

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK
MODELING DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAWAI
TERHADAP SISWA DI SMP NEGERI 2 MANDREHE**

**Ika Damai Firdayanti Gulo¹, Hosianna Rodearni Damanik²,
Famahato Lase³, Tiara Aulia Pradina⁴**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias^{1,2,3,4}

e-mail: ikagulo01@gmail.com¹, hosiannar.damanik@unias.ac.id²,
famahatolase@unias.ac.id³, tiaraauliapradina@unias.ac.id⁴

Diterima: 14/8/2026; Direvisi: 1/9/2026; Diterbitkan: 14/10/2026

ABSTRAK

Penggunaan gawai yang tidak terkendali pada siswa dapat mengganggu perhatian belajar, penyelesaian tugas, serta interaksi langsung dengan lingkungan sosial, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perubahan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *modeling* dalam mengurangi kecanduan gawai pada siswa SMP Negeri 2 Mandrehe. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one-group pretest-posttest*. Sebanyak 30 siswa kelas VII-1 dipilih sebagai sampel dari populasi 189 siswa menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui angket kecanduan gawai yang diberikan sebelum dan sesudah layanan, serta didukung oleh observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 26 melalui uji kualitas instrumen, statistik deskriptif, uji normalitas, *paired-sample t-test*, dan *N-Gain*. Rata-rata skor kecanduan gawai berubah dari 52,27 pada *pretest* menjadi 75,40 pada *posttest*. Perbedaan kedua pengukuran tersebut signifikan dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, sedangkan nilai *N-Gain* sebesar 0,48 berada pada kategori sedang. Temuan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada skor kecanduan gawai setelah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *modeling* dengan tingkat peningkatan kategori sedang. Layanan tersebut dapat menjadi salah satu alternatif intervensi bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan pola penggunaan gawai yang lebih terkendali.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Modeling, Kecanduan Gawai, Siswa SMP.*

ABSTRACT

Uncontrolled gadget use among students may interfere with learning attention, task completion, and direct interaction with the social environment, indicating the need for guidance and counseling services oriented toward behavioral change. This study focuses on the effectiveness of group guidance services through a *modeling* technique in reducing gadget addiction among students at SMP Negeri 2 Mandrehe. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a *one group pretest-posttest* design. A total of 30 seventh-grade students from class VII-1 were selected as the sample from a population of 189 students. Data were collected through a gadget addiction questionnaire administered before and after the intervention, supported by observation and documentation. Data analysis was conducted using IBM SPSS Statistics version 26 through instrument quality testing, descriptive statistics, a normality test, a *Paired Sample t-Test*, and *N-Gain* analysis. The mean score of the gadget addiction variable increased from 52.27 in the *pretest* to 75.40 in the *posttest*. The difference

between the two measurements was statistically significant, with a *Sig. (2-tailed)* value of $0.000 < 0.05$, while the *N-Gain* score of 0.48 was classified as moderate. These findings indicate that group guidance services through a *modeling* technique produced a significant change in gadget addiction scores, with a moderate level of improvement. This service may be considered an alternative guidance and counseling intervention to help students develop more controlled patterns of gadget use.

Keywords: *Group Guidance, Modeling Technique, Gadget Addiction, Junior High School Students.*

PENDAHULUAN

Kecanduan gawai pada siswa perlu dipahami sebagai persoalan perilaku yang muncul di tengah semakin luasnya penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Gawai dapat mendukung proses pembelajaran melalui kemudahan memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mengakses berbagai sumber pengetahuan, tetapi manfaat tersebut dapat berkurang ketika penggunaannya tidak lagi diarahkan pada kebutuhan yang proporsional. Persoalan tersebut terlihat pada penggunaan media sosial dan berbagai aplikasi hiburan yang dapat menyita perhatian siswa serta menggeser waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas akademik. Marliana et al. (2024) mengungkapkan adanya persoalan penggunaan TikTok dalam kaitannya dengan minat belajar siswa, sedangkan Rosyidah dan Indrakurniawan (2025) menemukan adanya dampak intensitas penggunaan gawai terhadap hasil belajar siswa. Kedua temuan tersebut mengisyaratkan bahwa persoalan gawai dalam lingkungan pendidikan bukan semata-mata berkaitan dengan keberadaan perangkat, melainkan dengan bagaimana intensitas dan tujuan penggunaannya dikelola oleh siswa.

Permasalahan penggunaan gawai menjadi semakin kompleks ketika perangkat lebih banyak digunakan untuk aktivitas hiburan digital seperti *game online*, media sosial, dan konsumsi video. Kebiasaan tersebut berpotensi mengurangi alokasi waktu untuk belajar, beristirahat, dan melakukan interaksi sosial secara langsung apabila tidak disertai kemampuan mengatur diri. Asiah (2025) membahas dampak bermain *game online* dan penggunaan media sosial terhadap perilaku siswa, sementara Wahyuni et al. (2025) menyoroti persoalan kecanduan *game online* dan media sosial pada remaja tingkat SMP. Dalam lingkungan pembelajaran, pola penggunaan yang berlebihan dapat tercermin dalam menurunnya perhatian, keterlibatan dalam kegiatan kelas, kedisiplinan menyelesaikan tugas, serta kecenderungan mengutamakan aktivitas digital dibandingkan kewajiban akademik. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal, yaitu penggunaan gawai secara terkendali dan mendukung perkembangan siswa, dengan kondisi aktual ketika perangkat digunakan secara berlebihan dan mulai mengganggu keseimbangan aktivitas akademik maupun sosial.

Kesenjangan tersebut relevan dengan kondisi yang ditemukan melalui observasi awal di SMP Negeri 2 Mandrehe. Pengamatan menunjukkan bahwa sebagian siswa menggunakan gawai secara berlebihan di lingkungan sekolah maupun di rumah dan lebih banyak mengarahkannya pada *game online*, video, media sosial, serta aktivitas hiburan lainnya. Beberapa siswa menggunakan gawai hingga larut malam sehingga waktu istirahat berkurang, sedangkan dalam kegiatan pembelajaran ditemukan perilaku kurang memperhatikan penjelasan guru, kurang aktif menjawab pertanyaan atau berdiskusi, serta menunda penyelesaian tugas. Kecenderungan memilih aktivitas melalui gawai daripada berinteraksi langsung dengan teman juga menunjukkan bahwa persoalan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kegiatan akademik, tetapi menyentuh aspek sosial dan pengendalian perilaku. Temuan lapangan tersebut memperkuat urgensi pemberian bantuan yang tidak hanya menyampaikan informasi mengenai

dampak negatif penggunaan gawai, tetapi juga membantu siswa mengembangkan cara mengelola kebiasaan penggunaan gawai secara lebih terarah.

Layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis dalam merespons persoalan tersebut karena proses bantuan dapat diarahkan pada perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa. Bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk membahas persoalan secara interaktif, bertukar pengalaman, memperoleh informasi, dan mempertimbangkan alternatif penyelesaian bersama anggota kelompok. Kharismaylinda et al. (2025) menempatkan layanan bimbingan kelompok sebagai sarana yang dapat mendukung perkembangan siswa, sedangkan Yulianti (2023) memperlihatkan relevansi layanan bimbingan dan konseling terhadap aspek perkembangan siswa dalam lingkungan pendidikan. Permasalahan penggunaan perangkat digital juga telah menjadi perhatian dalam layanan BK, sebagaimana Harahap et al. (2023) membahas kecanduan *game online* pada siswa dan strategi guru BK dalam memberikan layanan, sementara Kurniawati (2023) menggunakan layanan bimbingan klasikal sebagai upaya mengurangi dampak negatif *gadget* terhadap kegiatan belajar mengajar. Rangkaian penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan BK memiliki peluang untuk menjadi ruang intervensi terhadap perilaku penggunaan gawai, tetapi bentuk layanan dan teknik yang digunakan tetap perlu disesuaikan dengan karakter perubahan perilaku yang ingin dicapai.

Perubahan kebiasaan penggunaan gawai memerlukan pendekatan yang tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, karena siswa juga perlu memperoleh contoh perilaku yang dapat diamati dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik *Modeling* relevan dengan kebutuhan tersebut karena proses pembelajaran melalui pengamatan memungkinkan individu mengenali perilaku tertentu, memperhatikan konsekuensinya, dan mempertimbangkan perilaku alternatif yang dapat diterapkan. Hartati (2022) menggunakan teknik *Modeling* untuk meningkatkan empati siswa, sehingga memberikan gambaran bahwa teknik tersebut dapat diarahkan pada pembentukan perilaku melalui proses pengamatan. Dalam konteks yang lebih luas, penggunaan *Modeling* dapat menjadi pendekatan yang relevan ketika perubahan yang diharapkan berkaitan dengan kebiasaan, pengelolaan respons, dan kemampuan siswa memilih perilaku yang lebih adaptif. Oleh sebab itu, penerapan teknik *Modeling* dalam penelitian ini diarahkan bukan sekadar untuk memberikan contoh perilaku, melainkan untuk membantu siswa mengamati pola penggunaan gawai yang lebih terkendali dan mempertimbangkan penerapannya dalam aktivitas belajar maupun kehidupan sosial.

Penggunaan *Modeling* dalam *setting* kelompok memiliki dasar empiris yang relevan untuk dikembangkan. Jannah et al. (2024) menemukan efektivitas konseling kelompok berbasis perilaku dengan teknik *Modeling* dalam meningkatkan keterampilan interaksi sosial dan empati siswa, sedangkan Loban et al. (2024) mengembangkan panduan konseling kelompok menggunakan teknik *Modeling* untuk meningkatkan *self-management*. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa teknik *Modeling* dapat ditempatkan dalam layanan kelompok untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan perilaku tertentu, tetapi sasaran perubahan yang diteliti bukan kecanduan gawai. Di sisi lain, penelitian mengenai penggunaan layanan BK terhadap persoalan gawai lebih banyak menekankan layanan secara umum, seperti bimbingan klasikal atau strategi layanan guru BK, sehingga masih terdapat ruang untuk menguji bentuk intervensi yang menggabungkan dinamika kelompok dengan pembelajaran melalui pengamatan. Posisi tersebut memberikan dasar bagi penelitian ini untuk mengembangkan penggunaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* pada persoalan kecanduan gawai siswa.

Berdasarkan kajian tersebut, persoalan yang perlu dijawab bukan lagi sekadar apakah penggunaan gawai dapat berdampak pada siswa, melainkan bagaimana layanan bimbingan dan konseling dapat membantu mengarahkan perubahan perilaku penggunaan gawai secara lebih konkret. Penelitian terdahulu telah memberikan pijakan mengenai dampak penggunaan gawai dan aktivitas digital terhadap siswa (Marliana et al., 2024; Rosyidah & Indrakurniawan, 2025; Asiah, 2025; Wahyuni et al., 2025), sekaligus menunjukkan pemanfaatan layanan BK dan layanan kelompok dalam membantu permasalahan siswa (Kharismaylinda et al., 2025; Yulianti, 2023; Harahap et al., 2023; Kurniawati, 2023). Penelitian mengenai *Modeling* juga telah digunakan untuk mengembangkan aspek perilaku dan keterampilan sosial siswa (Hartati, 2022; Jannah et al., 2024; Loban et al., 2024), tetapi kombinasi layanan bimbingan kelompok dan teknik *Modeling* yang secara khusus diarahkan untuk mengurangi kecanduan gawai pada siswa SMP masih memerlukan pengujian empiris dalam konteks penelitian ini. Kebaruan penelitian terletak pada pengintegrasian dinamika bimbingan kelompok dengan proses *Modeling* untuk memberikan pengalaman observasional sekaligus ruang refleksi dan interaksi sosial dalam upaya mengendalikan penggunaan gawai. Atas dasar kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* dalam mengurangi kecanduan gawai pada siswa di SMP Negeri 2 Mandrehe.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *one-group pretest-posttest* untuk mengidentifikasi perubahan kecanduan gawai setelah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *modeling*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Mandrehe, Desa Lakheini, Kecamatan Mandrehe, Kabupaten Nias Barat, dengan populasi sebanyak 189 siswa dan sampel 30 siswa kelas VII-1 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel bebas (X) adalah layanan bimbingan kelompok melalui teknik *modeling*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kecanduan gawai. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat dengan rentang skor 1–5, sedangkan observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Pengukuran kecanduan gawai dilakukan melalui *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan.

Instrumen kecanduan gawai dikembangkan sendiri oleh peneliti bersama dosen pembimbing berdasarkan indikator variabel penelitian, sedangkan kisi-kisi instrumen disusun bersama dosen pembimbing sebagai dasar pengembangan butir pernyataan. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen melalui validasi logis oleh dosen ahli untuk menilai kesesuaian indikator, kisi-kisi, dan butir pernyataan dengan konstruk yang diukur. Instrumen kecanduan gawai terdiri atas 20 butir pernyataan, sedangkan instrumen layanan bimbingan kelompok melalui teknik *modeling* terdiri atas 40 butir pernyataan. Setelah validasi logis, instrumen diuji secara empiris menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan diuji reliabilitasnya dengan koefisien *Cronbach's Alpha* menggunakan 30 responden pada taraf signifikansi 5% dengan r tabel sebesar 0,361 dan kriteria reliabilitas $\geq 0,70$. Data dianalisis menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 26 melalui statistik deskriptif, uji normalitas, *Paired Sample t-Test*, dan *N-Gain*. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan pemenuhan asumsi analisis parametrik, *Paired Sample t-Test* digunakan untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada taraf signifikansi 0,05, sedangkan *N-Gain* digunakan untuk menggambarkan tingkat perubahan skor setelah perlakuan. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti juga

perlu memastikan bahwa persetujuan keikutsertaan peserta didik telah diperoleh sesuai prosedur yang berlaku di sekolah dan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Kualitas Instrumen

Uji kualitas instrumen dilakukan sebelum analisis data penelitian untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai. Pengujian validitas dilakukan terhadap 30 responden dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (df) = 28, sehingga diperoleh nilai r tabel sebesar 0,361. Hasil pengujian validitas terhadap setiap variabel diringkas berdasarkan jumlah butir, rentang koefisien korelasi, dan jumlah butir yang memenuhi kriteria validitas. Rekapitulasi hasil uji validitas instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir	Rentang Nilai r Hitung	r Tabel	Butir Valid	Keterangan
X	20	0,624–0,868	0,361	20	Seluruh butir valid
Y	20	0,455–0,801	0,361	20	Seluruh butir valid

Tabel 1 memperlihatkan bahwa seluruh butir pada variabel X dan Y memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,361. Variabel X memiliki rentang nilai r hitung 0,624–0,868 dengan 20 butir dinyatakan valid. Variabel Y memiliki rentang nilai r hitung 0,455–0,801 dengan 20 butir dinyatakan valid. Dengan demikian, berdasarkan kriteria pengujian yang digunakan, seluruh 40 butir pernyataan yang diuji memenuhi kriteria validitas dan tidak terdapat butir yang dieliminasi.

Setelah uji validitas, pengujian dilanjutkan dengan reliabilitas untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26. Instrumen dinyatakan memenuhi kriteria reliabilitas apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$. Hasil pengujian reliabilitas untuk kedua variabel disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir	<i>Cronbach's Alpha</i>	Kriteria
X	20	0,957	Sangat tinggi
Y	20	0,937	Sangat tinggi

Tabel 2 menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,957 pada variabel X dan 0,937 pada variabel Y. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada batas kriteria 0,70 yang digunakan dalam penelitian. Variabel X dan Y masing-masing terdiri atas 20 butir pernyataan yang seluruhnya memenuhi kriteria reliabilitas. Hasil pengujian tersebut menjadi dasar bahwa instrumen penelitian dapat digunakan pada tahap pengumpulan dan analisis data selanjutnya.

Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menyajikan karakteristik skor penelitian sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling*. Data yang disajikan meliputi jumlah responden (*N*), skor minimum, skor maksimum, *mean*, dan standar deviasi. Analisis dilakukan terhadap skor *pretest* dan *posttest* pada variabel X dan Y dari 30 responden. Ringkasan statistik deskriptif tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Data	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest X</i>	30	41	67	54,27	7,41
<i>Pretest Y</i>	30	36	65	52,27	8,69
<i>Posttest X</i>	30	63	93	76,67	8,83
<i>Posttest Y</i>	30	64	93	75,40	7,21

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor *pretest* variabel X memiliki nilai minimum 41, maksimum 67, *mean* 54,27, dan standar deviasi 7,41. Pada *posttest X*, nilai minimum tercatat 63, maksimum 93, *mean* 76,67, dan standar deviasi 8,83. Variabel Y pada *pretest* memiliki nilai minimum 36, maksimum 65, *mean* 52,27, dan standar deviasi 8,69, sedangkan pada *posttest* nilai minimum 64, maksimum 93, *mean* 75,40, dan standar deviasi 7,21. Dengan demikian, Tabel 3 menyajikan perubahan statistik deskriptif skor X dan Y antara pengukuran sebelum dan sesudah layanan tanpa memberikan penafsiran terhadap makna perubahan tersebut.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari pengujian prasyarat analisis untuk menentukan distribusi data *pretest* dan *posttest*. Pengujian dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* melalui IBM SPSS Statistics versi 26. Data dinyatakan memenuhi kriteria normalitas apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian normalitas pada seluruh data penelitian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Keputusan
<i>Pretest X</i>	0,050	0,085	Normal
<i>Pretest Y</i>	0,058	0,052	Normal
<i>Posttest X</i>	0,200	0,177	Normal
<i>Posttest Y</i>	0,051	0,096	Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* pada *pretest X* sebesar 0,050, *pretest Y* sebesar 0,058, *posttest X* sebesar 0,200, dan *posttest Y* sebesar 0,051. Nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* masing-masing sebesar 0,085, 0,052, 0,177, dan 0,096. Seluruh nilai yang diperoleh berada pada atau di atas batas 0,05 sesuai kriteria pengujian yang digunakan. Oleh karena itu, data *pretest* dan *posttest* pada variabel X dan Y memenuhi kriteria distribusi normal sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah pengujian prasyarat dilakukan, analisis dilanjutkan dengan uji *Paired Sample t-Test*. Pengujian ini dilakukan terhadap skor *pretest* dan *posttest* dari responden yang sama untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling*. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian perbedaan skor tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Pasangan Data	Mean Difference t	df Sig. (2-tailed)
<i>Pretest X – Posttest X</i>	-22,400	-10,998 29 0,000
<i>Pretest Y – Posttest Y</i>	-23,133	-11,055 29 0,000

Tabel 5 menunjukkan nilai *Mean Difference* sebesar -22,400 pada pasangan *pretest X–posttest X* dengan nilai *t* sebesar -10,998 dan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Pada pasangan *pretest Y–posttest Y* diperoleh *Mean Difference* sebesar -23,133, nilai *t* sebesar -11,055, dan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada 0,05. Berdasarkan kriteria pengujian, hasil pada Tabel 5 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada variabel X maupun variabel Y.

Hasil Uji *N-Gain*

Uji *N-Gain* dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat perubahan skor antara *pretest* dan *posttest*. Analisis ini digunakan sebagai analisis tambahan setelah pengujian perbedaan skor untuk mengelompokkan tingkat peningkatan berdasarkan kriteria *N-Gain* yang digunakan dalam penelitian. Nilai *N-Gain* kurang dari 0,30 dikategorikan rendah, nilai 0,30 sampai kurang dari 0,70 dikategorikan sedang, dan nilai $\geq 0,70$ dikategorikan tinggi. Hasil perhitungan *N-Gain* variabel X dan Y disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji *N-Gain*

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	<i>N-Gain</i>	Kategori
X	54,27	76,67	0,52	Sedang
Y	52,27	75,40	0,48	Sedang

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai *N-Gain* variabel X sebesar 0,52 dan variabel Y sebesar 0,48. Kedua nilai tersebut berada pada rentang $0,30 \leq g < 0,70$ sehingga termasuk kategori sedang. Nilai *N-Gain* dihitung berdasarkan perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing variabel. Dengan demikian, Tabel 6 memberikan informasi mengenai kategori tingkat peningkatan skor yang diperoleh pada kedua variabel penelitian.

Pembahasan

Perubahan skor kecanduan gawai setelah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berkaitan dengan perubahan kondisi siswa pada arah yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil uji *Paired Sample t-Test* memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah layanan, sedangkan hasil *N-Gain* menempatkan perubahan tersebut pada kategori sedang. Temuan ini memberikan gambaran bahwa perubahan perilaku penggunaan gawai tidak semata-mata

berkaitan dengan penyampaian informasi mengenai dampak penggunaan perangkat digital, tetapi juga dengan proses pemberian pengalaman belajar yang memungkinkan siswa mengamati dan mempertimbangkan perilaku alternatif. Dalam konteks ini, teknik *Modeling* menyediakan pengalaman observasional yang dapat membantu siswa mengenali bentuk penggunaan gawai yang lebih terkendali. Penjelasan tersebut sejalan dengan Meilinawati dan Ampuni (2026) yang memperlihatkan pemanfaatan teknik *Modeling* dalam upaya mengelola perilaku melalui pendekatan kognitif-perilaku.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui karakteristik *Modeling* yang menempatkan proses pengamatan sebagai bagian penting dalam pembentukan atau perubahan perilaku. Siswa tidak hanya menerima penjelasan secara verbal, tetapi memperoleh gambaran mengenai perilaku yang dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan respons yang berbeda terhadap penggunaan gawai. Ketika perilaku penggunaan gawai yang kurang terkendali dipertemukan dengan contoh pengelolaan waktu, pembatasan penggunaan, serta pemilihan aktivitas alternatif, siswa memperoleh referensi perilaku yang lebih konkret untuk dipertimbangkan. Febriyana dan Rahman (2023) menunjukkan bahwa teknik *Modelling* dapat digunakan dalam intervensi terhadap penyimpangan penggunaan *gadget* pada anak prasekolah melalui modifikasi perilaku. Meskipun karakteristik subjek dan konteks penelitian tersebut berbeda, kesamaannya terletak pada penggunaan proses pengamatan sebagai bagian dari upaya mengarahkan perilaku penggunaan *gadget* ke bentuk yang lebih sesuai. Dukungan lain terlihat pada penelitian Chairi et al. (2025) yang menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* dan teknik *Modeling* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP.

Efektivitas intervensi dalam penelitian ini juga tidak dapat dilepaskan dari penggunaan bimbingan kelompok sebagai wadah pelaksanaan teknik *Modeling*. Interaksi antarsiswa memberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, mendengarkan pengalaman anggota lain, dan memperoleh sudut pandang yang berbeda mengenai kebiasaan menggunakan gawai. Situasi tersebut membuat proses pengamatan terhadap model tidak berdiri sendiri, karena perilaku yang diamati dapat dibicarakan dan dikaitkan dengan pengalaman siswa selama kegiatan kelompok. Arsielia et al. (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Talking Chip* dapat digunakan untuk menangani kecanduan *gadget* pada siswa SMP, sedangkan Araudha dan Darmayanti (2025) menemukan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dalam mengurangi kecanduan *gadget* siswa. Kedua penelitian tersebut memperkuat relevansi pendekatan kelompok dalam menangani perilaku penggunaan gawai yang bermasalah, meskipun teknik intervensi yang digunakan berbeda dengan penelitian ini. Perbedaan teknik tersebut justru memperlihatkan bahwa layanan kelompok dapat dikembangkan melalui berbagai strategi sesuai karakter perubahan perilaku yang hendak dicapai.

Dari sudut pandang pengendalian perilaku, perubahan kecanduan gawai juga berkaitan dengan kemampuan siswa mengatur respons terhadap dorongan menggunakan perangkat secara berlebihan. Siswa yang mampu mengenali kebiasaan penggunaan, menetapkan batas, dan mengarahkan perhatian pada aktivitas lain memiliki peluang lebih besar untuk mengurangi penggunaan gawai yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Maulia dan Setianingsih (2023) menunjukkan adanya keterkaitan antara kontrol diri dan kecanduan dalam penggunaan gawai pada siswa SMK, sehingga aspek pengendalian diri menjadi relevan ketika perubahan penggunaan gawai dibahas dalam konteks pendidikan. Temuan Xiao et al. (2025) mengenai hubungan *self-regulation* dan penggunaan *smartphone* bermasalah pada remaja juga memberikan perspektif bahwa kemampuan regulasi diri merupakan aspek penting dalam memahami perubahan perilaku penggunaan perangkat digital. Dengan demikian, layanan

bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai ruang yang membantu siswa mengenali perilaku, mengevaluasi kebiasaan, dan mempertimbangkan pola penggunaan yang lebih terkontrol. Namun, hubungan antara peningkatan kontrol diri dan perubahan kecanduan gawai dalam penelitian ini tidak diukur secara langsung sehingga penjelasan tersebut ditempatkan sebagai interpretasi berdasarkan penelitian terdahulu, bukan sebagai temuan variabel tambahan.

Konteks perkembangan teknologi digital juga membuat persoalan kecanduan gawai perlu dipandang lebih luas daripada sekadar durasi penggunaan perangkat. Penggunaan gawai yang sehat berkaitan dengan kemampuan siswa menempatkan aktivitas digital secara proporsional di antara kebutuhan belajar, istirahat, interaksi sosial, dan aktivitas non-digital lainnya. Ismoko et al. (2024) menekankan pentingnya memberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan gawai secara berlebihan terhadap siswa, sedangkan Perwitasari et al. (2026) mengembangkan edukasi *digital wellbeing* sebagai intervensi berbasis sekolah untuk mendorong literasi digital dan penggunaan *gadget* yang sehat. Kedua penelitian tersebut memberikan konteks bahwa penanganan persoalan gawai di lingkungan sekolah tidak cukup diarahkan pada pelarangan penggunaan perangkat, tetapi perlu membangun kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi secara lebih sehat dan bertanggung jawab. Dalam penelitian ini, arah tersebut diterapkan melalui kegiatan kelompok yang memadukan proses interaksi dengan pengamatan terhadap perilaku yang dapat dijadikan alternatif. Dengan demikian, perubahan yang ditemukan dapat ditempatkan dalam kerangka pendidikan perilaku digital yang lebih terarah, bukan sekadar pengurangan penggunaan perangkat secara kuantitatif.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memperlihatkan persamaan sekaligus perbedaan yang memberikan posisi khusus terhadap temuan yang diperoleh. Penelitian Arsielia et al. (2025) dan Araudha dan Darmayanti (2025) sama-sama menempatkan layanan kelompok sebagai sarana intervensi terhadap kecanduan *gadget*, tetapi menggunakan teknik *Talking Chip* dan *behavior contract*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *Modeling*. Penelitian Chairi et al. (2025) dan Dwiva dan Setyaputri (2022) memperlihatkan pemanfaatan *Modeling* untuk persoalan kedisiplinan belajar, sementara Febriyana dan Rahman (2023) menggunakannya dalam konteks penyimpangan penggunaan *gadget*. Meilinawati dan Ampuni (2026) juga memperlihatkan penerapan *Modeling* dalam pengelolaan perilaku, sedangkan Marlina et al. (2026) menempatkan peran konselor sekolah sebagai bagian penting dalam mereduksi kecanduan gawai dan *phubbing* siswa di era digital. Rangkaian penelitian tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini berada pada irisan antara intervensi terhadap kecanduan gawai, layanan kelompok, peran bimbingan dan konseling, serta teknik *Modeling*, dengan sasaran khusus siswa SMP. Posisi tersebut memperluas penggunaan teknik *Modeling* dari sasaran perilaku dan keterampilan tertentu menuju persoalan penggunaan gawai yang bermasalah dalam konteks layanan bimbingan kelompok.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penggabungan layanan bimbingan kelompok dan teknik *Modeling* untuk mengarahkan perubahan perilaku penggunaan gawai pada siswa SMP. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* dapat ditangani melalui layanan kelompok dengan teknik tertentu, bahwa *Modeling* dapat digunakan untuk membentuk perilaku, serta bahwa regulasi diri dan penggunaan teknologi yang sehat merupakan aspek yang relevan dalam persoalan penggunaan perangkat digital. Penelitian ini mempertemukan ketiga arah tersebut dalam satu intervensi, yaitu menyediakan lingkungan kelompok untuk berbagi pengalaman sekaligus menghadirkan model perilaku yang dapat diamati dan dipertimbangkan oleh siswa. Hasil *N-Gain* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa perubahan yang diperoleh belum berada pada tingkat tinggi, sehingga efektivitas intervensi perlu dipahami

secara proporsional dan tidak ditempatkan sebagai solusi tunggal terhadap persoalan kecanduan gawai. Kondisi tersebut sekaligus membuka ruang bagi penelitian berikutnya untuk menguji durasi intervensi yang berbeda, melibatkan kelompok pembanding, atau mengombinasikan *Modeling* dengan strategi penguatan *self-regulation* dan *digital wellbeing*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* memiliki potensi sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu siswa mengembangkan pola penggunaan gawai yang lebih terkendali.

KESIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu mengurangi kecanduan gawai pada siswa SMP Negeri 2 Mandrehe. Perubahan kondisi siswa setelah mengikuti layanan menunjukkan bahwa intervensi mampu mengarahkan penggunaan gawai menuju perilaku yang lebih terkendali sesuai dengan tujuan penelitian. Efektivitas tersebut tidak hanya berkaitan dengan adanya perubahan skor sebelum dan sesudah layanan, tetapi juga dengan proses pembelajaran melalui pengamatan terhadap model dan interaksi yang berlangsung selama kegiatan kelompok. Tingkat perubahan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa layanan memberikan dampak yang cukup berarti, meskipun belum dapat diposisikan sebagai satu-satunya strategi untuk menyelesaikan persoalan kecanduan gawai. Temuan ini menempatkan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *Modeling* sebagai pendekatan yang potensial untuk dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling di tingkat sekolah menengah pertama.

Penerapan hasil penelitian dapat diarahkan pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan dengan menyesuaikan materi *Modeling* terhadap kebutuhan dan karakteristik siswa. Guru BK dapat memanfaatkan layanan tersebut untuk membantu siswa mengenali pola penggunaan gawai, mengelola waktu, serta membangun kebiasaan yang lebih seimbang antara aktivitas digital, belajar, istirahat, dan interaksi sosial. Pengembangan penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan penggunaan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih luas, durasi intervensi yang lebih panjang, serta kombinasi angket dengan observasi atau wawancara agar perubahan perilaku dapat ditelaah secara lebih menyeluruh. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan teman sebaya juga perlu diperhatikan karena penelitian ini belum menguji kontribusi faktor-faktor tersebut secara langsung. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperkuat bukti mengenai keberlanjutan efektivitas teknik *Modeling* serta menghasilkan bentuk layanan yang semakin sesuai untuk membantu siswa membangun pola penggunaan gawai yang sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Araudha, N., & Darmayanti, N. (2025). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(1), 45–54. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v9i1.4270>
- Arsielia, D. P., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *talking chip* terhadap kecanduan gadget pada siswa kelas VIII di SMP Maria Goretti Semarang. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 13–23. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1248>
- Asiah, A. (2025). Dampak bermain *game online* dan sosial media terhadap akhlak mazmumah siswa di SMP Islam Terpadu Subulussalam. *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 6(2), 343–351. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i2.459>



- Chairi, A. I. N., Kurniawan, D. E., Safitri, A. D., Kusmanto, A. S., & Pratomo, S. A. (2025). Konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *modeling* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1117–1130. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6782>
- Dwiva, T. T., & Setyaputri, N. Y. (2022, July). Upaya meningkatkan disiplin belajar siswa dengan teknik *modelling*. Dalam *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, pp. 425–428). <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/1968>
- Febriyana, F., & Rahman, I. (2023). Intervensi sosial anak pra sekolah dalam penyimpangan penggunaan gadget melalui modifikasi perilaku dengan teknik *modelling*. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan*, 10(2). <https://www.governance.lkispol.or.id/index.php/description/article/view/124>
- Harahap, C. P. A., Halim, A., Azizah Ilmi, A., Panggabean, P. M. D., Azizah, N., & Aulia Yanda, R. (2023). Analisis kecanduan *game online* pada siswa dan strategi guru BK dalam pemberian layanan BK. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 1354–1364. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.833>
- Hartati, A. (2022). Pengaruh teknik *modeling* untuk meningkatkan empati siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4524>
- Ismoko, A. P., Putro, D. E., Mahmudi, M. B., Sambodo, H., & Amin, M. M. (2024, December). Sosialisasi dampak penggunaan gawai berlebihan bagi kesehatan siswa. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Abdimas* (Vol. 3, pp. 105–109). <https://prosiding.stkippacitan.ac.id/index.php/semnaspelelitianabdimas/article/view/142>
- Jannah, M., Sutoyo, A., & Wibowo, M. E. (2024). The effectiveness of behavioral group counseling with a *modeling* technique to improve students social interaction skills and empathy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 110–116. <https://doi.org/10.15294/09scem72>
- Kharismaylinda, J., Dewi, I. S., Lubis, L. S., & Azzahra, L. D. (2025). Peran layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar siswa: Kajian pustaka. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 6(1), 285–290. <https://doi.org/10.51178/invention.v6i1.2496>
- Kurniawati, E. (2023). Upaya mengurangi dampak negatif gadget pada kegiatan belajar mengajar melalui layanan bimbingan klasikal di kelas XI DKV2 SMK Negeri 1 Juwiring. *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 3(3), 139–147. <https://doi.org/10.51878/vocational.v3i3.2405>
- Loban, M. N., Naisanu, M. F., & Sole, L. T. (2024). Pengembangan panduan konseling kelompok menggunakan teknik *modeling* untuk meningkatkan *self-management*. *Journal of Educational and Learning Studies*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.32698/02172>
- Marliana, A., Rokayah, S., & Farhurohman, O. (2024). Analisis dampak penggunaan TikTok terhadap minat belajar siswa. *Fondatia*, 8(2), 498–508. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v8i2.4814>
- Marlina, Y., Haurina, A., Putri, N. A., & Syaikhon, H. M. (2026). Peran konselor sekolah dalam mereduksi kecanduan gawai dan *phubbing* siswa di era digital. *Jurnal Ilmiah Epigraf: Kajian Ilmu Sosial Multidisiplin*, 1(3), 18–27. <https://ejournal.inskripsi.org/index.php/epigraf/article/view/91>
- Maulia, D., & Setianingsih, E. S. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan dalam penggunaan gawai pada siswa SMK Negeri X. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 125–131. <https://jkp.upstegal.ac.id/index.php/jkpancaksakti/article/view/137>



- Meilinawati, A., & Ampuni, S. (2026). Teknik *modeling* untuk mengelola disregulasi emosi pada anak prasekolah: Suatu pendekatan kognitif perilaku. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 12(1), 17. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.109895>
- Perwitasari, I. D., Hendrawan, J., Yusman, Y., & Pratama, E. (2026). Edukasi *digital wellbeing* sebagai intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan literasi digital dan penggunaan gadget sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berdampak*, 2(2), 333–341. <https://journals.raskhamedia.or.id/jupemba/article/view/184>
- Rosyidah, N., & Indrakurniawan, M. (2025). Dampak intensitas penggunaan gawai terhadap hasil belajar siswa kelas VI SDN Larangan Sidoarjo. *Academia Open*, 10(1). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12010>
- Wahyuni, W., Mahmudah, R., Azis, M. I., Malik, F., & Indalifiany, A. (2025). Sosialisasi dampak negatif kecanduan *game online* dan media sosial bagi kesehatan mental remaja SMP Negeri 13 Kendari. *Jurnal Abdi dan Dedikasi Kepada Masyarakat Indonesia*, 3(1), 97–105. <https://www.polbinhus.ac.id/jurnal/JPMPolbinhus/article/view/342>
- Xiao, B., Zhao, H., Hein-Salvi, C., Parent, N., & Shapka, J. D. (2025). Examining self-regulation and problematic smartphone use in Canadian adolescents: A parallel latent growth modeling approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(2), 468–479. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-024-02071-x>
- Yulianti. (2023). Pengaruh pengaplikasian layanan bimbingan dan konseling terhadap minat belajar pada siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i3.16823>