

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK BIBLIOTHERAPY UNTUK MENGURANGI SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MARTAPURA

Salsabila Imtinani¹, Muhammad Yuliansyah², Ainun Heiriyah³

¹Bimbingan Konseling, 86201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, NPM16220006

²Bimbingan Konseling, 86201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, NIDN1117077702

³Bimbingan Konseling, 86201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, NIDN1103018501

E-mail: salsabilaimtinani@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi dalam dunia pendidikan memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif kemajuan teknologi dapat memberikan kemudahan seperti akses data dan informasi, kursus *online*, buku elektronik, ujian *online* dan lain sebagainya. Namun di sisi lain, penggunaan teknologi secara berlebihan dapat memicu timbulnya efek samping seperti *smartphone addiction*. Dan salah satu cara untuk mengurangi hal tersebut yaitu dengan pengalihan fokus dari menggunakan *smartphone* ke aktivitas lain. Dalam hal ini, aktivitas tersebut adalah *bibliotherapy* atau terapi bacaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat *smartphone addiction* yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelahnya, serta efektivitas *bibliotherapy* untuk mengurangi *smartphone addiction*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental one group pretest posttest*. Desain ini dipilih karena paling sesuai dengan variabel penelitian. Dari analisis hasil penelitian menggunakan metode wilcoxon signed rank test, diperoleh hasil *negative rank* $N=3$ dengan *mean* 3,67 dan *positive rank* $N=5$ dengan *mean* 5,00. Hasil tes statistik berdasarkan *negative rank* dengan $Z=-0,981$ dan signifikansi 0,326 $>0,05$ H_1 ditolak dan H_0 diterima. Kesimpulan yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy* yang telah dilakukan tidak efektif untuk mengurangi *smartphone addiction* pada siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; *Bibliotherapy*; *Smartphone Addiction*

ABSTRACT

In the education field, technology development has positive and negative impacts. Positively, technology development giving us ease of access such as data dan information, online course, e-book, online exam, etc. But in another way, overused technology will create side effects like smartphone addiction. And one of the ways to reduce the impact is to make focus diversion from using a smartphone to do other activities. in this case, the act is bibliotherapy or reading therapy. The purpose of this study was to determine the level of smartphone addiction by students before being given treatment and afterward, and also the effectiveness of bibliotherapy to reduce smartphone addiction. This research uses quantitative methods with a pre-experimental one-group pretest-posttest research design. The design was most appropriate with the research variable. Research analytical result with Wilcoxon signed-rank test method, the result obtained $N=3$ as negative rank with a mean 3,67 dan $N=5$ as positive rank with a mean 5,00. Statistic test result based on negative rank with $Z=-0,981$ and signification 0,326 $>0,05$, then h_1 rejected and h_0 received. The conclusion obtained shown result that group counseling with bibliotherapy technic is not effective in reducing smartphone addiction.

Keywords: Group Counseling; *Bibliotherapy*; *Smartphone Addiction*

REFERENSI

- Agesti, L. P., Fitriyasari, R., Armini, N. K. A., & Yusuf, A. (2019). HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DAN SELF-EFFICACY DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1-6
- ARIF, M. Z., & WININGSIH, E. (2018). Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik *Biblioherapy* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 8(2).
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas* (Ed. 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ching, S. M., Yee, A., Ramachandran, V., Lim, S. M., Sulaiman, W. A., Foo, Y. L., & kee Hoo, F. (2015). Validation of a Malay version of the *smartphone* addiction scale among medical student in Malaysia. *PLoS one*, 10(10)
- Erford, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (edisi kedua). (terj. Helly P. S. dan Sri M. S.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fauziyah, L. (2015). *Keefektifan Biblioterapi dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X-IPS2 Di MA. Sunan Kali Jogo Tahun Pelajaran 2013/2014*. (Skripsi, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri)
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling* (5th Ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- IBM SPSS Statistics (Version 25) [Computer Software]. Armonk, New York: IBM
- Kurniawan, I Gde Yudhi. (2017) . *Hubungan Depresi dan Kecemasan dengan Smartphone Addiction pada Coass Program Studi Pendidikan Dokter Di Provinsi Bali*. (Tesis, Pascasarjana Universitas Udayana)
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *smartphone* addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS*, 8(12)
- Setyani, D. A. (2017) Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik *Biblioherapy* Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMA Pawyatan Daha Kediri. *Artikel Skripsi*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Syafwar, F. (2015). Merubah Konsep Diri Negatif Remaja Dengan *Biblioherapy*. *Ta'dib*, 1(18), 26-34.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (*Smartphone*) pada Remaja dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *SEURUNE: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 1(2), 84-101.