

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gadget merupakan perangkat elektronik portable karena dapat digunakan tanpa harus terhubung dengan adanya stop kontak yang beraliran dengan listrik. Dengan kata lain, teknologi merupakan bahasa secara luasnya, sebaliknya gadget adalah bahasa spesifiknya. Salah satu hal yang membedakan gadget dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur kebaruan, artinya dalam pergantian hari ke hari gadget selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang bisa membuat hidup manusia menjadi lebih mudah.¹

Pada dasarnya penggunaan teknologi gadget pada saat ini memiliki dampak positif dan negatif pada anak, di antaranya dalam pembentukan pola pikir anak, yaitu dapat membantu anak dalam mengatur kecepatan bermainnya, mengolah strategi dan analisa dalam permainan, membantu anak dalam meningkatkan kemampuan otak kanan selama pengawasan yang lebih baik oleh orang tua. Akan tetapi, dari beberapa dampak positif tadi, penggunaan gadget pada anak biasanya disebabkan karena tuntutan pekerjaan orang tua yang sangat sibuk sehingga perhatian terhadap anak menjadi kurang dan orang tua cenderung memberikan anak gadget untuk menghiburnya agar anak tidak rewel.²

Pertumbuhan gadget semakin canggih membagikan pengaruh yang besar serta bermacam-macam. Muncul pula kelompok gadget mania yaitu sebutan sebagai pecandu gadget. Di dalam dunia pendidikan, keberadaan gadget terus menjadi serta kerap disalahgunakan oleh peserta didik dalam proses pendidikan dengan mendesak perilaku serba praktis. Peserta didik tidak lagi berupaya melaksanakan proses belajar dengan merujuk kepada bacaan buku namun lebih suka dengan jalur copy paste serta plagiasi dari sumber-sumber internet yang tidak dicermati secara seksama.³

Gadget adalah salah satu bukti majunya perkembangan di dunia teknologi. Dengan keberadaan gadget tidak bisa dipungkiri bahwasanya gadget adalah salah satu wujud kemajuan dalam bidang teknologi. Hal ini yang akan membantu seseorang

¹ Eka Anggraini, *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak*. (Surabaya: Serayu Publishing, 2019). Hlm 2-3

² Eka Damayanti, Dkk, *Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berdasarkan Aspek Perkembangan Ana*, Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar, Vol. 4 No. 1, Juli 2020, Hlm 3-4

³ Ishomuddin, *Upaya Meningkatkan Sumber Daya Manusia Indonesia Dalam Memasuki Mea*. (Pamekasan: Duta Media Publishing). Hlm 348

dalam kehidupannya dengan memudahkan komunikasi antar individu. Salah satu dampak besar gadget adalah mempengaruhi perkembangan sosial seseorang, tidak adanya saling komunikasi antar sesama individu cenderung lebih asik dengan gadgetnya sehingga hubungan sosial antar sesama menjadi menurun.⁴

Penggunaan gadget terdapat dampak positif dan dampak negatif. Berikut dampak positif dalam menggunakan gadget, yaitu Komunikasi menjadi lebih praktis. adanya gadget manusia dapat berkomunikasi dengan kerabatnya yang jaraknya jauh, Imajinasi berkembang manusia yang bergaul dengan dunia gadget cenderung lebih kreatif, manusia menjadi lebih pintar berinovasi akibat perkembangan gadget yang membuat untuk hidup semakin mudah mencari informasi, mudahnya melakukan akses ke luar negeri, menambah kecerdasan manusia bisa belajar melalui gadget, dengan adanya rasa ingin tahu akan suatu hal, meningkatkan rasa percaya diri saat memenangkan suatu permainan akan termotivasi untuk menyelesaikan permainan yang lain, lebih berani berlatih mengoperasikan alat – alat teknologi lainnya. Selain dampak positif, penggunaan gadget dapat juga berdampak negatif, yaitu menjadi pribadi yang tertutup kecanduan yang diakibatkan oleh gadget dapat mengganggu kedekatan orang lain sehingga menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan terganggu akibat dari terlalu lama menatap layar gadget mata dapat mengalami kelelahan hingga menyebabkan mata minus, gangguan tidur bermain gadget sampai larut malam sehingga paginya susah bangun, suka menyendiri intensitas bermain dengan kerabat secara perlahan akan semakin berkurang, sehingga lebih suka menyendiri bermain dengan gadget daripada bermain dengan kerabatnya, penyakit mental penggunaan gadget yang berlebihan menjadi depresi, kecemasan, kurangnya perhatian, autism, dan gangguan bipolar, agresif tanyangan-tanyangan yang terpapar di gadget menyebabkan menjadi lebih agresif, seperti tanyangan berisi pembunuhan, pemerkosaan, penganiayaan, dan kekerasan lainnya.⁵

Perkembangan teknologi komunikasi yang sangat pesat memberi pengaruh signifikan terhadap perilaku komunikasi manusia. Perkembangan teknologi komunikasi juga menyebabkan informasi informasi tersedia begitu melimpah dengan akses yang sangat mudah. Dunia telah memasuki era baru yang di sebut sebagai era

⁴ Sylvie Puspita, *Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini*. (Surabaya : Cipta Media Nusantara, 2020). Hlm 54

⁵ Hastri Rosiyanti Dan Rahmita Nurul Muthmainnah, *Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar*, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Vol 4 No.1 Juni 2018. Hlm 30

digital dengan saran internet sebagai tulang punggungnya. Perkembangan teknologi gadget dan nirkabel menjadi pendorong utama melonjaknya jumlah penggunaan internet, terutama dalam rentang lima tahun terakhir. Internet perkembangan dengan sangat pesat bahkan menjadi hal sangat penting dan mendasar dalam kehidupan di segala bidang.⁶

Pendidikan adalah sebuah proses dengan metode-metode tertentu, sehingga individu memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara tingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan dan juga proses penggunaan hampir seluruh pengalaman kehidupan.⁷ Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.⁸ Dalam proses pengembangan diri, peserta didik dituntut untuk memiliki kemauan sendiri dan mampu bertanggung jawab dalam proses pengembangan dirinya sehingga terbentuk menjadi individu yang kreatif, produktif dan mandiri.

Pendidikan merupakan salah satu usaha meningkatkan kualitas hidup manusia melalui pengembangan potensi yang mereka miliki. Pendidikan menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 1 butir 1 mengandung penegasan tentang muatan pendidikan, yaitu pelaksanaan pendidikan diselenggarakan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, suasana belajar dan proses pembelajaran dilaksanakan untuk mengembangkan potensi peserta didik dan proses pembelajaran dilaksanakan melalui pengaktifan peserta didik".⁹

Pada dunia pendidikan banyak fenomena dan konflik yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Sehingga siswa perlu adanya pemahaman tentang bimbingan dan konseling. Menurut Dunsmoor dan miller dalam *McDaniel*. Bimbingan adalah bantuan individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka

⁶Ishomuddin, *Upaya Meningkatkan Sember Daya Manusia Indonesia Dalam Memasuki Mea*. (Pamekasan: Duta Media Publishing). Hlm 340-341

⁷ Haudi, *Dasar-Dasar Pendidikan*, (Sumatera Barat: Cv Insan Cendekia Mandiri, 2020), Hlm. 1

⁸ Roesminingsih Dan Lamijan Hadi Susarno, *Teori Dan Praktek Pendidikan*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2005), Hlm. 5

⁹ Prayitno, *Dasar Teori Dan Praksis Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 2009), Hlm. 358

kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis melalui dimana siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap kehidupan.¹⁰

Sedangkan menurut Tolbert. Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dimana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.¹¹

Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling itu merupakan proses bantuan kepada siswa untuk memecahkan masalahnya dan untuk mengarahkan ke hal yang lebih baik lagi dan konselor disini hanya membantu dan membimbing proses tersebut dan siswa mengambil keputusan secara mandiri. Konselor disini bisa membantu memberikan manajemen waktu bagaimana pentingnya menggunakan waktu dan mengatur waktu sebaik mungkin bagaimana mereka gadget sebaik mungkin.

Self control (kontrol diri) merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan untuk orang lain, menyenangkan orang lain, dan menutupi perasaannya.¹²

Self Control berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Ketika *Self Control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, maka kita

¹⁰ Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. (Jakarta: Rineke Cipta, 2015). Hlm 93-94

¹¹ Ibid, Hlm 101

¹² Nur Ghufroon & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017) Hlm 21-22

akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup yang negatif. Kesadaran ini membuat seseorang dapat sepenuhnya sadar terhadap seluruh perasaan dan emosinya. Dengan senantiasa sadar akan keberadaan dirinya, seseorang dapat mengendalikan emosi dan perasaannya.¹³

Sesuai dengan firman Allah yang menjelaskan tentang kontrol diri yang dijelaskan dalam surah Al-Anfal ayat 72:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَالَّذِينَ ءَاوَأُوا وَنَصَرُوا أَوْلِيَّكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ
يُهَاجِرُوا مَا لَكُم مِّنْ وَلِيَّتِهِم مِّنْ شَيْءٍ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي
الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ النَّصْرُ إِلَّا عَلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya “Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan memberi pertolongan (kepada muhajirin), mereka itu satu sama lain saling melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang beriman tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikitpun bagimu melindungi mereka sampai mereka berhijrah. (Tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah terikat perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah maha melihat apa yang kamu kerjakan”

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang di anggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasin berbagai hal merugikan yang mungkin

¹³ Yahya AD, Egalia, *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*, IAIN Raden Intan Lampung, Vol 3, No. 6, Nopember 2016, Hlm 136

terjadi berasal dari luar. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.¹⁴

Dari hasil observasi peneliti pada semester 4 di SMA Negeri 5 pamekasan bahwasanya peserta didik diperbolehkan untuk membawa HP dan tidak diperbolehkan digunakan saat jam pelajaran berlangsung akan tetapi dari hasil pengamatan peneliti kebanyakan siswa keasikan main game saat jam pelajaran maka dari hal itu peneliti ingin meneliti hal tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan konseling kelompok teknik *self control* (kontrol diri) untuk mmbantu mengurangi kecanduan gadget pada peserta didik. Dimana peserta didik pasti memiliki permasalahan baik di sekolah maupun di lingkungannya sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan teknik self control (kontrol diri) untuk menggunakan gadget sebagai media belajar Siwa Kelas X IPS di SMA Negeri 5 Pamekasan.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self control (kontrol diri) untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa kelas X IPS 1 di SMA negeri 5 pamekasan?
2. Seberapa besar efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self control untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa kelas X IPS 1 di SMA negeri 5 pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektif atau tidaknya bimbingan kelompok dengan dengan teknik self control untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa di SMA negeri 5 pamekasan
2. Untuk mengetahui seberapa besar efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self control untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa di SMA Negeri 5 Pamekasan.

D. Asumsi Penelitian

¹⁴ Ibid, Teori-Teori Psikologi. Hlm 23-24

Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar atau postulat tentang suatu hal berkenaan dengan masalah penelitian yang kebenarannya sudah di terima oleh peneliti. Setiap peneliti tentu memiliki asumsi yang berbeda terhadap masing-masing objek yang di tentukan. Oleh karena itu peneliti ini perlu adanya penegasan asumsi untuk anggapan dasar oleh peneliti berkaitan dengan variable.

Dalam kajian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa kelas X IPS 1 di SMA Negeri 5 Pamekasan. Terhadap beberapa asumsi dalam penelitian ini:

1. Penting dilakukan proses bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self control.
2. Adanya peningkatan kualitas pada teknik self control dalam kemampuan menggunakan gadget sebagai media belajar siswa kelas X IPS 1 di SMA Negeri 5 Pamekasan.

E. Hipotesis Penelitian

Dilihat dari arti katanya, hipotesis berasal dari dua penggalan kata yaitu, *hypo* yang berarti di bawah, dan *these* yang berarti kebenaran. Cara menuliskan kata hipotesis kemudian disesuaikan dengan ejaan bahasa Indonesia sehingga disebut hipotesis yang berarti suatu jawaban yang bersifat sementara sampai dapat dibuktikan melalui data yang terkumpul dalam suatu penelitian.

1. Ada efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa di SMA Negeri 5 Pamekasan. (H_a)
2. Tidak ada efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa di SMA Negeri 5 Pamekasan. (H₀)

Adapun hipotesis yang diangkat dalam penelitian ini adalah hipotesis H_i, yaitu Ada efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa SMA Negeri 5 Pamekasan.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian disini mencakup dua hal yaitu secara teoritis maupun secara praktis:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan masyarakat luas tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk menggunakan sebagai media belajar siswa.

2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khususnya pada kalangan di antaranya sebagai berikut:

1) Bagi Institut Agama Islam Negeri Madura

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah dan memperkaya koleksi bahan pustaka di Institut Agama Islam Negeri Madura serta dapat menjadi tambahan referensi atau rujukan bagi mahasiswa dalam materi perkuliahan dan untuk kepentingan selanjutnya.

2) Bagi kepala SMA Negeri 5 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam rangka mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam menggunakan gadget sebagai media belajar siswa

3) Bagi guru BK di SMA Negeri 5 Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam melaksanakan tugas dan fungsi dalam bimbingan dan konseling bisa lebih efektif dan lebih optimal

4) Bagi siswa SMA Negeri 5 Pamekasa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa agar siswa dapat menggunakan gadget sebagai media belajar

5) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai ajang untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat dilakukan secara lebih mendalam dan untuk menghindari kesalah pahaman maka peneliti perlu menentukan batasan atau adanya ruang lingkup yaitu:

1. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 5 Pamekasan yang mengalami kecanduan gadget.
2. Penelitian ini terbatas pada penggunaan teknik *self control* untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa di SMA Negeri 5 Pamekasan.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dalam menggunakan gadget sebagai belajar siswa.
4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Pamekasan Jl. Raya Kowel 01 Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Ada beberapa istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahan pemahaman dalam memahami istilah-istilah tersebut yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bimbingan Kelompok

Proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi diri siswa.

2. Teknik *self control*

adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

3. Gadget sebaagai media belajar

Merupakan Proses pembelajaran yang dilengkapi dengan media dan bahan atau sumber yang dapat dipercaya, maka kesalah fahaman informasi terhadap siswa dapat ditekan sekecil mungkin. Artinya dengan menggunakan media materi yang diinformasikan kepada siswa dapat diterima, diserap dimengerti dan melekat pada daya ingat yang lebih lama. Melalui penggunaan media pembelajaran diharapkan dapat mempertinggi kualitas proses hasil

belajar mengajar yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hasil belajar siswa.

I. Kajian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suhendra Bimo Wicaksono dengan judul penerapan Strategi self management (pengelolaan diri) untuk mengurangi

kecanduan penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 36 Surabaya. Persamaan dari kedua jenis penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen (*treatmen*). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan jenis *pre test and post test one group design*. Terdapat juga perbedaan antara kedua jenis penelitian yaitu pada penggunaan tekniknya, peneliti terdahulu menggunakan teknik self managemen (pengelolaa diri) sedangkan peneliti sekarang menggunakan teknik self control selain itu perbedaan juga terletak pada objek penelitiannya, dalam penelitian Suhendra Bimo Wicaksono objeknya adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 36 Surabaya sedangkan peneliti sekarang objeknya kelas X IPS 1 di SMA Negeri 5 Pamekasan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh yahya ad egalia dengan judul Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. Persamaan dari kedua jenis penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen (*treatmen*). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan jenis *pre test and post test one group design*. Selain itu persamaanya juga terletak pada teknik yang digunakan yaitu sama sama menggunakan teknik *self control*. Adapun perbedaanya terletak pada tujuan yang di peroleh. Tujuan pada penelitian tersebut adalah mengukur efektif atau tidaknya teknik self control untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Sedangkan penelitian yang digunakan oleh penelti adalah mengukur efektif atau tidaknya pemberian bimbingan kelompok dengan teknik self control untuk menggunakan gadget sebagai media belajar siswa. Perbedaan juga terletak pada objek penelitiannya, dalam penelitian yahya ad eliga adalah kelas VIII Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini objeknya adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 5 Pamekasan.