

**BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS HUMA BETANG UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN DALAM INTENSITAS PENGGUNAAN
GADGET PADA REMAJA**

SKRIPSI

**OLEH :
NUR AIDA
NIM. 21.21.024187**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM BIMBINGAN DAN BIMBINGAN
TAHUN 2026**

**BIMBINGAN KELOMPOK BERBASIS HUMA BETANG UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN DALAM INTENSITAS PENGGUNAAN
GADGET PADA REMAJA**

SKRIPSI

Ditulis sebagai salah satu persyaratan
Dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**OLEH:
NUR AIDA
NIM. 21.21.024187**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN BIMBINGAN
TAHUN 2026**

ABSTRAK

Nur Aida. 2026. *Bimbingan Kelompok Berbasis Huma Betang untuk Meningkatkan Pemahaman dalam Intensitas Penggunaan Gadget pada Remaja*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Pembimbing (I) Dr. Asep Solikin, MA, (II) Suniati, M Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bimbingan kelompok berbasis huma betang untuk meningkatkan pemahaman dalam intensitas bermain *gadget* pada remaja. Meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap batasan dalam mengatur pendapat dan gagasan. Objek penelitian ini berjumlah 8 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah observasi dan kuesioner (angket).

Metode yang digunakan Pre Eksperimen Design. menjadi fokus penelitian ini merujuk pada sekelompok peserta didik di sekolah SMA Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Objek penelitian ini diambil secara acak dengan metode random sampling, dan jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 8 siswa/i di kelas XI-1. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji normalitas Shapiro-Wilk untuk membantu mengevaluasi sejauh mana bimbingan kelompok berbasis huma betang untuk meningkatkan pemahaman dalam intensitas penggunaan *gadget* pada remaja pada peserta didik serta menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan *paired sample t test*.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbasis huma betang untuk meningkatkan pemahaman dalam intensitas penggunaan *gadget* pada remaja terbukti efektif. Keefektifan tersebut didasarkan dari hasil uji *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan hasil nilai Sig (2-tailed) adalah $> 0,001$. Karena nilai Sig (2-tailed) $<$ taraf nyata ($\alpha/2 = 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan *Paired Sample Statistics* menunjukkan bahwa **pemahaman kecenderungan bermain *gadget* pada remaja** rata-rata awal 208 menjadi 244 dengan jumlah rata-rata meningkat sebesar 36.

Kata kunci : Bimbingan, kelompok, huma betang, *gadget*.

ABSTRACT

Nur Aida. 2026. *Huma Betang-Based Group Guidance to Improve Understanding of the Intensity of Gadget Use among Adolescents*. Undergraduate Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Advisors: Dr. Asep Solikin, M.A., and Suniati, M.Pd.

This study aimed to determine the effectiveness of Huma Betang-based group guidance in improving adolescents' understanding of the intensity of gadget use. The research also sought to enhance students' understanding of limitations in regulating opinions and ideas related to gadget usage. The subjects of this study consisted of 8 students of class XI-1 at SMA Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Data were collected through observation and questionnaires.

This study employed a Pre-Experimental Design method. The research focused on a group of students at SMA Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. The sample was selected randomly using a random sampling technique, involving 8 students from class XI-1. The data analysis techniques included the Shapiro–Wilk normality test to evaluate the effectiveness of the Huma Betang-based group guidance, as well as pre-test and post-test analysis using the paired sample *t*-test.

The findings indicated that Huma Betang-based group guidance was effective in improving students' understanding of the intensity of gadget use among adolescents. The effectiveness was supported by the results of the pre-test and post-test analysis, which showed that the Sig. (2-tailed) value was less than 0.05, leading to the rejection of the null hypothesis (H_0) and acceptance of the alternative hypothesis (H_a). Furthermore, the Paired Sample Statistics demonstrated an increase in the average score from 208 in the pre-test to 244 in the post-test, with a mean improvement of 36 points.

Keywords: group guidance, Huma Betang, gadget use, adolescents.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan Bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada :

1. Kedua Orang Tua Saya (Suparmanto & Nur Pajariani) orang yang Hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasanya dunia. Yang tidak ada henti-hintinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, Terimakasih untuk semuanya berkat do'a dan dukungan mamah dan papah saya bisa berada dititik ini.
2. Adek saya (Silva Ayu Lestari & M. Rafa Haziq) yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya.
3. Kepada orang terdekat dan sahabat saya Achmad Dandi Bayu Ardyo, Aulia Azizah Terimakasih telah memberikan do'a dan dukungan serta dorongan kepada saya agar bias cepat menyelesaikan skripsi ini.
4. Selaku dosen pembimbing I Dr Asep Solikin, MA dan dosen pembimbing II Suniati, M.Pd. Yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing serta memberikan masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. dan terakhir, kepada diri saya sendiri. Nur Aida. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap meilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba, terimakasih karena memutuskan tidak menyerah di tahun ini, walaupun banyak rintangan yang dihadapi. Sesulit apapun peroses penyusunan skripsi ini kamu telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Aida. Apapun kekurangan dan kelebihanmu mari merayakan diri sendiri karena kamu hebat.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-NYA, sehingga dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

Atas segala jasa budi baik yang telah diseumbangkan kepada peneliti kiranya Tuhan meridhoi dan melimpahkan karunia-Nya. Peneliti menyadari bahwa Skripsi yang telah peneliti susun dalam selesaikan ini mempunyai banyak kekurangan yang sudah tentu memerlukan saran-saran yang bermanfaat dan membangun.

Akhirnya harpan penelitian semoga skripsi yang sederhana ini kiranya dapat memberikan manfaat nbagi kita sekalian yang berke4cimpung di dunia pendidikan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan.

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Palangka Raya Bapak Dr. Muhamad Yusuf, S. Sos.,
M.A.P
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bapak Hendri M.Pd
3. Wakil Dekan I Agung Riadin, M.Pd, dan Dekan II Alfani, M,A.P
3. Ketua Prodi Pendidikan Dr. Asep Solikin, M.Pd , dan Pengajar serta Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palangka Raya.
4. Dr. Asep Soliki, MA selaku dosen pembimbing I, dan Suniati, M.Pd selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing dan memberikan dorongan sampai skripsi ini selesai.

5. Kepala sekolah, Guru dan peserta didik di SMA Islam Nurul Ihsan Palangka Raya yang telah membantu kelancara selama penelitian.
6. Teman–Teman mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangka Raya dan berbagai pihak tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan sehingga peneliti selesai studi.

Semoga amal Kebaikan dan berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin

Palangka Raya, 20 Mei 2026

Nur Aida

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Struktur Desain penelitian.....	15
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	16
Tabel 3.3 Definisi dan Operasional Variabel.....	17
Tabel 3.4 Skor Alternative Jawaban.....	19
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen.....	20
Tabel 3.6 Butir Pernyataan Skala Kecenderungan Bermain <i>Gagdget</i>	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	27
Tabel 4.2 Katagori Skor Skala Kecenderungan Bermain <i>Gadget</i> pada Remaja.....	29
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis metode <i>Paired Sample T- Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	11
Gambar 2.2 Hubungan Antar Variabel.....	17
Gambar 4.1 Hasil Pre-test Kecenderungan Bermain <i>gadget</i> pada Remaj kelas XI-1 SMA Islam Nurul Ihsan Palangka Raya.....	29
Gambar 4.2 Peningkatan Tingkat Kecenderungan Bermain <i>Gadget</i> Siswa/i kelas XI-1 SMA Islam Nurul Ihsan.....	34
Gambar 4.3 Hasil Validitas Instrumen.....	35

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Atas berada pada tahap remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Kecenderungan siswa bermain gadget dan sulit melepaskannya saat proses pembelajaran terjadi karena kombinasi faktor psikologis, sosial, teknologi, keluarga, dan lingkungan sekolah. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget tanpa pengawasan dan kontrol diri yang baik, semakin besar kemungkinan siswa mengalami ketergantungan yang berdampak pada konsentrasi dan keberhasilan belajar.

Menurut Ratnadewi et al., (2023) penggunaan *gadget* oleh remaja telah menjadi perhatian umum karena pertumbuhan pesat dalam adopsi teknologi di kalangan individu muda . Aksesibilitas dan multifungsi *gadget*, seperti *smartphone* dan *tablet*, telah menyebabkan peningkatan kecanduan *gadget*, berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis, dengan laporan remaja mengalami konsekuensi kesehatan negatif dan ketegangan mental.

Meningkatnya penggunaan *gadget* pada kalangan remaja telah menjadi perhatian yang berkembang sejak lama, karena dampaknya pada bermacam-macam aspek perkembangan remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan efek yang negatif pada perkembangan kognitif, kesejahteraan emosional, perilaku, dan Kesehatan mata pada remaja (Ariyanti et al., 2022).

Kecanduan bermain gadget berpotensi menyebabkan gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik akibat kecanduan gadget (Tarigan, 2018). Menurut (Chaku & Davis-Kean, 2024) remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan usia 10 tahun s/d 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Kehidupan remaja saat ini tidak dapat dipisahkan dengan internet. Internet bagi remaja merupakan hal yang sangat penting. Pengguna internet di Indonesia meningkat 10,2%. Kontribusi terbesar pengguna internet di Indonesia berasal dari pulau Jawa. Pengguna internet Indonesia mayoritas adalah masyarakat dengan rentang usia 10-19 tahun.

Penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan remaja dapat menyebabkan berbagai efek negatif pada kesehatan, perilaku, emosi, dan perkembangan kognitif mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan gadget dapat mengakibatkan kesulitan dalam bersosialisasi, berkurangnya konsentrasi, perubahan emosional dan perilaku, dan bahkan masalah kesehatan mata Asif & Rahmadi, (2017). Pada tahun 2013 di dunia 7,2% anak berusia 5-19 telah terdiagnosa Gangguan Pemusatan Perhatian Hiperaktifitas (GPPH), di Indonesia tahun 2015 dijumpai sekitar 9,2% laki-laki dan 2,9% perempuan mengalami GPPH Setianingsih, (2018).

Menyikapi fenomena tersebut maka diperlukan adanya suatu intervensi untuk mengurangi penggunaan *gadget* remaja yang berlebihan dikhawatirkan dapat menimbulkan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dengan *gadget*, terutama selama waktu yang tidak pantas seperti di kelas, dapat mengganggu aktivitas belajar Eve et al., (2024). Selain itu, kognisi maladaptif yang terkait dengan game internet telah dikaitkan dengan gangguan permainan internet/ *Internet Gaming Disorder* (IGD), dengan impulsif, pengendalian diri, pengaruh orang tua, dan pengaruh teman sebaya diidentifikasi sebagai faktor risiko utama terjadinya *Internet Gaming Disorder* (IGD).

Selain itu, prevalensi gangguan permainan internet di kalangan remaja sangat signifikan, menekankan perlunya intervensi untuk mengatasi masalah ini secara efektif Li & Jiang, (2023). Dengan adanya Bimbingan kelompok sebagai metode intervensi, dapat membantu remaja memahami dan memodifikasi perilaku mereka dengan mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan alternatif yang lebih sehat. Penerapan teknik terapi perilaku dan program pengendalian diri, remaja dapat dilatih untuk mengurangi penggunaan *gadget*, mempromosikan kebiasaan yang lebih sehat dan meminimalkan efek merugikan dari waktu layar yang berlebihan pada kesejahteraan dan kinerja akademik mereka Lubis et al., (2020).

Kecenderungan remaja bermain *gadget* secara berlebihan dapat dikurangi melalui intervensi berdasarkan nilai-nilai Huma Betang. Kearifan lokal seperti Huma Betang di Kalimantan, menekankan pengembangan karakter dan nilai-nilai, yang dapat membimbing remaja dalam membuat pilihan yang lebih sehat mengenai penggunaan *gadget* Mahendra, (2021). Dengan menggabungkan prinsip-prinsip Huma Betang dengan intervensi kecenderungan bermain *gadget* pada remaja dapat mengembangkan pendekatan yang seimbang untuk penggunaan *gadget*, mendorong perkembangan kognitif sambil melestarikan nilai-nilai budaya dan identitas. Mengintegrasikan pendekatan ini dapat memberikan strategi komprehensif untuk mengatasi kecanduan *gadget* dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan pada remaja Susanto et al., (2019). Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “ **Bimbingan Kelompok Berbasis Huma Betang dalam Mengurangi Kecenderungan Bermain Gadget Pada Remaja** “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah teknik Bimbingan kelompok berbasis Huma Betang dapat mengurangi penggunaan *gadget* pada remaja?

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1) Penurunan konsentrasi dan kecenderungan mengisolasi diri.
- 2) Berkurangnya kegiatan fisik.
- 3) Penurunan hasil akademik dan penurunan terhadap kesehatan fisik.

D. Batasan Masalah

Banyak hal yang menyebabkan remaja terkait dalam permasalahan penggunaan *gadget* yang berlebihan. Berdasarkan identifikasi masalah, penulis memberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti hanya membatasi permasalahan pada pengaruh metode Bimbingan kelompok berbasis Huma Betang terhadap kecenderungan bermain *gadget* pada remaja.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu keefektivitasan Bimbingan kelompok berbasis Huma Betang dalam mengurangi kecenderungan bermain *gadget*, menentukan pengaruh Bimbingan kelompok terhadap perilaku remaja. Penelitian ini juga berguna untuk menganalisis peran Huma Betang dalam Bimbingan kelompok.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian terhadap perkembangan teori Bimbingan kelompok dan juga untuk menambahkan teori-teori baru untuk penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi remaja memberikan alternatif solusi untuk mengurangi kecenderungan bermain *gadget*.

Bagi orang tua dan sekolah memberikan panduan dan metode yang dapat digunakan untuk membantu remaja dalam mengatasi permasalahan ini.