

**PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN MENGURANGI
PERILAKU KETERGANTUNGAN GAWAI MENGGUNAKAN TEKNIK
GOAL SETTING DAN *SCALING* PADA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH ATAS**



SKRIPSI

**OLEH:
DEO RAKA SADEWA H
K3113014**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deo Raka Sadewa Haggy

NIM : K313014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN MENGURANGI PERILAKU KETERGANTUNGAN GAWAI MENGGUNAKAN TEKNIK *GOAL SETTING* DAN *SCALING* PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2018

Yang membuat pernyataan



Deo Raka Sadewa Haggy

**PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN MENGURANGI
PERILAKU KETERGANTUNGAN GAWAI MENGGUNAKAN TEKNIK
GOAL SETTING DAN *SCALING* PADA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Oleh :
DEO RAKA SADEWA HAGGY
K3113014**

**Skripsi
diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

April 2018

PERSETUJUAN

Nama : Deo Raka Sadewa Haggy
NIM : K3113014
Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik *Goal Setting* dan *Scaling* pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas.

Skripsi ini telah disetujui pembimbing dan akan diujikan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

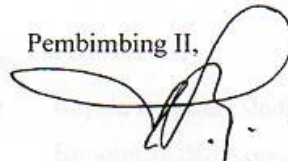
Pembimbing I,



Dr. Edy Legowo, M. Pd

NIP. 19570324 198303 1 002

Pembimbing II,



Drs. Mudaris Muslim, M.Psi

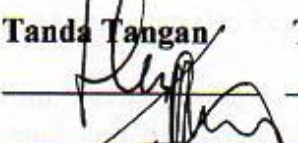


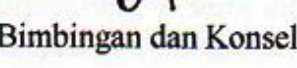
NIP. 19540320 198403 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Deo Raka Sadewa Haggy
NIM : K3113014
Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik *Goal Setting* dan *Scaling* pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas.

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari _____ dengan hasil _____ dan revisi maksimal _____ Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Wagimin, M.Pd		_____
Sekretaris	: Agus Tri Susilo, M.Pd		_____
Anggota I	: Dr. Edy Legowo, M.Pd		_____
Anggota II	: Drs. Mudaris Muslim, M.Psi		_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling pada
Hari : _____
Tanggal: _____


Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling,



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP. 19610124 198702 1 001


Dr. Edy Legowo, M.Pd.
NIP. 19570324 198303 1 002

Nama : Deo Raka Sadewa Haggy
NIM : K3113014
Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik *Goal Setting* dan *Scaling* pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas.

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari _____ dengan hasil _____ dan revisi maksimal _____ Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Wagimin, M.Pd	_____	_____
Sekretaris	: Agus Tri Susilo, M.Pd	_____	_____
Anggota I	: Dr. Edy Legowo, M.Pd	_____	_____
Anggota II	: Drs. Mudaris Muslim, M.Psi	_____	_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling pada

Hari :

Tanggal:

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP. 19610124 198702 1 001

Dr. Edy Legowo, M.Pd.
NIP. 19570324 198303 1 002

ABSTRAK

Deo Raka Sadewa Haggy. K3113014. **PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN MENGURANGI PERILAKU KETERGANTUNGAN GAWAI MENGGUNAKAN TEKNIK *GOAL SETTING* DAN *SCALING* PADA PESERTA DIDIK SMA.** Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. April 2018

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kebutuhan dan kepentingan peserta didik terhadap pengembangan panduan mengurangi ketergantungan gawai dengan teknik *goal setting* dan *scaling*, mendeskripsikan kajian teori tentang kecanduan gawai, teknik *goal setting* dan *scaling*, dan menghasilkan prototipe- 1 berupa Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik *Goal Setting* dan *Scaling* pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas yang kelak akan siap diuji keefektifan, kepraktisannya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*), namun penelitian ini hanya sampai pada tahap ke -3 yaitu tahap pembuatan produk. Data yang didapatkan dari lapangan berupa data kebutuhan dan kepentingan peserta didik, data tersebut diambil dari tiga responden yaitu peserta didik, guru BK, dan orang tua. Persentase kebutuhan dan kepentingan tertinggi akan dijadikan judul penelitian ini.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut ini. *Pertama*, kajian empirik memuat hasil survei yang dilakukan Mahasiswa BK angkatan 2012 yang tergabung dalam penelitian payung didapatkan data tingkat kebutuhan dan kepentingan peserta didik yang menunjukkan 48,95 % pada kategori sangat dibutuhkan dan mendapatkan presentase 48,99 % pada kategori sangat penting terhadap pengembangan pemahaman perilaku menggunakan *gadget* berdasarkan dari, peserta didik, guru BK, dan orang tua. *Kedua*, kajian teoritik didapatkan mengenai perilaku ketergantungan gawai meliputi pengertian ketergantungan gawai, aspek ketergantungan gawai, penyebab ketergantungan gawai, dampak ketergantungan gawai, sedangkan kajian teoritik tentang teknik *goal setting* dan *scaling* meliputi pengertian teknik *goal setting* dan *scaling*, kegunaan teknik *goal setting* dan *scaling*, dan tahapan teknik *goal setting* dan *scaling*. *Ketiga*, berdasarkan kajian teoritik dan empirik disusunlah produk berupa buku Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik *Goal Setting* dan *Scaling* Pada Peserta Didik SMA. Buku Panduan terdiri dari 2 yaitu Buku Pegangan Guru BK dan Lembar Kerja Siswa untuk peserta didik.

Simpulan hasil penelitian ini direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengembangkan panduan yang akan diujikan keefektifan dan kepraktisan

Kata kunci: Layanan bimbingan, Ketergantungan gawai, *Goal Setting* dan *Scaling*, SMA

ABSTRACT

Deo Raka Sadewa Haggy. K3113014. *THE DEVELOPMENT OF GUIDANCE SERVICE MODULE TO REDUCE STUDENT'S GADGET ADDICTION USING GOAL SETTING AND SCALING TECHNIQUES IN THE SENIOR HIGH SCHOOL*. Essay. Faculty of Teacher Training and Education University of Sebelas Maret Surakarta. April 2018

The purpose of this research was to describe the students need and interest to the reduce gadget addiction using goal setting and scaling techniques module development, described the study of gadget addiction theory, goal setting and scaling techniques, and produced 1st prototype of Guidance Service Module Guide to Reduce Student's Gadget Addiction using Goal Setting and Scaling Techniques in The Senior High School Students that would be ready for effectiveness and practically tested soon.

This study used Research and Development Method, but this study only reach to the 3rd phase (phase of making the product).The data source were from three respondents. They were students, Guidance and Counseling teachers, and parents on the field. The data form were need and interest percentage from the three respondents. The highest percentage would be used for the title of this study.

There were 3 results of this study. First, the Empirical study that contain survey result from the Guidance and Counseling University student 2012 generation that incorporated in "Umbrella Research". The Survey Result showed need and interest percentage (need 48, 95%; interest 48, 99%) about "how should we used gadget" development from three respondents above. Second, Theoretical study about gadget addiction that include explanation of gadget addiction, cause of gadget addiction, and impact of gadget addiction. Theoretical study about goal setting and scaling techniques include explanation of goal setting and scaling techniques, use of goal setting and scaling techniques, and phase of goal setting and scaling techniques. Third, made a module book "Guidance Service Module to Reduce Student's Gadget Addiction using Goal Setting and Scaling Techniques in The Senior High School. The Module consisted of Guidance and Counseling Teacher Handbook and the Student Worksheet for the Students.

The conclusion of this study was recommended for the next researcher who interested to develop module that will be ready for effectiveness and practically tested soon.

Keywords: *Guidance service, Gadget addiction, Scaling and Goal setting techniques, Senior High School.*

MOTTO

“Tetapi carilah dulu kerajaan Allah dan kebenaraannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu”

(Matius 6: 33)

“Life is too short to regret”

(Deo Raka Sadewa Haggy)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur kepada Tuhan Yesus, skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapak Cicuk Riyanto dan Ibu Novie Dwi Rahayu

“Doamu bapak dan mamah yang tidak pernah terputus, pengorbanan yang tak terbatas, kerja keras yang luar biasa dan tiada henti serta kasih sayangmu yang tidak terbatas. Selalu memberikan semangat dan dukungan agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semuanya membuatku bangga dan sangat merasa bahagia memiliki kalian.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGEMBANGAN PANDUAN LAYANAN BIMBINGAN MENGURANG-I PERILAKU KETERGANTUNGAN GAWAI MENGGUNAKAN TEKNIK *GOAL SETTING* DAN *SCALING* PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH ME-NENGAH ATAS”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Mudaris Muslim, M.Psi, selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Soeharto, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepada seluruh bapak-ibu dosen BK Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Cicuk Riyanto, Ibu Novie Dwi Rahayu, Filipus Arya Adi Nugraha, Cahaya Natalia Ovienike, serta semua keluarga yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa untuk kelancaran dalam mengerjakan skripsi.

7. Bonifacio, Oky, Dimas, Haris, Bahtiar, Ahsania, Adelia, Eva, Monica, Davin, Merza, Alvira, Briandika, Firdo, Yohanes Kristiaji, Adit, Vania, dan teman-teman yang selalu memberikan semangat, dan perhatian selama ini dalam penyusunan skripsi.
8. Teman-teman BK angkatan 2013, yang selalu memberikan motivasi, memberi dukungan dan menemani peneliti disaat senang maupun susah.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti mengharapkan supaya skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, April 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian dan Pengembangan.....	6
C. Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	7
D. Pentingnya Penelitian dan Pengembangan.....	9
E. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian dan Pengembangan.....	10
F. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kajian Pustaka	
1. Perilaku Ketergantungan Gawai	
a. Pengertian.....	14
b. Aspek Ketergantungan Gawai.....	16
c. Penyebab Ketergantungan.....	19
d. Dampak Ketergantungan Gawai.....	21
e. Cara Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai.....	24

2. Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i>	
a. Pengertian Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i>	25
b. Kegunaan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i>	29
c. Tahapan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i>	32
B. Kegiatan Layanan Bimbingan dan Konseling: Kurikulum Bimbingan	38
C. Teori Pengembangan Produk dan Kriteria Kualitas Produk	
1. Teori Pengembangan Produk.....	41
2. Kriteria Kualitas Produk	42
B. Kerangka berpikir	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian dan Pengembangan.....	46
B. Desain Penelitian dan Pengembangan.....	46
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan.....	51
D. Isi Produk	
1. Kurikulum Layanan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i> pada Peserta Didik SMA	53
2. Agenda Persiapan Layanan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i> pada Peserta Didik SMA.....	54
a. Pemberian Layanan Sesi 1	55
b. Pemberian Layanan Sesi 2	55
c. Pemberian Layanan Sesi 3	56
d. Pemberian Layanan Sesi 4	57
3. Hasil Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai	58
4. Evaluasi Layanan Aktivitas Belajar.....	58
5. Tindak Lanjut.....	58
E. Subjek Penelitian	59
F. Data dan Teknik Pengumpulan Data	

1. Data.....	60
2. Teknik Pengumpulan Data.....	60
G. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian dan Pengembangan	
1. Hasil Pengembangan Prototipe-1: Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i> Pada Peserta Didik SMA.....	64
a. Hasil Studi Pendahuluan	64
b. Hasil Kajian Teoritik.....	65
c. Prototipe-1: Hasil Kajian Teoritik dan Empirik.....	69
B. Pembahasan Hasil Pengembangan	74
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	77
B. Implikasi	78
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>General Model of Goal Setting Theory</i>	33
2.2. Kerangka Berpikir.....	45
3.1. Desain Penelitian dan Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i> menurut Borg and Gall	47
3.2. Desain Penelitian dan Pengembangan Panduan Layanan Bimbingan Mengurangi Perilaku Ketergantungan Gawai Menggunakan Teknik <i>Goal Setting</i> dan <i>Scaling</i> Tahap Pra Pengembangan	50
4.1. Cover Panduan Mengurangi Ketergantungan Gawai	70
4.2. Cover Lembar Kerja Siswa	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Representasi Kurikulum	43
3.1. Kurikulum Layanan Aktivitas Belajar.....	53
3.2. Agenda Pemberian Layanan Sesi 1	55
3.3. Agenda Pemberian Layanan Sesi 2	55
3.4. Agenda Pemberian Layanan Sesi 3	56
3.5. Agenda Pemberian Layanan Sesi 4	57
4.1. Tabel Hasil Kajian Teoritik	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Wawancara.....	78
2. Hasil Wawancara	79
3. Program Layanan Bimbingan dan Konseling SMA N 8 Surakarta ...	85
4. Daftar Tempat Pengambilan Data SMA se-Karesidenan Surakarta..	86
5. Hasil Analisis Kebutuhan dan Kepentingan Pengembangan Diri	87
6. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	88
7. Surat Keputusan Dekan tentang Izin Menyusun Skripsi	89