

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN *GADGET* TERHADAP GEN-Z DI SMAN 5 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**RAISA PUJA ALIFYA
NIM. 210213038**

Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
2025 M / 1446 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN GADGET TERHADAP GEN-Z DI SMAN 5 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh :

RAISA PUJA ALIFYA

NIM. 210213038

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling**

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Muslima, S. Ag., M.Ed.

NIP. 197202122014112001

**EFEKTIFITAS KONSELING ISLAM UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN GADGET TERHADAP GEN-Z DI SMAN 5 BANDA ACEH**

SKRIPSI

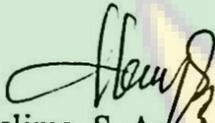
Telah Diajukan Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

Rabu, 30 April 2025
2 Dzulqaidah 1446 H

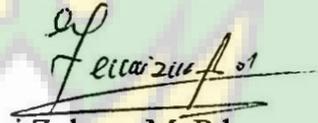
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Muslima, S. Ag., M.Ed.
NIP. 197202122014112001

Sekretaris,



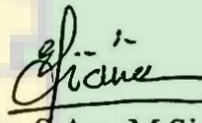
Evi Zuhara, M. Pd.
NIP. 198903122020122016

Penguji I



Dr. Fachri Yacob, M. Ed.
NIP. 196704011991031006

Penguji II



Elviana, S. Ag., M. Si.
NIP. 197806242014112001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Daroosalam Banda Aceh



Prof. Safrul Muflik, S. Ag., M. A., M. Ed., Ph. D
NIP. 19730102 199703 1 003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raisa Puja Alifya

NIM : 210213038

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Terhadap Gen-Z Di SMAN 5 Banda Aceh.

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawab karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata ditemukan bukti saya melanggar, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 30 April 2025

Yang Menyatakan,


761AMX181450682 Raisa Puja Alifya

ABSTRAK

Nama : Raisa Puja Alifya
NIM : 210213038
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Efektifitas Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Terhadap Gen-Z Di SMAN 5 Banda Aceh.
Tebal Skripsi : 79
Pembimbing : Muslima, S.Ag., M.Ed.
Kata Kunci : Konseling Islam, Kecanduan *Gadget*, Gen-Z

Konseling Islam merupakan salah satu pendekatan dalam layanan bimbingan konseling yang diberikan untuk membantu seseorang atau kelompok agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi berdasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam. Salah satu masalah yang saat ini memprihatinkan di kalangan remaja, khususnya generasi Z (Gen-Z) adalah kecanduan *gadget* yang bisa berdampak negatif terhadap aspek psikologis, sosial, spiritual. Kecanduan *gadget* merupakan kondisi ketika seseorang mengalami keterikatan terhadap perangkat digital sehingga berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta hubungan sosial. Dalam konteks remaja kecanduan *gadget* dapat menyebabkan konsentrasi menurun, perilaku impulsif, bahkan pelanggaran norma. Penelitian ini bertujuan mengkaji mengetahui efektifitas konseling Islam untuk mengurangi kecanduan *gadget* terhadap Gen- Z di SMAN 5 Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis eksperimen *one grup pretest-posttest design*. Dengan menggunakan Teknik non-probability sampling jenis *purposive sampling* ditemukan 12 sampel penelitian sebagai siswa yang terindikasi kecanduan *gadget* tertinggi. Pengumpulan data menggunakan observasi dan kuisioner. Analisis data menggunakan Uji Normalitas dan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $0.002 < 0.05$ yang dapat disimpulkan pelaksanaan Konseling Islam terbukti efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada Gen-Z di SMAN 5 Banda Aceh.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji serta syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah ﷻ yang telah memberikan banyak nikmat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Bimbingan Konseling skripsi yang berjudul **“EFEKTIVITAS KONSELING ISLAM UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GADGET TERHADAP GEN-Z DI SMAN 5 BANDA ACEH”**. Shalawat beriringan dengan salam tidak lupa kita sanjung sajikan kepada Nabi Muhammad ﷺ yang telah membawa kita dari alam jahiliyah kealam yang penuh peradaban seperti yang kita rasakan saat ini.

Pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan banyak ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memotivasi penulis menyelesaikan skripsi ini.

1. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. selaku pembimbing skripsi dan Bapak Dr. Mashuri, M.A. selaku dosen pembimbing akademik dimana ditengah kesibukannya beliau menyempatkan diri untuk memberikan bimbingan dan pengarahan yang terbaik sehingga skripsi ini dapat dirampungkan diwaktu yang diharapkan.
2. Ucapan terimakasih juga tak lupa penulis ucapkan kepada Bapak Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M. Ed., M.Ed., M.A., Ph.D. selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry.

3. Selanjutnya kepada Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Ibu Fatimah Ibda. S.Ag., M.Si., Ph.D. serta seluruh Staf pengajar dan pegawai yang bertempatan prodi BK yang telah memberikan masukan dan sangat memotivasi penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Terimakasih penulis ucapkan kepada ibu Cut Mardiana, S. Pd., para guru BK, ibu dan bapak tata usaha dan siswa SMAN 5 Banda Aceh yang telah memberi izin dan mempermudah peneliti memperoleh data di lokasi penelitian.
5. Ucapan terimakasih penulis persembahkan kepada Ayahanda Bapak Ikhsan dan ibunda tercinta Ibu Setia Rahmah dimana keduanya adalah sosok inspirasi untuk penulis, pahlawan yang bersusah payah memberikan segala dukungan, bimbingan serta doa terbaiknya sehingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi dan meraih cita-cita setelah penyelesaian Studi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
6. Selanjutnya saya ucapkan terimakasih kepada ketiga saudara kandung dan bunda Azam yang juga telah memotivasi untuk segera lulus tepat waktu.
7. Terimakasih juga penulis ucapkan kepada teman seperjuangan, dimana telah Bersama-sama saling memotivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada “Partner Orang Sukses” yaitu Aulia Dian Miranda dijuluki tantenya mahasiswa BK leting 21, Ummi Amalia, Afifa Rizkia, Nadia Sahnura serta seluruh teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling.

8. Terimakasih juga saya ucapkan kepada owner Baginda Taylor selaku penyemangat yang sangat memotivasi saya untuk segera menyelesaikan studi ini guna untuk segera memebersamai antar dua jarak yang saling berjauhan.
9. Kepada sahabat saat pelaksanaan PPKPM yaitu Shafia, Icut, Nisa, Kak Ika, Kak Sakil, Melsya, Nabila, Azhari, Bang Kabir, Shyfa, Ainun, Angel dll.
10. Terakhir, kepada diri saya sendiri. Terimakasih banyak telah bertahan sejauh ini atas ketekunan dan kerja keras. Setiap langkah yang dilewati dengan keputusan yang telah diambil semoga membentuk pribadi diri yang lebih baik lagi. Semoga skripsi ini tidak hanya menjadi pencapaian pribadi semata, namun juga dapat menjadi motivasi awal sehingga dapat melahirkan prestasi yang gemilang dimasa depan.

Di akhir penulisan ini penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu penulis berharap tulisan skripsi ini dapat bermanfaat terutama bagi peneliti sendiri dan para semua pembaca. Segala hal yang sempurna datang daripada Allah ﷻ dan kekurangan adalah milik hamba-Nya. Maka kepada-Nya lah kita berserah dan berharap selalu dalam perlindungan, taufik dan hidayah-Nya. Aamiin *Allahumma Aamiin*.

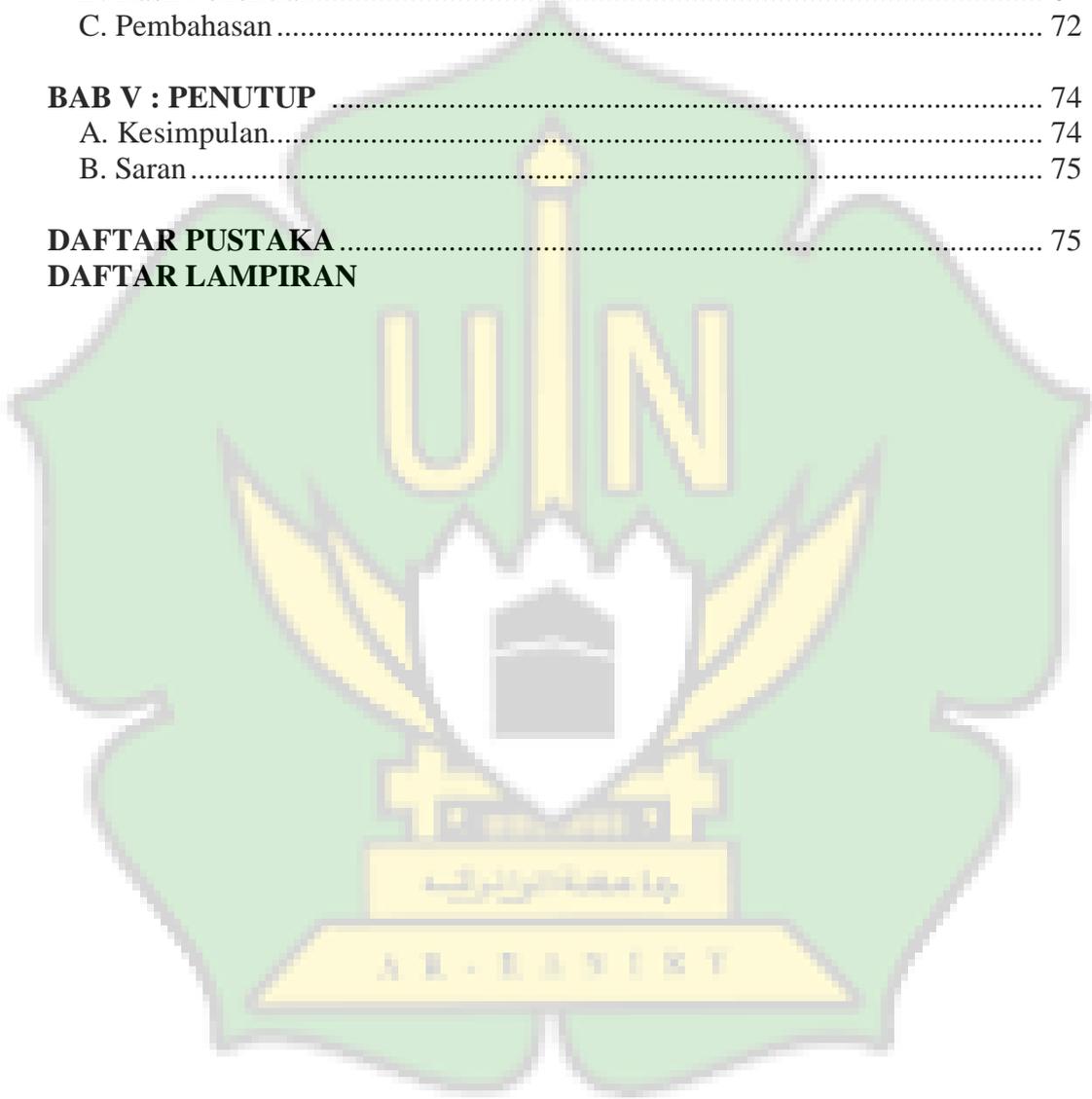
Banda Aceh, 20 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

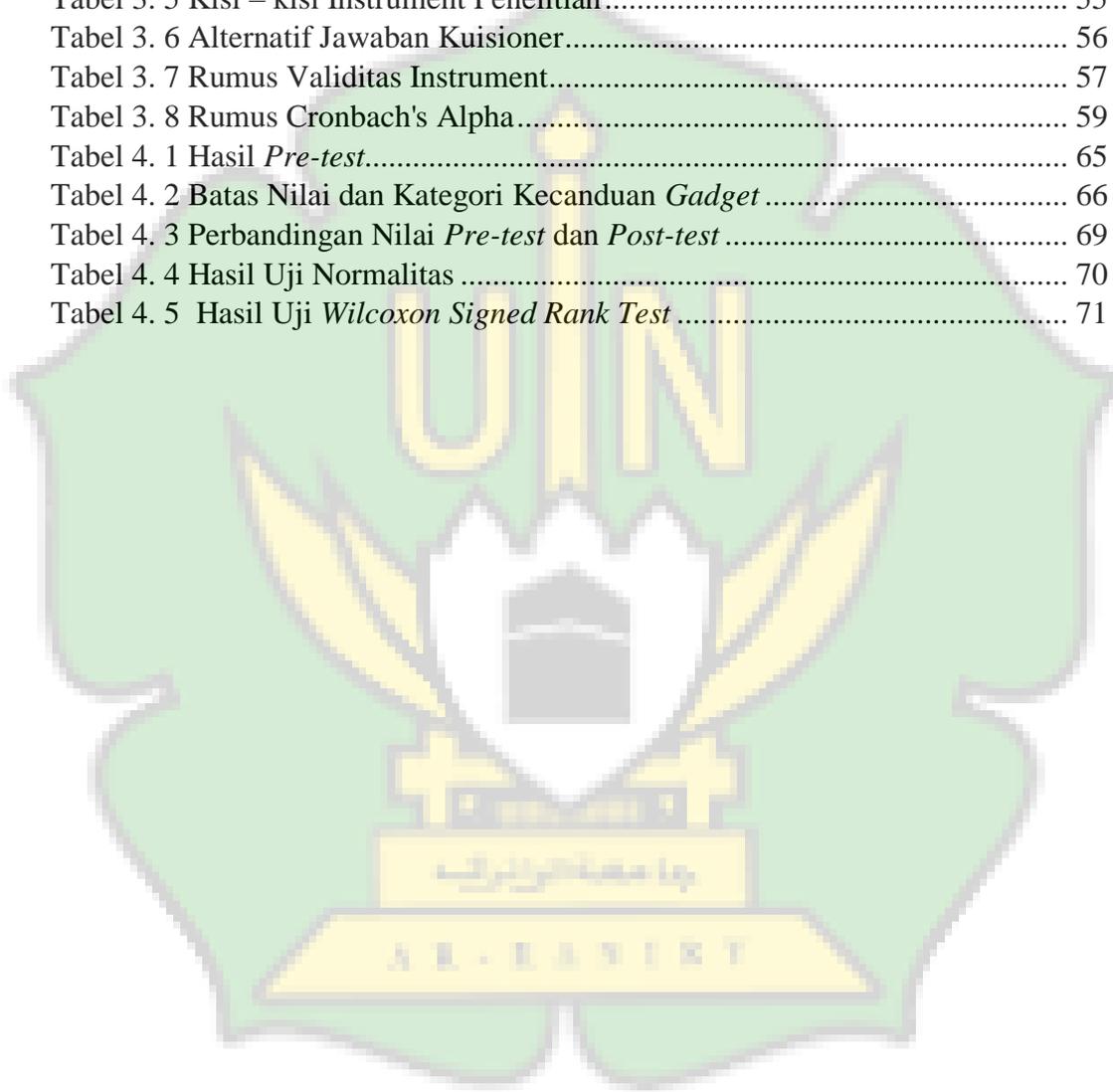
HALAMAN SAMPEL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Hipotesis Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Definisi Operasional.....	12
BAB II : LANDASAN TEORITIS	16
A. Konseling Islam.....	16
1. Pengertian Konseling Islam.....	16
2. Teknik Konseling Islam.....	23
3. Azas-azas Konseling Islam.....	25
4. Tujuan Konseling Islam.....	28
5. Fungsi Konseling Islam	29
6. Unsur-unsur Konseling Islam	30
7. Evaluasi Kegiatan Konseling Islam	31
B. Kecanduan <i>Gadget</i>	32
1. Pengertian <i>Gadget</i>	32
2. Jenis jenis <i>Gadget</i>	34
3. Kelebihan <i>gadget</i>	35
4. Kekurangan <i>Gadget</i>	35
5. Kecanduan <i>gadget</i>	36
6. Faktor yang mempengaruhi kecanduan <i>Gadget</i>	38
7. Impikasi kecanduan <i>gadget</i>	39
8. Cara menghindari kecanduan <i>gadget</i>	40
C. <i>Gen -Z</i>	41
1. Pengertian <i>Gen-Z</i>	41
2. Karakteristik.....	43
3. Kelebihan <i>Gen-Z</i>	46
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Metode Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
D. Prosedur Penelitian.....	52

E. Instrument Pengumpulan Data	54
F. Teknik Pengumpulan Data.....	59
G. Teknik Pengolahan Data	61
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
B. Hasil Penelitian.....	64
C. Pembahasan	72
BAB V : PENUTUP	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	75
DAFTAR LAMPIRAN	



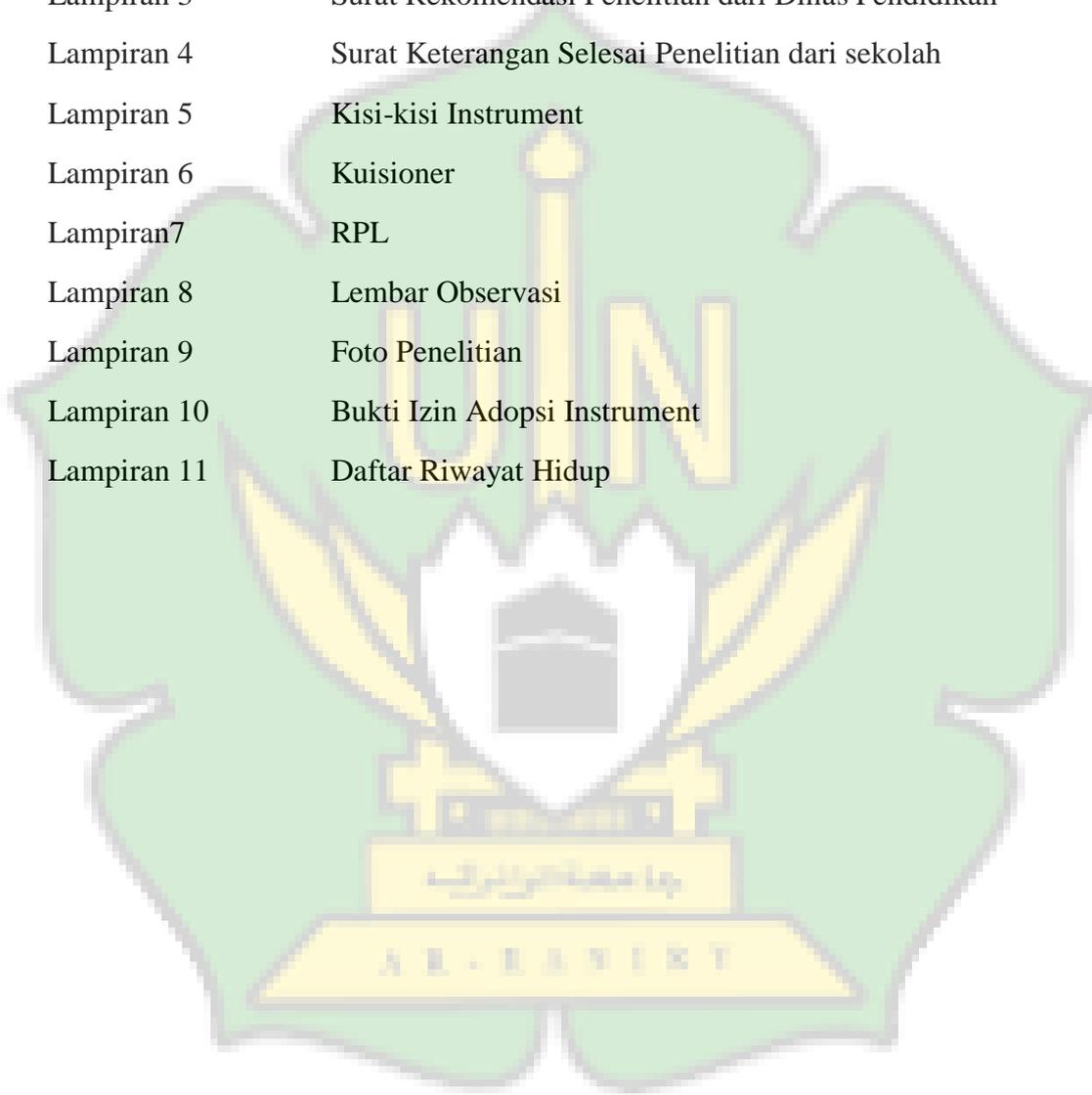
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain One Grup Pre-Test Post-Test Design.....	49
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Awal Penelitian	51
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian	51
Tabel 3. 4 Agenda Pelaksanaan Penelitian	53
Tabel 3. 5 Kisi – kisi Instrument Penelitian.....	55
Tabel 3. 6 Alternatif Jawaban Kuisisioner.....	56
Tabel 3. 7 Rumus Validitas Instrument.....	57
Tabel 3. 8 Rumus Cronbach's Alpha.....	59
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pre-test</i>	65
Tabel 4. 2 Batas Nilai dan Kategori Kecanduan <i>Gadget</i>	66
Tabel 4. 3 Perbandingan Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	69
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Lampiran 3	Surat Rekomendasi Penelitian dari Dinas Pendidikan
Lampiran 4	Surat Keterangan Selesai Penelitian dari sekolah
Lampiran 5	Kisi-kisi Instrument
Lampiran 6	Kuisioner
Lampiran 7	RPL
Lampiran 8	Lembar Observasi
Lampiran 9	Foto Penelitian
Lampiran 10	Bukti Izin Adopsi Instrument
Lampiran 11	Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi Z atau kerap disapa dengan Gen-Z adalah sebutan yang digunakan untuk orang-orang yang lahir pada penghujung tahun 1990-2000an, yang bertepatan pada tahun 1997 hingga tahun 2012. Saat ini Generasi Z ini diapung oleh dua generasi lainnya yaitu Generasi Milenial (1981-1996) dan Generasi Alpha (2013-2025). Pada saat ini golongan Gen-Z berada di rentang usia 12 sampai 27 tahun.¹

Gen-Z merupakan generasi yang sangat cepat terpapar oleh teknologi yang sangat canggih sehingga hal ini menjadi perbedaan yang sangat mencolok dengan generasi sebelumnya. Karakteristik lainnya adalah memiliki kemampuan multitasking, dan cepat merespon hal yang terjadi disekitarnya.² Dengan kehidupan di era serba digital hal ini membentuk para Gen-Z ini menjadi kaum yang memiliki jiwa yang bebas dan punya perspektif yang sangat terbuka untuk hal apapun. Oleh sebab itu Gen-Z terbentuk menjadi orang-orang yang sulit diatur dan cepat merasa terbebani saat meghadapi suatu permasalahan akibat mereka terbiasa hidup tanpa tekanan dan di kelilingi teknologi yang sangat mudah

¹ Kamil Rusdan, Laksmi. Generasi Z, Pustakawan dan Vita Active Kepustakawanan” *Jurnal Dokumentasi dan Informasi*. Vol.3, No.1 (2023) 25

² Sawitri Dian, R. Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM yang Unggul. *Pinisi Jurnal Of Education*, Vol.2, No.3 (2023)

dan cepat saat diakses sehingga membuat mereka sangat terikat dan lebih cenderung memiliki kecanduan terhadap *gadget*.³

Secara kronologis usia untuk siswa SMA digolongkan pada remaja. Klasifikasi usia remaja yaitu masa remaja awal (11-13 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (14- 16 tahun) dan tingkat usia remaja akhir (17-21 tahun).⁴ Gen- Z pada usia remajanya menjadi cenderung lebih aktif dalam penggunaan *gadget* dengan mengakses berbagai macam fitur yang telah dapat di akses tanpa larangan batas usia. Hal ini yang membuat mereka mengalami kecanduan terhadap *gadget* yang sering disebabkan karena rendahnya kontrol diri, menganggap *gadget* dapat merespon mereka lebih baik daripada lingkungan sekitar dan mayoritasnya belum mengenali hal yang menjadi prioritas dalam usianya.⁵

Kecanduan terhadap *gadget* yang dialami oleh Gen-Z ini dapat dikatakan kronis, hal ini terjadi karena mereka sudah terbentuk untuk tidak bisa berjauhan dengan *gadgetnya*. Padahal dampak yang muncul akibat permasalahan yang sering dianggap sederhana ini sangatlah negatif secara kesehatan fisik, mental dan juga terhadap lingkungan sosial. Kecanduan *gadget* merupakan hal yang terkadang tidak disadari bagi orang yang terpapar aktifitas ini. Seringkali seseorang yang candu terhadap *gadgetnya*

³ Rinanda ,Firamadhina F.I, dkk. Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok. *Social Work Jurnal*. Vol 10 No. 2. 2021: Hal 199-200

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Kehidupan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm.206

⁵ Sari, R. N., & Siregar, A. "Gadget Pada Generasi Z: Media Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19" *Jurnal Generasi Kampus* , Vol.10, No.2, hl.45

sulit untuk dicegah atau dialihkan kembali kepada kegiatan yang sedang dikerjakannya. Umumnya seseorang yang telah mengganggam *gadget*nya sulit untuk meletakkannya kembali sehingga hal ini membuat banyak aktifitas lain tertunda, terkhusus bagi pelajar berdampak pada menurunnya hasil belajar. Peran orang tua sangatlah penting agar dapat mengontrol putra putri mereka dalam penggunaan *gadget* karena nyaris semua siswa SMAN 5 terpapar kecanduan *gadget* dengan penggunaan penggunaan *gadget* sebanyak 44%, 31 % youtube, 19 % Instagram, 3% *whatsapp*, dan 3 % *facebook*.⁶ Hasil pengamatan di SMAN 5 Banda Aceh remaja disana terlihat kecanduan terhadap *gadget*, hal ini tercerminkan dari prestasi yang menurun, konsentrasi rendah, kecemasan, tidak percaya diri, juga terlihat dari sikap mereka yang suka memberontak dan cenderung bermalasan saat melakukan berbagai macam kegiatan belajar. Selain itu akibat kecanduan *gadget* mempengaruhi remaja kurang dalam berinteraksi dan sering tidak peduli dengan teman sebaya.

Sekolah merupakan wadah setiap siswa untuk terus berkembang. Hal ini karena sekolah menjadi salah satu tempat menempuh Pendidikan secara formal. Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan seseorang untuk terus berkembang di berbagai macam aspek seperti: spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan didalam masyarakat sehingga setiap insan

⁶ Megiati Yunita, dkk, Bijak Bermedia Sosial Sebagai Pemanfaatn Internet Sehat, *Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat (KAPAS)*, Vol.2, No.3, April 2024, h.333

berhasil terbentuk menjadi seseorang yang berhak mendapatkan kehidupan yang layak dimasa yang akan datang.⁷

Pendidikan juga merupakan sebuah wahana yang bertujuan untuk menstabilkan sumber daya manusia dengan berupaya meningkatkan keberhasilan seluruh peserta didik tanpa memandang perbedaan terhadap mereka dengan menyetarakan seluruh peserta didik sehingga dapat mncapai tujuan dari pendidikan yaitu untuk mencerdaskan kehidupan bangsa⁸.

Konseling adalah sebuah layanan yang diselenggarakan oleh tenaga ahli yaitu seorang konselor atau pembimbing yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh klien yaitu siswa di sekolah. Dalam layanan konseling, konselor berperan sebagai fasilitator dimana bertugas untuk memberikan saran, masukan yang bertujuan untuk dapat mempengaruhi klien sehingga dapat merubah pola berpikir dan dapat mengambil keputusan terbaik dari permasalahan yang sedang dihadapi.⁹ Konseling yang dilakukan oleh guru BK di sekolah yaitu untuk membantu siswa bimbingannya untuk dapat mengatasi permasalahan yang

⁷ A. Suryadi dan Wahyuni, S. "Peran Sekolah dalam Pengembangan Peserta Didik" *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol.12, No.1, hal.45-52

⁸ Ramayulis, Ilmu Pendidikan Islam, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Cet 5 (Jakarta: Kalam Mulia ,2002)

⁹ Hikmah Adinda, Z.dkk. Layanan Konseling Individual Pendekatan Client Centered Berbasis dalam Jaringan (Daring) untuk Mengembangkan Citra Diri (Self Image) Siswa. *Jurnal FOKUS*, Vol: 6. No:3, mei 2023, hal: 181-182

terjadi baik itu terdeteksi oleh guru pembimbing atau pengaduan secara langsung oleh siswa yang dibimbing.¹⁰

Konseling Islam adalah layanan konseling yang dilakukan baik secara individual maupun kelompok dengan berlandaskan perspektif agama Islam dalam menangani, memberi tanggapan, solusi dan juga arahan terhadap suatu permasalahan dengan menggunakan pandangan Islam¹¹. Adapun tujuan lain dari pendekatan konseling Islam ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran diri dari klien terhadap aturan agama Islam yang memiliki kesempurnaan dalam aturan-aturan yang telah ditetapkan sesuai dengan firman Allah ﷻ dan sabda Nabi Muhammad ﷺ. Setiap manusia yang telah dilahirkan ke dunia merupakan orang yang telah dipilih untuk dapat merasakan nikmat di alam semesta yaitu salah satu kenikmatannya adalah merasakan perkembangan zaman yang semakin hari semakin baik perkembangannya. Namun tidak semua orang yang dilahirkan ingat dengan janjinya kepada Sang Maha Kuasa untuk selalu melakukan kebaikan meskipun hidup di era semakin canggih alam semesta ini dengan teknologinya. Manusia adalah makhluk yang selalu akan menerima banyak tantangan dengan menghadapi perubahan kehidupan yang tidak pernah lepas dari masalah dan pastinya ini akan di ikuti

¹⁰ Suheritna, "Dasar- Dasar Bimbingan Konseling" (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014), 5.

¹¹ Carles Eko.dkk. Peningkatan Kesejahteraan Mental Siswa melalui Bimbingan Konseling Islam, *Jurnal Islamic Counseling*. Vol:7. No.1. mei 202. Hal: 151.

kecanggihan teknologi dalam pemecahan masalahnya¹². Konseling Islam merupakan upaya yang dilakukan konselor untuk membantu kliennya dalam permasalahan yang bersifat rohaniyah baik secara mental dan spiritual sehingga klien mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya dengan segala kompetensi yang dimiliki dan melalui kekuatan yang didorong dengan iman dan ketaqwaan kepada Allah ﷻ. Pelaksanaan layanan konseling Islam dapat mengembalikan jalan ketenangan batin yang hilang dari seseorang kepada sang pencipta. Selain itu dengan layanan konseling Islam dapat meyakinkan klien tentang tujuan utama setiap manusia diciptakan yakni beribadah kepada sang pencipta¹³.

Kajian hakikat manusia dalam pandangan Islam merupakan makhluk yang paling sempurna, terbaik, paling mulia, jika dibandingkan dengan makhluk lainnya. Namun meskipun demikian manusia juga merupakan makhluk yang paling besar menerima tantangan dari segala aspek yang terlibat dalam kehidupan yaitu cobaan terberatnya adalah menegahkan akan nafsu atau keinginannya untuk melakukan sesuatu hal yang membuat ia lalai dan lupa dengan tanggung jawabnya. Sebagai siswa maka hendaknya menyadari tugas yang diwajibkan kepada mereka yakni belajar dengan sungguh-sungguh, termasuk juga melatih diri secara emosional sehingga mencapai harapan terbaik untuk masadepan. Kesiapan dan kematangan secara emosional perlu dilatih dan terus dikembangkan

¹³ Akhmadi Agus. Pendekatan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problema Psikologis Masyarakat. *Jurnal Dilkat Keagamaan*. Vol.10, No: 4, oktober 2026. Hal:378

sehingga dapat terbentuk karakter yang agamis serta menjadikan siswa individu yang tidak hanya bertanggung jawab di dunia tetapi juga di akhirat kelak.

Sebagai sesama umat dan bentuk penghambaan diri kita kepada sang yang maha kuasa maka di perintahkan untuk saling menasehati dalam hal kebaikan. Dalam islam menasihati bertujuan untuk mengajak sesama manusia untuk terus berbuat kebaikan dan akhirnya bisa mencapai kebahagiaan hingga ke syurga. Hal ini sesuai firman Allah ﷻ Dalam Q.S An-Nisa ayat/ 4:58:

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾

Artinya: Sungguh Allah menyuruhmu menyapaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan apabila kamu menetapkan hukum diantara manusia hendaknya kamu menetapkannya dengan adil. (Q.S An-Nisa/4:58)

Bedasarkan Firman Allah ﷻ dalam Q.S An-nisa ayat 58 dapat disimpulkan bahwasanya sebagai seseorang yang mengetahui suatu hal hendaknya menasehati saudara untuk membantunya sehingga saudara kita dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Konselor berperan sebagai fasilitator yang berkewajiban untuk memberikan masukan alternatif terbaik kepada kliennya sehingga klien tidak salah dalam pengambilan keputusan terhadap permasalahan yang dihadapinya.

Di era digital ini fenomena kecanduan *gadget* semakin ramai terutama pada kalangan Generasi Z, karena lebih dari 70 % remaja yang berusia 15-18 tahun melaporkan menggunakan media gadget lebih dari 6 jam sehari sehingga menimbulkan masalah psikologis dan sosial.¹⁴ Kecanduan *gadget* merujuk pada ketergantungan yang berlebihan terhadap perangkat teknologi sehingga mengganggu keseimbangan aktifitas remaja, hal ini sering ditandai dengan berkirangnya interaksi sosial langsung, gangguan tidur, dan penurunan kualitas belajar.¹⁵ Kecanduan terhadap *gadget* juga dapat memperngaruhi kemampuan konsentrasi dan emosional anak muda menurun, juga berdampak negatif pada hubungan keluarga teman sebaya.¹⁶

Di SMAN 5 Banda Aceh, peneliti mengobservasi adanya kecenderungan siswa untuk terus menggunakan *gadget* bahkan disaat jam belajar berlangsung. Banyak siswa mengakses media sosial seperti Tiktok dan Instagram saat guru sedang menjelaskan, yang dimana hal ini merupakan gejala awal dari kecanduan. Hal ini diperkuat lagi oleh guru yang mengatakan tingkat prestasi siswa menurun dalam dua tahun terakhir, Bersamaan dengan meningkatnya akses terhadap ponsel pintar. Selain itu, ketika sedang berada dalam kelompok, siswa cenderung lebih fokus pada layar *gadget* pribadi dibandingkan berinteraksi satu sama lain.

¹⁴ Syahyuddin, dkk. "Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial dan Komunikasi Siswa" *GUNHUMAS (Jurnal Kehumasan)*, Vol.2, No.1, 2019, h.279.

¹⁵ Demelia K, dkk. "Ketergantungan Handphone Terhadap Remaja" *JKIFN*, Vol.3, No.1 Juni 2023, h.32

¹⁶ Putri, Julia Novita, dkk. "Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban", *Jurnal Ilmu Kesehatan – Mandira Cendikia*, Vol.3, No.8. Agustus 2024

Fenomena ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap teknologi *gadget* juga berdampak pada kemampuan komunikasi yang seharusnya menjadi bagian penting untuk pembentukan karakter sosial di usia remaja. Tidak hanya hal itu, kecanduan *gadget* juga berdampak pada perilaku siswa SMAN 5 Banda Aceh. Dalam observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan perilaku yang kurang mencerminkan sikap sebagai pelajar. Beberapa diantara mereka sering membentak guru, berbicara dengan bahasa yang kurang sopan, serta menunjukkan sikap acuh terhadap peraturan sekolah. Bahkan, terdapat kasus siswa yang melompati pagar sekolah, merokok di lingkungan sekolah, hubungan asmara secara terbuka, hingga tindakan berbohong kepada guru dan juga orang tua. Lebih dari hal itu, perilaku perundungan juga tampak di kalangan siswa, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini menandakan kecanduan *gadget* bukan hanya berdampak terhadap aspek akademik tetapi juga pembentukan karakter moral peserta didik. Ketika *gadget* menjadi pusat utama, nilai-nilai kesopanan, kedisiplinan, dan tanggung jawab cenderung terabaikan.

Fenomena kecanduan *gadget* sangatlah jelas terlihat dalam perilaku siswa yang lebih memilih menghabiskan waktu bersama *gadget* daripada mengikuti pelajaran atau berinteraksi dengan teman sebaya. Observasi yang dilakukan menunjukkan bahwasanya lebih dari 50 % siswa kelas X dan kelas XII menggunakan *gadget* selama jam belajar yang mempengaruhi fokus belajar mereka. Oleh karena itu, intervensi berbasis

nilai moral, spiritual, kedisiplinan dirasa sangat penting untuk diterapkan guna membentuk kembali karakter siswa agar seimbang secara emosional, sosial dan spiritual.

Maka dari fenomena yang terurai di atas penulis tertarik untuk mengangkat sebuah judul penelitian yaitu “Efektifitas Konseling Islam dalam Menangani Kecanduan *gadget* terhadap Gen-Z di SMAN 5 Banda Aceh”. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut serta mendalam untuk melihat sejauh mana penanganan yang berhasil dilakukan terhadap siswa yang merupakan *Gen z* di SMAN 5 Banda Aceh terhadap kasus kecanduan *gadget* melalui Teknik konseling islam.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada “Efektifitas Konseling Islam Efektif Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* yang dialami oleh *Gen- Z* di SMAN 5 Banda Aceh”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan “Untuk dapat mengetahui apakah Konseling Islam Efektif Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* terhadap *Gen-Z* di SMAN 5 banda Aceh.”

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam sebuah penelitian merupakan jawaban atau asumsi yang dinyatakan oleh peneliti yang bersifat sementara terhadap masalah yang

ditetapkan dalam penelitian namun kebenarannya harus terlebih dahulu dibuktikan secara empiris.¹⁷

- a. Ha: Konseling Islam efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* terhadap *Gen-Z* di SMAN Banda Aceh.
- b. Ho: Konseling Islam tidak efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* terhadap *Gen-Z* di SMAN 5 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yang antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa ilmu pengetahuan khususnya tentang konseling yang berlandaskan islam serta dapat mempraktikkannya dalam menangani permasalahan kecanduan *gadget* terhadap *Gen-Z*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dalam penulisan karya ilmiah bagi penulis, dapat mengembangkan kemampuan proses konseling islam dan diharapkan dapat menjadikan acuan referensi bagi pembaca sehingga menerbitkan karya baru terkhusus bagi mahasiswa prodi Bimbingan Konseling.

¹⁷Mukhtazar, "Prosedur Penelitian Pendidikan" (Absolute Media: Yogyakarta), 2020. Hal:190.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi karakteristik dari variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi operasional. Menspesifikasikan variabel tersebut penting dilakukan karena berkaitan dengan proses pengukuran yang akan dilaksanakan. Dengan definisi operasional ini maka peneliti akan lebih mudah melakukan pengukuran terhadap suatu permasalahan.¹⁸

1. Konseling Islam

Konseling islam merupakan proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada kliennya untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami serta membimbing individu kembali ke jalan kebenaran nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari ajaran Islam. Berdasarkan firman Allah manusia memiliki eksistensi sebagai makhluk ciptaan-Nya yang seharusnya menjalani kehidupan sesuai dengan Al-Qur'an dan hadis sehingga dapat mencapai kebahagiaan yang tidak hanya di dunia tetapi juga di akhirat.¹⁹ Konseling Islam sebagai proses pemberian bantuan kepada klien untuk menangani masalah yang sedang dihadapinya dengan pendekatan yang berlandaskan nilai-nilai ajaran agama islam. Dalam proses ini konselor tidak hanya membantu menangani masalah kilen, namun juga membimbing klien untuk mendekatkan diri kepada Allah ﷻ

¹⁸ Putra Ananda.K.R.dkk. Pengaruh Motivasi Kerja dan Pengalaman Kerja terhadap Produktivitas Kerja Karyawan pada LPD Se-Kecamatan Tabanan. *Jurnal EMAS*, Vol.3, No.9, Sempember 2022. Hal:131

¹⁹ Sukandar Warlan.dkk. Bimbingan dan Konseling Islam: Metode Bimbingan dan Konseling Islam dalam Al-Qur'an Surah An-Nahl ayat 125. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*. Vol.5.No.1. 2022. Hal:89

melalui pemahaman Al-Qur'an dan Hadist. Selain itu proses ini akan membantu individu mencapai kesadaran akan jati dirinya sebagai hamba Allah dan membantu menjalani kehidupan sesuai syariat Islam. Konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki fitrah, potensi, dan tanggung jawab moral. Oleh karena itu tujuan utama konseling ini adalah mengembalikan individu kepada keseimbangan jiwa, kedamaian batin serta kehidupan sesuai syariat Islam agar dapat mencapai kebahagiaan dunia akhirat.²⁰ Menurut peneliti proses konseling Islam perlu dilakukan karena pendekatannya berbasis nilai-nilai keislaman sehingga menyentuh aspek spiritual siswa, membantu mereka memahami makna hidup, serta mengendalikan perilaku berlebihan seperti kecanduan pada *gadget* melalui penguatan akhlak dan kesadaran diri.

2. Kecanduan Gadget

Gadget adalah salah satu bentuk nyata dari kemajuan teknologi yang saat ini semakin berkembang pesat.²¹ Kecanduan *gadget* merupakan penggunaan *gadget* secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan implikasi yang negatif terhadap seseorang yang mengalami paparannya. Akibat dari kecanggihan teknologi *gadget* yang biasanya terlebih dahulu muncul adalah seseorang akan merasa asyik dan cenderung bersikap apatis terhadap lingkungan sekitarnya yang ditandai dengan akan sangat marah

²⁰ A. S. Kurdi, *Konseling Pendekatan Praktis Dalam Bimbingan dan Konseling Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012) hlm.5

²¹ Firdaus Wahyu.dkk. Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget melalui Terapi Kognitif Behavior, *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*. Vol.6, No.1, May 2021. Hal: 20

saat ada suatu hal yang menganggunya.²² Dalam penelitian ini, kecanduan *gadget* dioperasionalkan sebagai kondisi ketika siswa Gen-Z di SMAN 5 Banda Aceh menunjukkan gejala seperti durasi penggunaan *gadget* lebih dari 6 jam perhari, gelisah saat tidak memegang *gadget*, mengabaikan tugas sekolah dan lupa dengan tanggung jawab sebagai siswa, dan tidak memanfaatkan waktu luang untuk hal yang positif dan membangun komunikasi efektif sesama teman sebaya.

3. Gen-Z

Gen-Z merupakan istilah yang ditujukan kepada kelompok dari peralihan generasi milineal yang berada di rentang kelahiran tahun 1997-2012. *Generasi Z* saat ini berada di rentang usia 12-27 tahun. *Generasi-Z* juga disebut dengan generasi net atau generasi internet, hal ini disebabkan mereka adalah kelompok yang sangat cepat terpapar dengan kecanggihan teknologi. *Generasi Z* terlihat sebagai generasi yang aktif di dunia maya dengan segala aksesnya dan hal ini tanpa sadar dapat mempengaruhi kepribadian.²³ subjek penelitian ini terdiri dari siswa kelas X di SMAN 5 Banda Aceh yang termasuk dalam kategori usia Gen-Z. Karakteristik dari *Gen – Z* sbb:

²² Rini Mentari.K.dkk. Pravelensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.2020

²³ Muklis.dkk. Identifikasi Generasi Milenial Golongan Z di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial (PENDIS)*. Vol.1. no.1. 2022. Hal: 6-7

- a. Cenderung individualistik karena hanya bereman dengan *gadget* yang di genggamnya.
- b. Sulit memecahkan masalah secara langsung dan sering melakukan penundaan terhadap penyelesaian masalah.
- c. Sangat mudah berinteraksi dan berteman baik dengan dunia maya dan sulit berinteraksi di dunia nyata.
- d. Canggung dengan lingkungan sekitar dan merasa tidak percaya diri, namun sangat peka dan toleran.
- e. Cenderung lebih sulit untuk mengambil keputusan terhadap suatu permasalahan yang sedang dihadapi dan cepat merasa terbebani.

