP* merupakan teknik konseling yang dikembangkan oleh Robert Wubbonding sebagai salah satu cara untuk melakukan konseling kelompok melalui pendekatan realitas. Teknik *WDEP* dijalankan secara leluasa untuk konseling kecanduan, kesehatan mental, dan pendidikan melalui motivasi internal “saya ingin berubah” dengan prinsip 3R (*Reality, Right, and Responsibility*) (Fitriani, 2020).

Sejalan dengan pengertian di atas, Masrohan (2017) mengatakan bahwa teknik *WDEP* merupakan salah satu teknik untuk membantu konseli untuk mempunyai wewenang yang lebih luas terhadap kehidupan sendiri dan dapat mempertimbangkan pilihan dengan lebih matang. Melalui teknik *WDEP*, konselor dapat memfasilitasi konseli untuk membangun pemahaman diri konseli dengan melakukan evaluasi perilaku dan membantu konseli untuk Menyusun strategi tindakan yang bertanggung jawab sesuai dengan keinginan konseli.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *WDEP* merupakan teknik konseling yang dapat membantu konseli di masa sekarang untuk bertanggung jawab untuk mengevaluasi dan membuat perencanaan perilaku yang sesuai dengan keinginan konseli

2. Fungsi dan Manfaat Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Indriasari (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki 2 fungsi diantaranya adalah:

a. Fungsi Preventif

Fungsi preventif adalah layanan yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada para individu.

b. Fungsi Kuratif

Fungsi kuratif adalah layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami oleh individu.

Hartini & Ariana (2016) menjelaskan manfaat yang diperoleh dari layanan konseling kelompok antara lain:

- a. Konseli bisa saling belajar tentang perilaku baru.
- b. Konseli bisa saling mengembangkan keterampilan dalam mengekspresikan perasaan dan memperkuat keyakinan diri.
- c. Konseli bisa saling menghargai, membantu, dan memahami perasaan orang lain, sehingga konseli dapat meningkatkan kepekaan emosional untuk diterima dan dimengerti.
- d. Lebih menghemat waktu dan tenaga, dimana konselor dapat memberikan bimbingan kepada lebih banyak konseli dalam satu sesi konseling dibanding layanan konseling individu
- e. Konselor dan konseli dapat bertukar pikiran, sehingga menghasilkan kualitas dan kuantitas ide yang lebih banyak dibanding dilakukan secara individu.

3. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Rasimin & Hamdi (2018) menyampaikan bahwa tujuan konseling kelompok meliputi beberapa hal, antara lain:

- a. Konseli memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan menemukan jati dirinya.
- b. Konseli dapat mengasah keterampilan komunikasi satu sama lain, sehingga bisa memberikan dukungan timbal balik dalam menyelesaikan tugas perkembangan individu.

- c. Konseli dapat mengatur diri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d. Konseli mampu mengembangkan kepekaan dan kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain.
- e. Konseli bisa lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan sesama manusia sebagai kehidupan bersama.
- f. Konseli bisa mengembangkan kemampuan untuk berinteraksi dengan sesama konseli dengan sikap terbuka, dan memiliki rasa saling hormat dan menunjukkan kepedulian

Sedangkan Habsy et al. (2024) berpendapat bahwa konseling kelompok memiliki tujuan antara lain:

- a. Membantu konseli untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi
- b. Menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli
- c. Mengubah perilaku konseli mengarah yang lebih baik dengan rasa percaya diri dan kepercayaan pada orang lain
- d. Konseli menjadi lebih sadar dan peka terhadap perubahan dalam lingkungannya
- e. Membantu konseli untuk menetapkan apa yang diperlukan dan diterima oleh dirinya sendiri

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan konseling kelompok memiliki tujuan yaitu untuk mengarahkan, memahami diri konseli, mengembangkan kemampuan komunikasi, meningkatkan kemampuan komunikasi, memahami perasaan orang lain, mengubah perilaku konseli, serta

bisa membantu konseli untuk memutuskan apa yang pantas dilakukan oleh konseli.

Tujuan konseling kelompok Teknik *WDEP* menurut Adiputra (2016) yaitu bertujuan untuk membantu memenuhi keinginan konseli dengan cara meningkatkan tanggung jawab. Konselor bekerjasama dengan konseli untuk menilai seberapa baik kebutuhan yang harus dipenuhi dan apa yang harus konseli lakukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Dalam rangka memenuhi kebutuhan konseli, konseling kelompok dengan pendekatan realitas Teknik *WDEP* memiliki tujuan untuk menekankan perilaku konseli untuk bertanggung jawab dan sedemikian rupa sehingga konseli tidak mengganggu orang lain dalam memenuhi kebutuhan.

Habsy et al., (2024) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok teknik *WDEP* adalah memberikan bantuan kepada konseli untuk mengambil keputusan tentang perilaku dan menentukan tindakan. Konseling kelompok teknik *WDEP* bertujuan untuk mengubah perilaku konseli menjadi lebih baik dan konseli bisa memenuhi keinginannya dengan tanggung jawab.

Dari pemahaman diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok teknik *WDEP* adalah untuk membantu konseli untuk bertanggung jawab dalam mengubah perilaku dan memenuhi keinginan konseli.

4. Tahapan Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Kartilah (2018) menyatakan bahwa tahapan konseling kelompok pada umumnya dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan dan yang terakhir tahap pengakhiran.

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan mencakup pengenalan diri, keterlibatan dalam kelompok, dan proses memasuki dinamika kelompok. Pada tahap setiap anggota mengenalkan diri dan menyampaikan tujuan yang ingin diwujudkan. Tahap ini bertujuan untuk menciptakan suasana kelompok yang harmonis, meningkatkan rasa antusias anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok, meningkatkan interaksi, percaya, menerima, dan memberikan dukungan satu sama lain.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan ini merupakan Pembangunan jembatan untuk beralih dari tahap pembukaan ke tahap kegiatan/inti.

c. Tahap kegiatan

Tahap dari konseling kelompok ini yang paling inti adalah tahap kegiatan, tahap pelaksanaan kegiatan mencapai tujuan, namun kelangsungan dari kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung dari keberhasilan dua tahap sebelumnya.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *WDEP* terdapat beberapa tahap pelaksanaan. Widodo et al. (2024) telah menjelaskan

beberapa tahap pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *WDEP*, yaitu sebagai berikut:

1) *W = Wants* (Keinginan)

Dalam tahap “keinginan” konselor mendorong konseli untuk mengeksplorasi keinginannya. Dengan hal ini konselor perlu membangun hubungan baik dengan konseli, yaitu dengan adanya keterlibatan. Melalui keterlibatan, hubungan emosional antara konselor dan konseli dapat tercipta. Terciptanya hubungan baik antara konselor dan konseli itu sangat mendukung konseli dalam mengeksplorasi keinginannya. Berikut contoh pertanyaan yang dapat membantu konseli untuk mengeksplorasi keinginannya:

“Apakah anda benar-benar ingin mengubah kebiasaan anda?”

2) *D=Doing/Direction* (Tindakan atau Arah)

Dalam tahap “tindakan atau arah” konselor mendorong konseli untuk konsentrasi pada tindakan di masa sekarang, dengan tujuan agar konseli dapat menyadari tindakan yang ia lakukan, serta mengetahui arah apa saja yang telah dilakukan oleh konseli. Adapun contoh pertanyaan untuk mengetahui tindakan yang dilakukan oleh konseli:

“Apa yang anda lakukan untuk mengatasi kecanduan *smartphone* ?”

3) E=*Evaluation* (Evaluasi)

Dalam tahap “evaluasi” konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi diri konseli yang berkaitan dengan pencapaiannya untuk memenuhi keinginannya dan mengoreksi apa yang sudah dilakukan oleh konseli.

4) P=*Planning* (Perencanaan)

Dalam tahap “perencanaan” konselor mendorong konseli untuk menegaskan perencanaan perilaku yang kesadaran dan bertanggung jawab, serta menetapkan niat untuk menjalankan rencana tersebut. Langkah tersebut adalah langkah yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling kelompok. Agar memperoleh inti dari sebuah rencana yang baik, maka ada beberapa syarat yang perlu diperhatikan antara lain:

- a) Rencana yang disesuaikan dengan kemampuan personal konseli
- b) Rencana yang jelas dan mudah dimengerti
- c) Rencana membutuhkan tindakan yang positif
- d) Rencana yang dilakukan berulang-ulang, idealnya dilakukan setiap hari
- e) Rencana yang dilakukan sesegera mungkin.

d. Tahap pengakhiran

Tahap ini adalah tahap penilaian atau tindak lanjut, pada tahap ini kegiatan konseling kelompok seyogyanya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan apakah konseli sudah paham dan akan mampu untuk

menerapkan hal-hal yang telah mereka bahas dalam kegiatan selama konseling kelompok berlangsung.

5. Asas Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Menurut Juraida (2015) ada beberapa asas penting dalam layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Asas kerahasiaan, setiap anggota kelompok harus menjaga kerahasiaan mengenai hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang seharusnya tidak pantas diketahui oleh orang lain.
- b. Asas keterbukaan, setiap anggota kelompok diberikan kebebasan dan keterbukaan untuk menyampaikan pendapat, ide, dan saran mengenai apapun yang disarankan dan difikiran tanpa rasa takut dan bimbang.
- c. Asas kesukarelaan, setiap anggota kelompok bebas mengungkapkan apapun dengan spontan, tanpa rasa malu atau paksaan dari anggota lain maupun pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan, seluruh hal yang didiskusikan dalam kegiatan bimbingan kelompok berlangsung tidak boleh melanggar norma dan kebiasaan yang berlaku.

6. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

a. Kelebihan Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Purwadi (2021) menjelaskan bahwa kelebihan konseling kelompok teknik *WDEP* adalah:

- 1) Dapat mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan dan identitas diri konseli melalui pertukaran gagasan, serta memberikan bantuan, sebagaimana halnya mereka memberi bantuan kepada diri sendiri.
- 2) Dapat meningkatkan tanggung jawab dan kebebasan diri konseli, tanpa menyalahkan diri sendiri.
- 3) Merupakan teknik konseling yang tepat dalam mengalami perilaku dan kepribadian yang menyimpang.

b. Kelemahan Konseling Kelompok Teknik *WDEP*

Purwoko (2020) menjelaskan bahwa kelemahan dari konseling kelompok teknik *WDEP* adalah sebagai berikut:

- 1) Terlalu fokus pada perilaku saat ini, sehingga dapat mengabaikan aspek lain seperti latar belakang pribadi konseli
- 2) Tidak memberikan tekanan yang penting terhadap peranan aspek konseling, seperti kelebihan dari masa lalu dan ketidaksadaran perilaku konseli
- 3) Terlalu fokus pada kesadaran konseli.

C. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *WDEP* untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan pada awalnya merupakan sebuah kebiasaan yang selalu dilakukan tanpa pengendalian diri. Kecanduan adalah ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Perilaku yang bisa dikatakan kecanduan yaitu seseorang tidak dapat mengendalikan keinginannya dan dampak negatif pada

seseorang yang bersangkutan. Kwon, Kim, Cho, & Yang (2013) dalam (Inessary et al., 2023) mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan berlebihan pada *smartphone* yang berpotensi menjadi masalah sosial menjauh dari lingkungan sosial, dan gangguan melakukan aktivitas sehari-hari. Kecanduan *smartphone* merupakan gangguan psikologis yang berupa keterikatan emosional seseorang terhadap *smartphone* yang dimilikinya sehingga menyebabkan ketagihan, gangguan psikis dan emosional. Seseorang yang kecanduan *smartphone* akan mengeluarkan emosi negatif apabila tidak dekat dengan *smartphone*, susah sinyal, maupun kehabisan baterai.

Saifuddin, (2023) menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* memunculkan dampak negatif yaitu *nomophobia* atau kecemasan seseorang ketidak menggunakan *smartphone*, *fomo* (*fear out missing out*) atau takut kehilangan informasi atau tren yang ada di aplikasi *smartphone*, gangguan interaksi sosial, dan menjadikan *smartphone* sebagai solusi utama untuk meredam emosi negatif.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan perilaku yang menyebabkan ketagihan dan sulit mengontrol *smartphone*. Kecanduan *smartphone* menimbulkan dampak negatif seperti mengeluarkan emosi negatif apabila jauh dari *smartphone*.

Layanan konseling yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan layanan konseling kelompok teknik *WDEP*. Teknik *WDEP* merupakan teknik konseling dari pendekatan realitas, yaitu fokus pada masa sekarang dan

membantu konseli untuk bertanggung jawab untuk menentukan keinginannya. Konseling kelompok teknik *WDEP* dipilih untuk membantu konseli untuk mengurangi kecanduan *smartphone*, dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *WDEP* diharapkan konselor dapat memberikan dukungan kepada konseli untuk menentukan keinginan, menilai perilaku, dan menetapkan rencana yang harus dilakukan untuk memenuhi keinginannya.

D. Penelitian Yang Relevan

Berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan ini didasarkan pada beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh orang lain yang memiliki kaitannya dengan konseling kelompok teknik *WDEP* dan penggunaan *smartphone* sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ratuaki (2023) dari hasil penelitian ini adalah adanya pengaruh untuk menurunkan kecanduan *smartphone* menggunakan konseling realitas dan mampu untuk membantu menurunkan kecanduan anak terhadap *smartphone* siswa di sekolah. data yang telah dianalisis dengan Anacova, diketahui bahwa harga t 11,810 dengan sig (2-tailed) pada tabel adalah 0,000 atau dibawah 0,05 sehingga dapat dikatakan konseling realitas efektif dalam menurunkan kecanduan anak terhadap *smartphone*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Tamarin (2022) dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan realitas teknik *WDEP* di Kampung Bantar Panjang, Desa Banyubiru, Kecamatan Labuan, Kabupaten

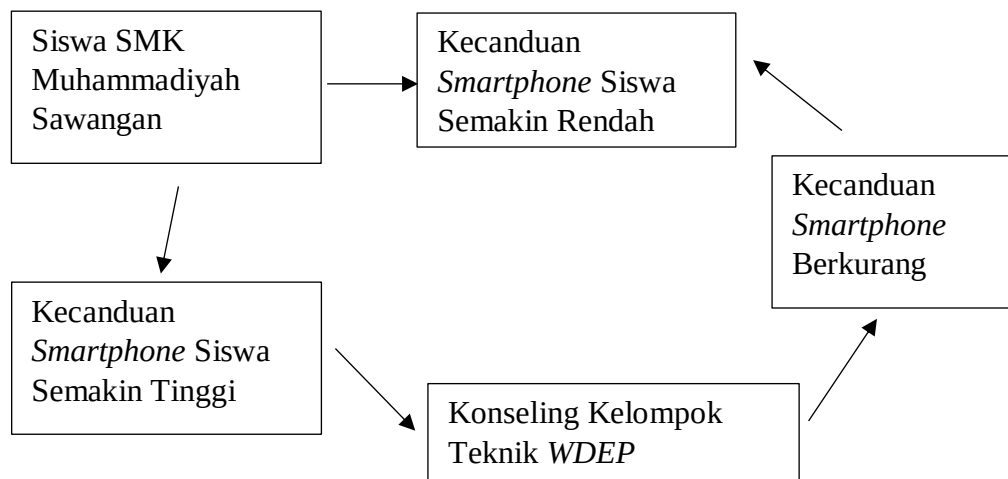
Pandeglang Banten, tingkat *nomophobia* pada remaja diperoleh hasil *posttest* sebanyak 50,75 yang sebelumnya itu mendapatkan nilai dari hasil rata-rata *pretest*nya sebesar 101,25 yang dikategorikan sangat tinggi, mampu secara efektif mengurangi tingkat *nomophobia* dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan realitas teknik *WDEP*.

Berkaitan dengan penulisan diatas kaitannya dengan penulisan penulis adalah penulisan diatas variable intervensinya adalah layanan konseling realitas dengan menggunakan teknik *WDEP* untuk mengatasi dampak negatif dari kecanduan anak terhadap *smartphone*. Penelitian yang penulis lakukan ialah konseling kelompok untuk mengatasi kecanduan *smartphone* dengan menggunakan teknik *WDEP*. Begitu juga dengan variable masalah *nomophobia* dapat dikurangi dengan layanan bimbingan kelompok pendekatan realitas dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada remaja, sedangkan saya konseling kelompok teknik *WDEP* untuk mengatasi kecanduan *smartphone* pada sehingga ini merupakan penelitian tersebut sangat relevan untuk diteliti.

E. Kerangka Pemikiran

Pengaruh positif dari yang diharapkan dalam proses pengawasan dan didikan konselor dalam memantau perkembangan remaja yang dengan harapannya dapat menagrah lebih baik dari kebiasaan, perilaku, dan tindakan dari siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*. Membentuk pribadi yang lebih disiplin dalam mengatur keefektifannya waktu dalam penggunaan *smartphone*, mengarahkan individu dalam mengarahkan arah hidup dan tujuan perencanaan hidupnya. Oleh

karena itu, dalam penulisan ini dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *WDEP*, dapat mengubah kebiasaan siswa untuk menjadi lebih terstruktur dan disiplin, dapat mengatur waktu dan bijak dalam penggunaan *smartphone*, dan memiliki arah tujuan hidup yang lebih baik bagi dirinya.



Gambar 1.

Kerangka Berfikir

F. Hipotesis Penelitian

Menurut Sekaran (2005) mendefinisikan hipotesis sebagai hubungan yang diperkirakan secara logis di antara dua atau lebih variabel yang diungkap dalam bentuk pernyataan yang dapat diuji. Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian (Noor, 2016). Sesuai dengan kajian teori dan kerangka berfikir tersebut, maka hipotesis dalam penulisan ini adalah konseling kelompok dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi kecanduan *smartphon*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode desain penelitian eksperimental dengan desain *pre-eksperimental* (eksperimen semu). Desain penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah *one-group pretest-posttest research design*. Penelitian ini direncanakan menggunakan pendekatan desain eksperimen semu disebabkan guna menguji konseling dengan bimbingan kelompok dengan teknik *WDEP* terhadap siswa mampu mengatasi kecanduan *smartphone*. Keunggulan penggunaan *one-group pretest-posttest research design* adalah untuk bisa menentukan skor hasil akhir sehingga dapat membandingkan tingkat kecanduan *smartphone* siswa setelah melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *WDEP* (Santoso & Madistriyanto, 2021), sehingga dapat memberikan hasil yang signifikan dalam penulisan yang dilakukan.

Tabel 1.

Pemberian Pengaruh Terhadap Kelompok

Desain satu kelompok (*one-group pretest-posttest research design*)

Group	<i>Pre-test</i>	Variabel Terkait	<i>Post-test</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

- O₁ : Pengukuran (*pretest*) untuk mengukur seberapa tingginya tingkat kecanduan *smartphone* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *WDEP*.
- X : Pemberian perlakuan (*treatment*), yaitu konseling kelompok dengan teknik *WDEP* guna mengatasi kecanduan *smartphone*
- O₂ : Pengukuran (*posttest*) untuk mengukur tingkat pengurangan dalam mengatasi kecanduan *smartphone* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *WDEP*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Konseling kelompok dengan pendekatan realitas Teknik *WDEP*

2. Variabel Terikat

Tingkat kecanduan *smartphone* siswa

C. Definisi Operational Variabel Penelitian

1. Kecanduan *smartphone* merupakan perilaku seseorang yang ketergantungan terhadap *smartphone*. Seseorang dikatakan kecanduan *smartphone* apabila menggunakannya selama lebih dari 6 jam per hari. Kecanduan *smartphone* akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan aktivitas sehari-hari dan gangguan emosional.

2. Konseling kelompok dengan teknik *WDEP* merupakan layanan konseling yang bertujuan untuk mengubah perilaku yang sesuai dengan keinginan konseli dengan cara mengeksplorasi keinginan, mengevaluasi perilaku, dan menyusun perencanaan perilaku agar sesuai dengan keinginan konseli dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Dalam penulisan ini, penulis menentukan populasinya adalah kelas XII TB SMK Muhammadiyah Sawangan terdapat 37 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penulisan ini adalah siswa anggota populasi dengan berjumlah 7 siswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Prosedur pengambilan sampel adalah siswa yang memiliki hasil *pre test* tertinggi

E. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Sawangan di Jalan Tembus Blabak-Boyolali, Ngaglik Bawah, Sawangan, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2024.

Penentuan waktu penulisan mengacu pada kalender akademik sekolah.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan penulisan diperlukan cara-cara atau teknik pengumpulan data tertentu. Berikut pemaparan mengenai basis pengumpulan data:

1. Kuesioner (Angket)

Penulisan ini menggunakan jenis angket tertutup dimana item pertanyaan/pernyataan angket disediakan sesuai dengan kebutuhan siswa.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen dalam penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti.

Angket ini menggunakan model skala likert yang telah dimodifikasi dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2.

Penilaian Skala Tingkat Kecanduan *Smartphone*.

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang kecanduan *smartphone*, variabel, sub variabel, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan item negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*. Kisi-kisi angket kecanduan *smartphone* yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.

Kisi-Kisi Angket Kecanduan *Smartphone*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Kecanduan <i>smartphone</i>	Gangguan kehidupan sehari-hari	Kehilangan aktivitas yang telah direncanakan	1,3,5	2,4	5
		Mengalami gangguan kesehatan fisik	7,9	6,8,10	5
	<i>Withdrawal</i>	Mudah tersinggung ketika berhenti menggunakan <i>smartphone</i>	11,13,15	12,14	5

		Rasa tidak sabar dan gelisah saat berjauhan dengan <i>smartphone</i>	17,19	16,18, 20	5
	Toleransi	Upaya mengontrol dan mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> , namun gagal	21,23, 25	22,24,	5
		Meningkatnya waktu penggunaan <i>smartphone</i>	27,29	26,28, 30	5
	<i>Overuse</i>	Penggunaan <i>smartphone</i> yang tidak terkontrol	31,33, 35	32,34	5
		Lebih suka meminta bantuan dengan <i>smartphone</i> dibandingkan orang lain	37,39	36,38, 40	5
	Hubungan dengan Dunia Maya	Lebih akrab bergaul di dunia maya daripada di dunia nyata	41,43, 45	42,44	5
		Perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak menggunakan <i>smartphone</i>	47,49	46,48, 50	5
	<i>Salience</i>	Lebih mementingkan <i>smartphone</i> daripada aktivitas lain	51,53, 55	52,54	5
		Selalu memikirkan <i>smartphone</i>	57,59	56,58, 60	5
Jumlah			30	30	60

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Penelitian dengan cara pengujian validitas menggunakan kisi-kisi instrument. Dalam kisi-kisi terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir (item) pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan melalui indikator dengan kisi-kisi instrument maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis. Suatu instrument yang kurang valid memiliki makna validitas rendah. Kriteria item dinyatakan valid jika terhitung lebih dari tabel pada taraf signifikan 5%. Pengujian validasi pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 27.0 for windows.

Jumlah dari pernyataan dalam angket kecanduan smartphone terdiri dari 60 item, dan jumlah responden sebanyak 60 siswa (sampel uji). Hasil uji validitas angket kecanduan smartphone tersebut menunjukkan bahwa pernyataan yang valid itu sebanyak 48 item, sedangkan yang tidak valid itu berjumlah 12 item. Berikut adalah kisi-kisi kuesioner pernyataan dari kecanduan *smartphone* setelah dilakukan uji validitas.

Tabel 4.

Hasil Validitas Angket

no item	r-hitung	r-tabel	Ket	no item	r-hitung	r-tabel	ket
item_1	0.384	0.254	valid	item_31	0.410	0.254	valid
item_2	0.318	0.254	valid	item_32	0.275	0.254	valid
item_3	0.597	0.254	valid	item_33	0.269	0.254	valid

item_4	0.268	0.254	valid	item_34	0.437	0.254	valid
item_5	0.563	0.254	valid	item_35	0.278	0.254	valid
item_6	-0.046	0.254	gugur	item_36	0.442	0.254	valid
item_7	0.416	0.254	valid	item_37	0.421	0.254	valid
item_8	0.276	0.254	valid	item_38	0.273	0.254	valid
item_9	0.267	0.254	valid	item_39	0.439	0.254	valid
item_10	0.278	0.254	valid	item_40	0.313	0.254	valid
item_11	0.270	0.254	valid	item_41	0.264	0.254	valid
item_12	0.353	0.254	valid	item_42	0.286	0.254	valid
item_13	0.365	0.254	valid	item_43	0.318	0.254	valid
item_14	0.433	0.254	valid	item_44	0.115	0.254	gugur
item_15	0.514	0.254	valid	item_45	0.329	0.254	valid
item_16	0.393	0.254	valid	item_46	0.114	0.254	gugur
item_17	0.457	0.254	valid	item_47	0.495	0.254	valid
item_18	0.368	0.254	valid	item_48	-0.027	0.254	gugur
item_19	0.490	0.254	valid	item_49	0.554	0.254	valid
item_20	-0.143	0.254	gugur	item_50	0.489	0.254	valid
item_21	0.407	0.254	valid	item_51	0.470	0.254	valid
item_22	0.174	0.254	gugur	item_52	0.257	0.254	valid
item_23	0.498	0.254	valid	item_53	0.187	0.254	gugur
item_24	-0.019	0.254	gugur	item_54	0.347	0.254	valid
item_25	0.413	0.254	valid	item_55	0.359	0.254	valid
item_26	0.408	0.254	valid	item_56	0.054	0.254	gugur
item_27	0.533	0.254	valid	item_57	0.067	0.254	gugur
item_28	0.367	0.254	valid	item_58	-0.098	0.254	gugur
item_29	0.439	0.254	valid	item_59	0.356	0.254	valid
item_30	0.201	0.254	gugur	item_60	0.540	0.254	valid

Tabel 5.

Kisi-Kisi Skala Kecanduan *Smartphone* Setelah Try Out

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Kecanduan <i>smartphone</i>	Gangguan kehidupan sehari-hari	Kehilangan aktivitas yang telah direncanakan	1,3,5	2,4	5
		Mengalami gangguan kesehatan fisik	6,8	7,9	4
	<i>Withdrawal</i>	Mudah tersinggung ketika berhenti menggunakan <i>smartphone</i>	10,12, 14	11,13	5
		Rasa tidak sabar dan gelisah saat berjauhan dengan <i>smartphone</i>	16,18	15,17	4
	Toleransi	Upaya mengontrol dan mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> , namun gagal	19,20, 21		3
		Meningkatnya waktu penggunaan <i>smartphone</i>	23,25	22,24	4
	<i>Overuse</i>	Penggunaan <i>smartphone</i> yang tidak terkontrol	26,28, 30	27,29	5
		Lebih suka meminta bantuan dengan <i>smartphone</i> dibandingkan orang lain	32,34	31,33, 35	5
	Hubungan dengan Dunia Maya	Lebih akrab bergaul di dunia maya daripada di dunia nyata	36,38, 38	37	4

		Perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak menggunakan <i>smartphone</i>	40,41	42	3
	<i>Salience</i>	Lebih mementingkan <i>smartphone</i> daripada aktivitas lain	43,46	44,45	4
		Selalu memikirkan <i>smartphone</i>	47	48	2
Jumlah			28	20	48

2. Reliabilitas

Penelitian ini untuk menguji reliabilitas instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS versi 27.0 for windows. Ketentuan analisis output bahwa harga alpha reliabilitas instrument penelitian ini dikatakan reliable apabila hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari tabel pada taraf signifikan 5% .

Tabel 6.

Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
0.852	60

Tabel 7.

Uji Reliabilitas Setelah Item Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
0.885	48

I. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penulisan ini menggunakan metode penulisan kuantitatif. Penulisan dimulai dengan menentukan populasi untuk menemukan masalah. Penulis mengambil sampel melalui *purposive sampling*. Adapun tahap-tahap prosedur penulisan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- a. Menentukan lokasi penelitian yaitu di SMK Muhammadiyah Sawangan
- b. Wawancara dengan Guru BK terkait dengan masalah yang akan diteliti yaitu tentang kecanduan *smartphone*.
- c. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah yaitu tentang kecanduan *smartphone*.
- d. Mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing.
- e. Menyusun proposal penelitian.
- f. Penyusunan instrumen, penulisan menentukan kisi-kisi yang menjadi dasar untuk melakukan penulisan dari aspek-aspek dari kecanduan *smartphone* sebagai indikator untuk menyusun instrumen.
- g. Menyusun dan mengajukan validasi instrumen penelitian.
- h. Melakukan uji coba instrument penelitian
- i. Merumuskan dan mengolah hasil uji coba instrument penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Melaksanakan pre test
- b. Mengolah dan menganalisis hasil data pre test

- c. Memberikan treatment kepada sasaran penelitian melalui Konseling Kelompok Teknik *WDEP*
 - d. Melaksanakan post test
3. Tahap Akhir Penelitian
- a. Mengolah dan menganalisis hasil data post test
 - b. Menarik kesimpulan setelah mendapatkan hasil dari data pre test dan post test
 - c. Menyusun laporan penelitian.

J. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Cara mengetahui apakah data berkontribusi normal maupun tidak, maka dapat diperlukan uji normalitas dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi $> 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal
- b. Jika signifikansi $< 0,05$, maka data tersebut tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui data berasal dari populasi yang homogen maupun tidak. Cara untuk mengetahui homogenitas dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi $> 0,05$, maka varian dari data tersebut bersifat sama (homogen)

- b. Jika signifikansi $< 0,05$, maka varian dari data tersebut bersifat tidak sama (tidak homogen) (Wulandari & Qomaria, 2024)

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27.0 for windows. Kriteria dalam pengambilan keputusan tersebut dengan melakukan pembandingan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5% yang berarti hipotesis yang dapat diterima jika nilai probabilitasnya (signifikasinya) $< 0,05$.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Konseling kelompok teknik *WDEP* merupakan layanan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli untuk menyelesaikan suatu masalah serta memenuhi keinginan konseli dengan cara memanfaatkan dinamika kelompok. Kecanduan *smartphone* sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari – hari, karena kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan penglihatan, sakit kepala, dan gangguan tidur, dari segi psikologis dapat menyebabkan seseorang kesulitan mengendalikan emosi ketika berhenti menggunakan *smartphone*, dari segi waktu dapat mengakibatkan kelalaian dalam melakukan tugas rumah dan sekolah karena keasyikan bermain *smartphone*, serta dari segi sosial dapat menimbulkan seseorang kurang bersosialisasi dengan orang sekitar.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat diberi kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *WDEP* dapat mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya penurunan skor post test dibandingkan dengan skor pre test. Penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi siswa diantaranya yaitu mampu meningkatkan kemampuan untuk bersosialisasi, dapat mengembangkan hobi, serta melakukan tindakan untuk mengurangi kecanduan *smartpho*

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu sebagai berikut:

3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan hasil penelitian ini dijadikan masukan dan upaya dalam mengurangi masalah kecanduan *smartphone*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan konseling, khususnya teknik *WDEP* yang lebih baik dan menarik agar konseli dapat antusias dalam mengikuti layanan konseling tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S. (2016). Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Underachiever. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1), 32–39.
- Artono, H. B., & Amelia, T. (2022). *Kecanduan Sekolah*. SEGAP Pustaka.
- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465–474. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7080497>
- Aulia, D. S. (2019). *Faktor – faktor yang mempengaruhi adiksi smartphone pada remaja*. 16–17.
- Barida, Widyastuti, Y. (2023). *Buju Ajar Konseling Kelompok*. Buku, 1–23.
- Darmawan, D., Febrianty, Utama, A. A. G. S., Marasabessy, S. A., Larasaty, D. A., & Roosinda, F. W. (2020). *Psychological Perspective in Society 5.0* (D. U. Sutiksno, Ratnadewi, & I. Aziz (eds.)). Zahir Publishing.
- Duriyani, P. P. (2016). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas Viii-a Smp Negeri 1 Wonoayu the Implementation of Reality Group Counseling Wdep Technique To Improve the Res. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 491–498.

- Eka, A., Ivensantira, S., & Madiun, U. P. (2023). *Studi Literatur Penerapan Layanan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Siswa*. 2(2), 784–794.
- Fitriani. (2020). Penerapan Teknik WDEP Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Di SMK Negeri 1 Bantaeng. In *Universitas Negeri Makassar*.
- Habsy, B. Al, Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, 4(3), 1923–1934. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Haroon, A. K., & Sidik, M. S. M. (2022). Daya Tahan Diri Pelajar Tahfiz: Di Jheaiipp. *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 1(1), 1–4. [http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017](http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon%20-%202008%20-%20Coaching%20d%27%C3%A9quipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017)
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). *Psikologi Konseling:` Perkembangan dan*

Penerapan Konseling dalam Psikologi (1st ed.). Airlangga University Press.

Haruna, S. R., Haerani, H., Palayukan, S. S., Ponseng, N. A., Rahmadani, S., & Mondjil, R. (2022). *Faktor yang Berhubungan dengan Gadget Addicted pada Anak Usia Sekolah Dasar* (1st ed.). Uwais Inspirasi Indonesia.

Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195.
<https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>

Inessary, V., Karsadi, & Sunarjo, I. S. (2023). Kontrol Diri dan Kecenderungan Adiksi *Smartphone*. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 49–60.

Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget* (B. Agency (ed.); 1st ed.). BisaKimia.
https://www.google.co.id/books/edition/Bila_Si_Kecil_Bermain_Gadget/_t_uBQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=dampak+negatif+adiksi+gadget&pg=PA5&printsec=frontcover

Jannah, W., Pandang, A., Pendidikan, J., Guru, P., Bimbingan, P., Universitas, K., Makassar, N., Bimbingan, P., & Fakultas, K. (2023). ©JP-3 *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran* ©Wahidatul Konseling Individu Teknik WDEP *System untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta didik*. 5(3), 1076–1082.

- Juraida. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa di MTs Negeri Mulawarman di Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 2(1), 35–62.
<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/582/501>
- Kenedi, G., Afnibar, Ulfatmi, Pratiwi, S. H., Nurhasanah, Sari, L. C., Tiffani, Zulfahman, Hendrayadi, Zulman, H., Eldarifai, Fekrat, I., Hidayat, W., & Sarbaini. (2024). *Konseling Pendidikan Islam Bunga Rampai*. K-Media.
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1938–1946.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254>
- Lestari, M. J. D., & Novianti, L. E. (2022). *Smartphone* Addiction of Early Adolescents During COVID-19 Pandemic. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 2(5), 618–625. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku1158>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37.
<https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Maliki. (2016). *BIMBINGAN KONSELING DI SEKOLAH DASAR: Suatu Pendekatan*

Imajinatif (2nd ed.). KENCANA.

Masrohan, A. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rojogampi Banyuwangi. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1–10. <https://core.ac.uk/download/pdf/230609487.pdf>

Mawarpury, M.-, Maulina, S., Faradina, S., & Afriani, A. (2020). Kecenderungan Adiksi *Smartphone* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6252>

Mulyati, T., & NRH, F. (2018). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang survei APJII (asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia) menunjukan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssocation (IDA) yang*. 7(Nomor 4), 152–161.

Nasution, I. M. D. (2024). Hubungan Antara Kesenian dengan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja SMA Negeri 2 Medan. In *Medan Area University Repository* (Issue 8). Universitas Medan Area.

Pontjowulan. (2023). *Menjadi Guru Hebat, Bukan Sekedar Mengajar* (K. Azan (ed.); 1st ed.). DOTPLUS Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/Menjadi_Guru_Hebat_Bukan_Sekedar_Mengaja/XzaqEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=dampak+negatif+adiksi+gadg

et&pg=PA10&printsec=frontcover

Pudyastuti, R. R., & Kariyadi. (2023). *Penggunaan Gadget Bagi Anak* (M. Hidayat & Miskadi (eds.)). Yayasan Insan Cendekia Indonesia Raya.

Purwadi. (2021). *Teori Dan Pendekatan Konseling Dalam Perspektif Multibudaya*.

Purwoko, B. (2020). *Pendekatan Konseling*. 1–182.

Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (B. S. Fatmawati (ed.)). PT. Bumi Aksara.

Ratuaki, F. (2023). Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penurunan Kecanduan Pada *Smartphone* dan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Siswa. In *Undiksha Repository* (2023rd ed.).

Ratuaki, F., Gading, I. K., & Suarni, N. K. (2023). *Pengaruh konseling realita untuk menurunkan kecanduan terhadap smartphone dan meningkatkan prestasi belajar*. 9(1), 37–41.

Saifuddin, A. (2023). *Psikologi Siber: Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital* (1st ed.). KENCANA.
https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi_Siber/H0a5EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kecanduan+internet+merupakan&pg=PA41&printsec=frontcover

- Samhana, A., Suyati, T., & Lestari, F. W. (2022). Pengaruh Ketergantungan Pengguna *Smartphone* Pada Kemampuan Bersosialisasi Dan Pengendalian Emosi Di SMP Islam Losari. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 3920–3925.
- Santoso, I., & Madistriyanto, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2020). *Kecandua Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar* (E. Afriyanti (ed.)). CV. Adanu Abimata.
- Sari, R. E., & Purnomo, J. T. (2024). *Jurnal Diversita*. 10(2), 162–170.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12236>
- Setiawati, Y., & Fithriyah, I. (2020). Deteksi Dini dan Penanganan Kecanduan Gawai pada Anak. In *Airlangga University Press*.
- Sinaga, M. N., Naomi, N., & Aritonang, G. (2023). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan*. 3, 3870–3883.
- Sudirman, & Irwan, M. (2023). *Pendidikan Multiliterasi*. Prenada Media.
- Sulistiyono, J. (2022). *Layanan Konseling Pendekatan Behavioral untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.

Sulistiyowati, L., Tawil, & Yuhenita, N. N. (2021). The effect of reality group counseling with the Wdep technique in increasing adolesceny social responsibility. *The 14th University Research Colloquium 2021*, 111–120.

Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENGURANGI SISWA KECANDUAN GADGET DI MADRASAH ALIYAH DARUL ULUM WARU. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1). <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

Supraptini. (2022). *THE ART OF SELF REGULATED LEARNING AND SELF REFLECTION (Layanan Konseling Kelompok)*. Penerbit P4I.

Tamarin, R. (2022). Efektivitas Konseling Realitas dengan Teknik WDEP untuk Mengurangi Nomophobia pada Remaja. *UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*, 1.

Ulfah, M. (2020). *Digital Parenting Bagaimana Orang Tua Melingungi Anaknya dari Bahaya Digital?* (N. Hamzah (ed.); 1st ed.). Edu Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/DIGITAL_PARENTING/wzsBEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=dampak+negatif+kecanduan+gawai&pg=PA31&printsec=frontcover

Widiyastuti, A. (2019). *77 Permasalahan Anak dan Cara Mengatasinya* (J. Suzana

(ed.); 1st ed.). PT. Elex Media Komputindo.

Widodo, B., Susilaningsih, C. Y., & Mudjijanti, F. (2024). *Pendekatan Konseling Realitas (Reality Theraphy)* (1st ed.). CV. AE Media Grafika.

Wulandari, A. Y. R., & Qomaria, N. (2024). *Analisis Statistik Deskriptif dan Uji Hipotesis dengan SPSS* (B. A. Laksono (ed.); 1st ed.). CV. Bayfa Cendekia Indonesia.

Yeni, F. (2021). *Dukungan Sosial, Stress, dan Kecanduan Smartphone* (B. Hernowo (ed.)). CV. Mitra Edukasi Negeri.

Yusrizal. (2015). *Tanya Jawab Seputar Pengukuran, Penilaian, dan Evaluasi Pendidikan* (Ramli (ed.); 1st ed.). Syiah Kuala University Press.
https://www.google.co.id/books/edition/Tanya_Jawab_Seputar_Pengukuran_Penilaian/4PHQDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=rumus+5+kategori+azwar&pg=PA182&printsec=frontcover