

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
WDEP UNTUK MENGURANGI KECANDUAN SMARTPHONE
PADA PESERTA DIDIK SMK PGRI PANGKALPINANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh

NADIA MARDHATILLAH

2015073

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-018/BKPI/5.5/PP.00.9/04/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Nadia Mardhatillah
NIM : 2015073
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Realitas Teknik WDEP untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone pada Peserta Didik SMK PGRI Pangkal Pinang

Hasil cek plagiasi sebesar 21 %, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 April 2025
Ka. Program Studi BKPI



Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadia Mardhatillah

Nim : 2015073

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Realitas Teknik WDEP untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone pada Peserta Didik SMK PGRI Pangkal Pinang" ini adalah hasil karya saya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 21 April 2025

Yang Menyatakan



NIM. 2015073



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Raya petaling KM 13 Kec Mendo Barat Kab Bangka Prov Kep Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Nadia Mardhatillah
NIM	: 2015073
Fakultas	: Tarbiyah
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Proposal Skripsi	: Efektifitas Konseling Realitas dengan Teknik WDEP untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Pada Peserta Didik SMK PGRI Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bangka, 17 April 2025

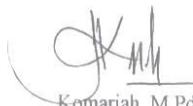
Pembimbing I



Muhammad Ikhwan Ghazali, M. Si.

NIP. 197505112006041001

Pembimbing II



Komariah, M.Pd

NIP. 19910521202012026

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal. Skripsi

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

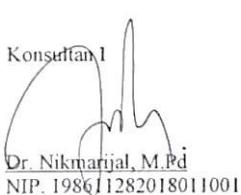
Setelah melakukan beberapa kali konsultasi serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	:	Nadia Mardhatillah
NIM	:	2015073
Fakultas	:	Tarbiyah
Prodi	:	Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi	:	Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik WDEP untuk Mengurangi Kecanduan <i>Smartphone</i> Pada Peserta Didik SMK PGRI Pangkalpinang

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

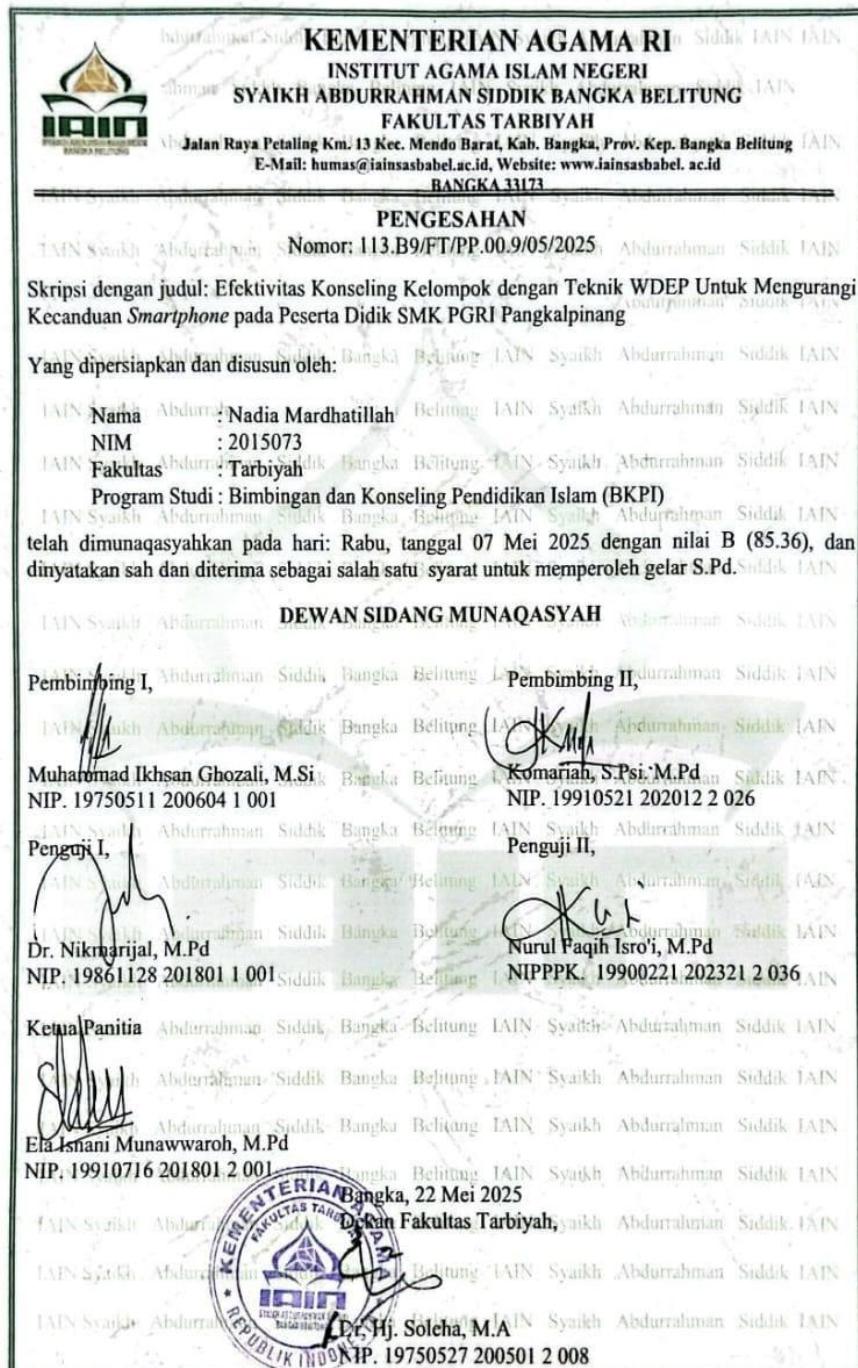
Wssalamu'alaikum Wr,Wb.

Konsultan I

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

Bangka, 21 Mei 2025

Konsultan II


Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036



HALAMAN MOTTO

“Gadget adalah alat bantu, bukan alat utama untuk hidup. Jika tak bijak kita bisa
jadi budaknya”

(Dr. Edi Subkhan)

“Kecanduan dimulai dari harapan bahwa diluar sana bisa segera mengisi
kekosongan di dalam diri kita”

(Jean Kilbourne)

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau
telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah berkerja keras (untuk urusan lainnya) dan
hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, Ayat 5-8)

PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, karena atas izin dan rahmat-

Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini. Semoga ini

menjadikan langkah awal bagi saya untuk kedepannya

Tidak mudah bagi saya untuk bisa berada di titik ini, mungkin tanpa dukungan

dan semangat dari mereka saya tidak bisa sampai di titik ini, dengan ini saya

persesembahkan kepada:

Kepada Ayah “Joni Asri” yang telah memberikan dukunganya, dan terlebih

kepada Ibuku “Desi Yanti” yang sudah sabar dan selau memberikan dukungan

dan semangat ketika saya sudah merasa capek dengan semua ini.

Kepada Adikku “Aditia Wahyudi” yang selalu memberikan dukunganya dan

selalu mendengarkan keluh kesah saya selama ini. Semoga kelak kita bisa

mengangkat derajat orang tua kita.

Kepada Almarhumah Nenek saya, berkat kasih sayangnya, saya bisa berada di

titik ini.

Almamater ku tercinta

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang

telah menanungi dalam menunut ilmu, semoga ilmu yang diperoleh dapat

bermanfaat.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK WDEP
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN SMARTPHONE PADA PESERTA
DIDIK SMK PGRI PANGKALPINANG**

Nadia Mardhatillah

2015073

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang menggunakan *smartphone* secara berlebih tanpa kontrol, sehingga menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik di SMK PGRI Pangkalpinang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* sebelum diberikan konseling kelompok teknik WDEP dan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik WDEP dalam mengurangi kecanduan *smartphone* pada peserta didik SMK PGRI Pangkalpinang.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-eksperimen one-gruop pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini adalah lima belas peserta didik yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah angket SAS (*smartphone addiction scale*) yang dirancang oleh Kwon,dkk. Analisis data menggunakan, uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis, dengan bantuan SPSS versi 2016.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik WDEP, skor kecanduan smartphone berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 96. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik WDEP, rata-rata skor menurun menjadi 84. Uji hipotesis menunjukkan nilai t-hitung sebesar 4,663 yang lebih besar dari t-tabel sebesar 1,761, dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik WDEP efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone pada peserta didik.

Kata-Kata Kunci: *konseling kelompok, teknik WDEP, kecanduan smartphone*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang benderang dengan ilmu pengetahuan yang begitu pesat.

Skripsi ini berjudul “Efektifitas Konseling Realitas dengan Teknik WDEP untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone* Peserta Didik SMK PGRI Pangkalpinang”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Ibu Nurul Faqih Isro'i, M.Pd, selaku Penasihat Akademik
5. Bapak Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si, selaku Pembimbing I
6. Ibu Komariah, M.Pd, selaku Pembimbing II
7. Kepala Sekolah, wakil kepala sekolah, seluruh guru dan para staf pegawai di SMK PGRI Pangkalpinang, dan yang terkhusus Ibu Ida Juniriawati, S.E, selaku guru BK di SMK PGRI Pangkalpinang
8. Teman-teman kelas BKPI C dan yang senantiasa memberikan dukungan selama masa ini, yang terkhusus bagi Putri Amelia, Jumarisa Sintiya, dan Nur Nofria yang sudah mau saling tukar pikiran, dan saling membantu satu sama lain dalam proses pembuatan skripsi ini, dan yang terakhir terima kasih kepada JKT48 yang lagu-lagunya tentang semangat pantang menyerah kalian menjadi penyemangat tersendiri dalam setiap proses pembuatan skripsi ini.

Teiring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan

penulis, skripsi ini bisa bermanfaat bagi yang membacanya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Bangka Belitung, 7 Mei 2025

Penulis

Nadia Mardhatillah

NIM. 2015073

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KETERANGAN PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA KONSULTAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Rancangan Sistematik Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kecanduan <i>Smartphone</i>	13
1. Pengertian Kecanduan <i>Smartphone</i>	13
2. Apek-Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	14
3. Faktor-Faktor Kecanduan <i>Smartphone</i>	16
4. Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i>	18

B. Konseling Kelompok Teknik WDEP.....	20
1. Pengertian Konseling Kelompok	20
2. Teknik WDEP	22
3. Manfaat Teknik WDEP	23
4. Prosedur Teknik WDEP	23
C. Kerangka Berfikir.....	26
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	
A. Jenis Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Variabel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Penelitian.....	31
E. Prosedur Eksperimen	32
F. Populasi dan Sampel	34
G. Metode dan Intrument Teknik Pengumpulan Data	37
H. Teknik Analisi Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP.....	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Populasi	35
Tabel III.2 Jumlah Sampel	36
Tabel III .3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	37
Tabel III.4 Kisi-Kisi Kacanduan <i>Smartphone</i>	39
Tabel III.5 Angket Kecanduan <i>Smartphone</i> (SAS)	39
Tabel IV.1 Rumus Kategori Data.....	48
Tabel IV.2 Kategori Skor <i>Pretest</i> Kecanduan <i>Smartphone</i>	49
Tabel IV.3 Hasil Nilai <i>Pretest</i>	49
Tabel IV.4 Kategori Skor <i>Posttes</i> Kecanduan <i>Smartphone</i>	56
Tabel IV.5 Hasil Skor Nilai <i>Posttest</i>	56
Tabel IV.6 Kategori Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i>	57
Tabel IV.7 Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	58
Tabel IV.8 Hasil Statistik Deskriptif.....	58
Tabel IV.9Hasil Uji Normalitas	60
Tabel IV.13 Hasil Uji T <i>Paired Sampels Test</i>	62