

ABSTRAK

PENURUNAN ADIKSI *GADGET* PESERTA DIDIK SMP MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *JOURNALING*

Kheisa Anggina br Ginting

Universitas Sanata Dharma

2026

Penelitian ini dilatarbelakangi tingginya penggunaan *gadget* di kalangan remaja Indonesia, khususnya di Yogyakarta yang berdampak negatif terhadap minat belajar, keterampilan sosial, dan kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* untuk menurunkan tingkat adiksi *gadget* pada peserta didik kelas SMP di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Melalui pendekatan bimbingan kelompok, teknik *journaling* diharapkan mampu membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kontrol diri dalam penggunaan *gadget* yang berlebihan.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang diterapkan dalam konteks Bimbingan dan Konseling. PTK adalah bentuk penelitian yang bersifat reflektif yang dilakukan untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan-kemampuan tertentu pada peserta didik. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, dengan menyebarkan angket tertutup yang dibagikan kepada peserta didik SMP dan akan diambil 10 orang dengan skor adiksi *gadget* paling tinggi untuk diberikan bimbingan kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan 10 peserta didik menunjukkan penurunan skor yang cukup signifikan. Mayoritas peserta didik berganti dari kategori tinggi (T) menuju kategori rendah (R) bahkan sangat rendah (SR). Secara keseluruhan, hasil uji statistik dari intervensi menggunakan teknik *journaling* ini memberikan bukti bahwa teknik ini efektif dalam menurunkan tingkat adiksi *gadget* pada peserta didik. Rata-rata skor adiksi *gadget* turun dari 70,90 menjadi 49,90 dengan penurunan sebesar 21,50.

Kata Kunci: *Journaling*, Adiksi *Gadget*, Bimbingan Kelompok

ABSTRACT

REDUCING GADGET ADDICTION IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GROUP GUIDANCE USING JOURNALING TECHNIQUES

Kheisa Anggina br Ginting

Sanata Dharma University

2026

This research is motivated by the high use of gadgets among Indonesian teenagers, particularly in Yogyakarta, which has negatively impacted their learning interests, social skills, and mental health. This study aims to determine the effectiveness of group guidance using journaling technique in reducing gadget addiction levels among junior high school students at SMP Negeri 15 Yogyakarta. Through a group guidance approach, journaling techniques are expected to help students develop self-awareness, emotional regulation, and self-control in excessive gadget use.

This study uses the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method with a quantitative approach. The research method used in this study is Classroom Action Research (CAR), applied in the context of Guidance and Counseling. CAR is a form of reflective research conducted to improve or enhance specific abilities in students. This study was conducted in two cycles, encompassing planning, action, observation, and reflection. A closed-ended questionnaire was distributed to junior high school students, with 10 students with the highest gadget addiction scores selected for group guidance.

The results of this study showed a significant decrease in score for 10 students. The majority of students shifted from the high (T) category to the low (R) category, and even to the very low (SR) category. Overall, the statistical test results of the intervention using the journaling technique provide evidence that this technique is effective in reducing gadget addiction levels in students. The average gadget addiction score dropped from 70.90 to 49.90, a decrease of 21.50 points.

Keywords: *Journaling, Gadget Addiction, Group Guidance*