



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengaruh konseling realita untuk menurunkan kecanduan terhadap smartphone dan meningkatkan prestasi belajar

Finsensius Ratuaki^{*)}, I Ketut Gading, Ni Ketut Suarni

Program Magister Bimbingan dan Konseling Pascasarjana, Universitas Pendidikan Genesha, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Des 18th, 2022

Revised Jan 21st, 2023

Accepted Feb 16th, 2023

Keyword:

Konseling realita
Kecanduan smartphone
Prestasi belajar

ABSTRACT

This article aims to describe the results of research on the effect of reality counseling on reducing smartphone addiction and increasing student achievement in Class VIII SMP. The method used in this study uses the Experiment method. Respondents in this study amounted to 102 students of class VIII SMP Sila Dharma and used the Pretest-Posttest Control Group design and the sample was taken using a purposive random sampling technique. data that has been collected and analyzed using the SPSS 17.0 application for Windows. The results of data analysis show that the Reality Counseling Approach can reduce smartphone addiction and can increase learning achievement and reality counseling can influence simultaneously in reducing smartphone addiction and increasing student learning achievement. after controlling behavior control This article suggests teachers to be able to use the Real Counseling Approach in dealing with student problems, namely reducing smartphone addiction and also to increase student achievement. And also this article suggests that teachers pay more attention to students' smartphone playing habits at school so they can get used to controlling themselves in playing smartphones and teachers are more active in guiding students in the cognitive, affective and psychomotor domains so they can excel in their learning.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Finsensius Ratuaki,
Universitas Pendidikan Genesha
Email: finsensiusratuaki.199527@gmail.com

Pendahuluan

Teknologi sangat membantu berbagai bentuk perkembangan lebih khususnya di dunia pendidikan. berkat bantuan perkembangan teknologi segala bentuk pengawasan, penelitian, dan pengembangan ilmu pengetahuan dapat dilakukan dan diakses dengan mudah. Berbagai kemajuan teknologi ini dapat kita peroleh dengan mudah salah satunya smartphone. Dengan smartphone kegiatan pembelajaran dapat dengan mudah dalam mencari materi dan latihan soal-soal. Menurut (Bian & Leung, 2014). Mengatakan Kemunculan smartphone membuat banyak remaja lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada smartphone, dan lebih menyukai interaksi via jejaring media sosial, dari pada harus bertatap muka langsung. Adanya smartphone juga memiliki efek baru pada perilaku penggunanya. Menurut Novitasari & Khotimah, (2016) Penggunaan smartphone yang canggih menimbulkan dampak positif yaitu untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasannya. Tetapi jika penggunaan smartphone yang berlebihan dan mengakses hal-hal yang tidak penting walaupun sifatnya menyenangkan akan menciptakan kecanduan sehingga dampaknya tidak hanya positif saja melainkan adanya dampak negatif. salah satu dampak negatif

dari penggunaan smartphone yaitu mampu menyebabkan perilaku anak kurang baik, dan kurangnya semangat belajar dan tidak adanya perhatian pada kemajuan diri dalam peningkatan prestasi.

Kecanduan smartphone dianggap sebagai ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan smartphone meskipun ada efek negatif pada pengguna Cha & Seo, (2018). Penggunaan smartphone tidak hanya menghasilkan kesenangan dan mengurangi perasaan sakit dan stres, tetapi juga menyebabkan kegagalan untuk mengontrol tingkat penggunaan meskipun ada konsekuensi berbahaya yang signifikan dalam aspek keuangan, fisik, psikologis, dan sosial kehidupan. Keseringan penggunaan smartphone berhubungan dengan adanya rasa takut akan ketertinggalan, yang disebabkan penggunaan yang berlebihan sehingga individu yang terbiasa menggunakan smartphone dengan intensitas tinggi akan merasa takut tertinggal informasi jika meninggalkan atau tidak memeriksa smartphone beserta fitur atau aplikasi yang sering digunakannya. Factor penyebab kecanduan smartphone yaitu 1) rendahnya control diri, 2) kesepian, dan 3) sensation seeking behavior.

Pendidikan sangat penting bagi perkembangan diri manusia, untuk berkembang lebih baik sangat dibutuhkan proses belajar yang baik agar mendapatkan hasil yang baik dalam belajar. Menurut pendapat Sudjana (2005) prestasi belajar merupakan hasil capaian dengan kriteria tertentu, dimana hasil yang dilihat atau dinilai yaitu hasil dalam proses belajar yang meliputi aspek kognitif, efektif dan psikomotor. Purwanto (2006:102) dalam Hariyadi, A. and Darmuki, A., (2019), mengatakan tinggi rendahnya prestasi belajar tergantung dari usaha individu itu sendiri iya juga mengungkapkan factor yang mempengaruhi kegiatan belajar dan prestasi belajar yaitu, 1) factor internal seperti kematangan atau pertumbuhan, kecerdasan, motivasi dan factor kecerdasan, 2) factor eksternal atau factor lingkungan, yaitu keadaan rumah tangga, cara mengajar guru disekolah, lingkungan yang kurang kondusif, kelengkapan belajar, serta motivasi social. Terkadang banyak siswa yang tidak menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan diri untuk lebih berprestasi dalam belajar disebabkan oleh minat siswa rendah dan kejenuhan terhadap belajar, kedisiplinan yang kurang, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif. Gagne (Gagne, 1985) menyatakan bahwa Prestasi Belajar dibedakan menjadi lima aspek, yaitu : kemampuan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap dan keterampilan. Muhibbin Syah (2013) mengatakan beberapa indikator prestasi belajar, yaitu dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotor yang artinya siswa yang berprestasi harus mencakupi tiga indikator tersebut.

Konseling realitas sangat efektif dalam mengatasi kecanduan smartphone dan meningkatkan prestasi belajar siswa, dimana dalam konseling realita dapat menggunakan teknik rollplaying dan humoris, bertujuan memberikan konseli berperan pada pengambilan keputusan atas pilihan perilaku yang baik dan siswa yang mengalami kecanduan akan disadarkan terhadap perilakunya yang salah dengan cara mengajaknya untuk menilai perilaku-perilaku yang dilakukan sekarang. Wulboding (2017) dalam konseling realitas merangkum berbagai kebutuhan manusia yaitu 1) manusia lahir dengan lima kebutuhan internal yaitu keterikatan, kekuatan, kebebasan, kesenangan, dan kelangsungan hidup, 2) semua perilaku manusia dibentuk oleh tindakan, pikiran, perasaan, dan kondisi fisiologis, 3) perilaku manusia berasal dari dalam diri, 4) adanya perbedaan antara apa yang diinginkan dan apa yang dipersepsi, 5) manusia melihat dunia melalui dunia perseptual. Daud, A. (2019) mengatakan Terapi realitas adalah suatu system yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. (Latipun. 2006: 155) menyatakan Konseling realita adalah pendekatan yang beranggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada keseluruhan kehidupan seperti kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, serta berbeda dengan orang lain. Konseling realitas mengajak siswa harus bisa mengendalikan atas dorongan dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu yang tidak baik, siswa diajak untuk memilih salah satu yang harus dilakukan demi meningkatnya kualitas diri dan berprestasi dan jika sudah memilih, individu harus bertanggung jawab atas pilihannya. Dalam Thompson, et. Al. (Gantina, Komalasari, & Wahyuni, 2011). mengemukakan delapan tahapan konseling realita, yaitu 1) konselor menunjukan keterlibatan dengan konseli, 2) focus pada perilaku sekarang, 3) mengeksplorasi total behavior konseli, 4) konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi, 5) merencanakan tindakan yang bertanggung jawab, 6) membuat komitmen, 7) tidak menerima permintaan maaf konseli, 8) tindak lanjut. (Hamalik (2001: 43) mengatakan Prestasi belajar merupakan hasil respon dan pengolahan atas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Dalam pendekatan realitas, perilaku tanggung jawab belajar yang rendah dipandang sebagai perilaku bermasalah. Berdasarkan pemaparan diatas bertujuan untuk menunjukan konseling realita sebagai suatu terapi yang bisa menurunkan kecanduan terhadap smartphone dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang digunakan mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan kelompok control dan kelompok eksperimental. Design ini menggunakan perbandingan. Dalam menjawab permasalahan yang dikemukakan di pendahuluan, Adapun Rancangan penelitian ini adalah menggunakan design Pre tes-Posttest Control Group Design. Dalam kajian ini data

dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data kecanduan smartphone dengan model skala likert dan pencatatan dokumen untuk prestasi belajar siswa. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive random sampling. Sumber data pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Sila Dharma Denpasar sebanyak 4 Kelas dan terdapat populasi sebanyak 101 siswa dan pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive random sampling. data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan Anacova satu jalur dengan aplikasi SPSS 17.0 for Windows.

Desain Penelitian Pre tes-Posttest Control Group Design

R O1 X O2

R O3 O4

Sumber : Dantes, 2017

Keterangan :

R = Random/acak

O1 = Kelas Eksperimen sebelum perlakuan

O2 = Kelas Eksperimen sebelum perlakuan

O3 = Kelas control sebelum perlakuan

O4 = Kelas control setelah perlakuan

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini Konseling realita sangat efektif dalam menurunkan kecanduan pada smartphone dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Pada hasil temuan penelitian ini menggunakan 2 metode yaitu, pada variabel kecanduan smartphone menggunakan angket, skala likert, sedangkan pada variabel prestasi belajar dengan pencatatan dokumen yaitu mengambil nilai akhir smester dan nilai ulangan pada pelajaran bahasa Indonesia dan matematika, bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris. Agar lebih mengetahui lebih jelas, berikut hasil temuan data yang sudah dianalisis.

Dalam menjawab permasalahan yang dikemukakan di pendahuluan, Adapun Rancangan penelitian ini adalah menggunakan design Pre tes-Posttest Control Group Design. Dalam kajian ini data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner dengan model skala likert dan pencatatan dokumen yaitu pengambilan nilai akhir semester nilai ulangan yang sudah dilakukan setelah treatment sebagai alat pengumpul data. Pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive random sampling. Sumber data pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Sila Dharama Denpasar sebanyak 4 Kelas dan terdapat populasi sebanyak 101 siswa dan pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive random sampling. data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan Anacova satu jalur dengan aplikasi SPSS 17.0 for Windows.

Tabel 1. T-tes kecanduan smartphone

Hasil	t-test For Equaliti Of Means	
	t	Sig-(2-tailed)
Equal variances	11.810	.000
Equal variances nol assumed	11.852	.000

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa harga t 11.810 dengan sig (2-tailed) pada tabel adalah 0,000 atau di bawah 0,05 sehingga dapat dikatakan konseling realita efektif dalam menurunkan kecanduan anak terhadap smartphone.

Tabel 2. T-tes prestasi belajar

Hasil	t-test For Equaliti Of Means	
	t	Sig-(2-tailed)
Equal variances	-7.755	.000
Equal variances nol assumed	-7.755	.000

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa harga $t = -7.755$ dengan sig (2-tailed) pada tabel adalah 0,000 dan di bawah 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa metode konseling realitas efektif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

Tabel 3. pengaruh konseling realita secara simultan dalam menurunkan kecanduan pada smartphone dan meningkatkan prestasi belajar siswa.

	Effect	F	Sig
Intercept	Pillai's	14593.147 ^a	000
	Wilks' Lambda	14593.147 ^a	000
	Hotelling's trace	14593.147 ^a	000
	Roy's Largest Root	14593.147 ^a	000
Metode	Pillai's	103.974 ^a	000
	Wilks' Lambda	103.974 ^a	000
	Hotelling's trace	103.974 ^a	000
	Roy's Largest Root	103.974 ^a	000

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui data pada MANOVA, signifikansi Pillai's Trace, Wilk's Lambda, Hotelling's Trace dan Roy's Largest Root sebesar 0,000. Mengacu pada harga signifikansi tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa metode efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone dan meningkatkan hasil belajar secara bersama-sama.

Mengenai pengujian hipotesis yang dilakukan berdasarkan pedoman hasil analisis ANACOVA. Konseling realita Berpengaruh Efektif Menurunkan kecanduan pada smartphone dan meningkatkan prestasi belajar serta dapat secara simultan digunakan untuk menurunkan kecanduan pada smartphone dan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa Kelas VIII. Dari tujuan model konseling ini maka penelitian ini berusaha membantu subjek untuk dapat menurunkan kecanduan smartphone dan meningkatkan prestasi belajar sehingga dapat terbantu untuk mengendalikan atau mengontrol dirinya secara maksimal dan dapat menunjukkan perstasi belajar baik secara kognitif, afektif, dan peikomotor dengan maksimal. Dari penjelasan diatas setelah diberikan layanan konseling realita siswa dapat lebih baik mengontrol diri dalam peengambilan keputusan dalam pilihan prilaku yang ingin dilakukan sendiri secara maksimal di sekolah maupun diluar sekolah. Baik dalam mengontrol prilaku dalam menggunakan smartphone maupun dalam mengontrol diri untuk lebih disiplin dalam berprilaku dan waktu untuk belajar.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil-hasil penelitian diatas maka ada beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu: 1) pengaruh Konseling realita Untuk Menurunkan kecanduan terhadap smartphone pada Siswa Kelas VIII. 2) Pengaruh konseling realita untuk Membantu meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah. 2) Adanya pengaruh konseling realita secara simultan dalam menurunkan kecanduan pada smartphone dan meningkatkan prestasi belajar siswa.

Referensi

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Bian, M. & Leung L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction and Patterns of Smartphone use to Capital. *Journal: Social Science Computer Review* ,1-19.
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Sari, E. K. W. (2018). Konseling realita untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *Konselor*, 7(1), 1-8.
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918755046.
- Corey, G. (2013) Theori and Practice of counseling and Psycotherapy. *In Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy* 8 th and (Ninth, vol. 8 th)
- Corey, Gerald. (2007). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80-91. Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plus One Journal*, Volume 8, Issue 12, e83558.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2012). *Prestasi elajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional.

- Fajriani, D. (2019). Penerapan Metode Tebak Kata Pada Pembelajaran IPA Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah 43 Batulotong Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(1), 93-102.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahehsihari, R. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *MANASA*, 5(1), 30-41.
- Hidayati, N. A., & Darmuki, A. (2019). Penerapan Model Auditory Intellectually Repetition (AIR) untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Pada Mahasiswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(1), 252-259.
- Hakim, B. R., Muhid, A., & Mastutik, S. (2020). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Literatur Review. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 69-79.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. and Yang, S., (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS one*, 8(12), p.e83558.
- Mutawally, M. (2020). Konseling Realitas dan Nomophobia: Kajian Pengantar tentang Konsep, Aplikasi dan Tantangan. *Idrak: Journal of Islamic Education*, 2(2), 253-262.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).
- Nadjib, F. A., Sihombing, H. P., Linggarjati, J., & Hedwig, R. (2021, July). Electric Wheelchair Using Blynk Smartphone Application. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 794, No. 1, p. 012124). IOP Publishing.
- Novitasari & Khotimah. (2016). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PAUD Teratai*, 5 (3): 182-186.
- Nurichsan, N. (2016). Peranan Kompetensi Guru dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Bahasa Arab Peserta Didik pada Madrasah Tsanawiyah Makkaraeng di Kabupaten Maros (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Permana, S. P. (2020). *The Relation Between Self-Control With Mobile Pubg Online Gaming Addictions* (Doctoral dissertation, Untag 1945 Surabaya).
- Prabawa, A. F. I., Ramli, M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan website cybercounseling realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 59-68.
- Putri, R. K. (2018, August). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128).
- Sawitri, Y., Yannaty, I. A., Widyastika, S. I., Harumsih, T. D., & Musyarofah, H. F. (2019, December). Dampak penggunaan smartphone terhadap perkembangan anak usia dini. In *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP* (Vol. 1, pp. 691-697)..
- Tamarin, R. (2022). *Efektivitas Konseling Realitas dengan Teknik WDEP untuk Mengurangi Nomophobia pada Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).
- Triana, T. (2018). *Hubungan status sosial ekonomi keluarga siswa terhadap prestasi siswa sd (Penelitian Deskriptif Korelasi Pada Siswa Sekolah Dasar Gugus 1 Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung)* (Doctoral dissertation, FKIP UNPAS).
- Triyono, D. W., Budiono, A. N., & Rahayu, S. (2016). Penerapan Konseling Realita Untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xii Ips 2 D1 Sman 1 Jenggawah Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 4(1), 11-22.
- Ula, W. R. R. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Tunas Nusantara*, 3(1), 290-298.
- Utami, A. N. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1-14.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9-13.
- Wubbolding, R.E. (2017) *Reality Therapy and Self-Efaluation: The Key To Klien Change*. United states of America: American counseling Association.
- Yuniantika, D., & Harini, E. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Index Card Match Untuk Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas III SD N Wirokerten. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 4(2).