

Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Pencegahan Kecanduan *Gadget*

Aldila Fitri Radite Nur Maynawati*, Aghita Galih Revandita, Rayhan Abi Wardana

Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, Indonesia

*aldilagreenny@gmail.com

Abstract. *This research is to find out the extent to which classical tutoring services prevent students from being addicted to gadgets. This research was conducted using a qualitative approach by collecting data through observation, interviews and documentation (data triangulation). For research subjects taken from 10th grade of SMK students who focused on 10th grade MPLB with 19 students, the reason for choosing this class was because based on observations most students could not be far from their gadgets and there was very little socialization in class because many chose to play gadgets instead of socializing with his friends as well as interviews with the guidance counselor at the SMK. Treatment is given interactively and uses power point and educational videos to support the service. This method was chosen to attract students' interest in order to get more optimal in understanding the material given later. After being given classical services on the topic of gadget addiction and its impact on teenagers, students began to be motivated to reduce the use of gadgets in their daily life.*

Key words: *classical guidance, gadget addiction, new normal*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana layanan bimbingan belajar klasikal mencegah siswa dari kecanduan gadget. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi (triangulasi data). Untuk subjek penelitian diambil dari siswa SMK kelas 10 yang difokuskan pada kelas 10 MPLB dengan jumlah siswa 19 orang, alasan memilih kelas ini karena berdasarkan observasi sebagian besar siswa tidak bisa jauh dari gadgetnya dan sosialisasi di kelas sangat kurang karena banyak yang memilih bermain gadget daripada bersosialisasi dengan teman-temannya serta wawancara dengan guru BK di SMK tersebut. Treatment diberikan secara interaktif dan menggunakan power point dan video edukasi untuk mendukung layanan. Cara ini dipilih untuk menarik minat siswa agar lebih optimal dalam memahami materi yang diberikan nantinya. Setelah diberikan layanan klasikal dengan topik kecanduan gadget dan dampaknya bagi remaja, siswa mulai termotivasi untuk mengurangi penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: bimbingan klasikal, kecanduan gadget, normal baru

How to Cite: Maynawati, A.F.R.N., Revandita, A.G., & Wardana, R.A. (2023). Layanan Bimbingan Klasikal dalam Pencegahan Kecanduan Gadget. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023), 93-97.

PENDAHULUAN

Semenjak merebaknya kasus pandemi Covid-19 di berbagai daerah di Indonesia, banyak aktivitas yang terpaksa diberhentikan untuk memutus mata rantai penyebaran pandemi yang hingga saat ini masih meregang banyak nyawa. Banyak perubahan yang terjadi di berbagai aspek kehidupan, salah satu contoh perubahan dalam keseharian adalah *stay at home, social distancing, physical distancing*, cuci tangan, menggunakan masker, dan sebagainya. Sehingga kebijakan tersebut berdampak pada aktivitas sehari-hari di mana aktivitas tatap muka sangat diminimalisir, memberikan cukup jarak antara satu dengan yang lainnya. Pekerjaan menggunakan sistem Work from home (WFH) atau bekerja dari rumah sehingga kebijakan pemerintah mengenai *Social Distancing* dan *Physical Distancing* dapat efektif memberhentikan penyebaran virus Covid-19.

Menurut Mastura & Rustan (2020) Setelah adanya pandemi covid-19 interaksi yang terjadi antara siswa dan guru dilakukan dalam ruang virtual yang terbatas. Dengan sistem pembelajaran yang baru seperti ini secara otomatis berdampak negatif pada siswa.

Pembelajaran daring dengan menggunakan *smartphone* ternyata dapat memberikan dampak negatif yaitu siswa atau siswi terstimulasi mengakses aplikasi lain terutama *games* sehingga menimbulkan resiko kecanduan (Bintari 2021). Penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah memang memiliki banyak manfaat, apalagi 90% pembelajaran dari sekolah dilakukan

secara daring dan tugas-tugas pun diberikan lewat aplikasi yang ada dalam ponsel. Tetapi ketika penggunaan gadget mulai berlebihan dan melewati batas kebutuhan normal maka pengguna akan mulai ketagihan untuk selalu memainkan gadget mereka bahkan ketika tidak ada urgensi apapun. Dan betapa bahayanya ketika hal tersebut dialami oleh anak usia sekolah yang seharusnya lebih banyak melakukan kegiatan yang bisa meningkatkan perkembangan kognitif, motorik serta interaksi sosial mereka terhadap sekitar. Anak usia sekolah sangatlah rawan terjerumus dalam hal-hal tersebut, apalagi jika lingkungan sekitarnya tidak memiliki daya upaya untuk memberikan arahan perkembangan yang seharusnya diterima anak tersebut (Adinda, Isni, and Anugrah 2021).

Adiksi *gadget* merupakan perilaku ketergantungan pada *gadget* yang memungkinkan timbulnya masalah sosial seperti enggan bersosialisasi dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Terdapat empat faktor penyebab munculnya adiksi *gadget* pada anak, yaitu: faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal. Faktor internal misalnya kontrol diri yang rendah, rasa bosan; faktor situasional yaitu menggunakan *gadget* apabila menghadapi situasi yang kurang nyaman, merasa kesepian dan mengalami kejenuhan; faktor sosial karena pengaruh lingkungan anak; dan faktor eksternal yang bukan berasal dari diri individu, terkait dengan paparan media tentang *gadget* dan berbagai fasilitasnya. Kehadiran *gadget* seolah telah menggantikan posisi orang tua dalam penerapan pola asuh anak. Anak sibuk dengan dunia *gadget*nya, sementara itu orang tua juga kurang memperhatikan pengawasan pada anaknya sebagai mestinya. Tidak jarang anak sering menarik diri di dalam kamar bermain *gadget*, sedangkan orang tua tidak mengetahui apa yang sedang dilihat oleh anak pada *gadget* (Nurhidayah et al. 2021).

Pembelajaran daring dengan menggunakan *smartphone* ternyata dapat memberikan dampak negatif yaitu siswa atau siswi terstimulasi mengakses aplikasi lain terutama *games* sehingga menimbulkan resiko kecanduan (Siddiqui et al, 2016). Berdasarkan penelitian kami tentang kecanduan internet akibat Covid - 19 pada siswa kelas X SMK Tamansiswa Sukoharjo, tingkat kecanduan internet dari jumlah 19 siswa sebanyak 15 orang berada pada kategori kecanduan sangat tinggi, 4 orang siswa pada kategori rendah, dari 15 orang siswa yang bermain gadget lebih dari 2 jam, dan sebanyak 4 orang siswa kurang dari 2 jam bermain gadget.

Layanan bimbingan klasikal dapat diberikan kepada siswa dengan jumlah banyak. Bimbingan klasikal dengan berbagai materi yang menarik menurut peneliti dapat mencegah siswa dalam kecanduan gadget. Peneliti ingin mengetahui kinerja layanan bimbingan klasikal, tahapannya, *ice breaking* yang diberikan, juga materi yang menarik dalam memotivasi siswa untuk termotivasi dalam pembelajaran dan tidak bermain gadget melebihi waktu yang ditentukan.

Hal ini membuat tim peneliti ingin mengetahui bagaimana dan kinerja layanan bimbingan klasikal dalam menekan siswa serta mencegah siswa menjadi pribadi yang ketergantungan gadget. Meski sudah masa *new normal*, siswa seharusnya beradaptasi dengan keadaan yang sudah tidak full pembelajaran daring. Sehingga proses pembelajaran siswa mampu optimal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2017). Alasan penggunaan metode penelitian kualitatif untuk mengetahui dan menjabarkan mengenai kondisi objek yang diteliti secara alamiah dan apa adanya.

Lokasi penelitian dilakukan di SMK Tamansiswa Sukoharjo, dengan mengambil fokus

penelitian di kelas X MPLB. Untuk objek dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan klasikal sebagai upaya pencegahan/preventif kecanduan gadget pada siswa. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MPLB yang berjumlah 19 siswa. Sedangkan teknik pengumpulan data peneliti menggunakan teknik triangulasi data yaitu observasi, dokumentasi, dan wawancara kepada subjek penelitian. Alasan pemilihan teknik karena penulis ingin mendeskripsikan hasil penelitian secara objektif berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang didukung juga dengan dokumentasi mengenai layanan bimbingan klasikal di SMK Tamansiswa Sukoharjo. Observasi dan dokumentasi peneliti lakukan kepada siswa saat diberikan layanan bimbingan klasikal oleh guru BK, sedangkan wawancara peneliti lakukan dengan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan *gadget* pada kalangan siswa saat ini merupakan hal yang wajar di era ini. Hal ini juga didukung dengan adanya pandemi COVID-19 membuat semua kegiatan sekolah dilaksanakan secara online, dan sangat bergantung dengan *gadget*. Berdasarkan hal tersebut, wawancara dan observasi yang dilakukan pada kelas X SMK Tamansiswa jika dibuat prosentase terkait sekitar 90% dari subjek yang diteliti. Jika ditanya apakah mereka sadar bahwa mereka telah kecanduan jawabannya adalah “iya sadar”. Dari sini dapat diketahui seberapa pentingnya *gadget* bagi kehidupan mereka. Sedangkan dilihat dari observasi yang dilakukan saat kegiatan mengajar didapati kebanyakan siswa sulit untuk lepas dari *gadget*. Siswa cenderung asik dengan *gadget*nya daripada memperhatikan gurunya. Bahkan kebanyakan siswa malas untuk berfikir dan lebih suka untuk mencari jawaban melalui internet.

Layanan bimbingan klasikal yang diberikan sebagai upaya preventif tersebut menggunakan bantuan media BK disampaikan secara interaktif dengan *power point* dan video animasi sebagai penjas. Adapun materi yang disampaikan di dalam *power point* tentunya sudah disesuaikan kebiasaan siswa, sehingga lebih mudah dipahami. Dengan harapan setelah diberikan materi tersebut siswa jadi lebih paham mengenai dampak dari kecanduan *gadget*. Pemberian layanan klasikal ini dilakukan secara teratur setiap minggunya bagi kelas X.

Dari hasil proses layanan bimbingan klasikal, didapat layanan bimbingan klasikal mampu memotivasi, menumbuhkan rasa percaya diri siswa untuk meminimalisir penggunaan *gadget*. Adanya *power point* serta materi yang menarik pada layanan bimbingan memberi fokus dan perhatian siswa tidak hanya pada *gadget*. Pada akhir layanan, berdasar hasil wawancara siswa, siswa mengatakan dengan adanya materi layanan bimbingan siswa menjadi terhibur dan tidak melulu main *gadget*. Siswa merasa nyaman dan aman selama proses layanan klasikal, hal tersebut tentunya didukung oleh kompetensi yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling.

Setelah melakukan beberapa pengamatan dan wawancara serta pemberian layanan dapat diketahui bahwa pemberian langkah pencegahan dengan layanan klasikal di SMK Tamansiswa Sukoharjo berjalan sesuai dengan tujuan di awal. Siswa terlihat antusias saat proses pemberian layanan bimbingan klasikal. Siswa terlihat semangat Ketika diberikan materi *power point* dan video animasi. Siswa merasa lebih segar ketika ada *ice breaking* dalam layanan bimbingan klasikal.

Gadget diciptakan untuk mempermudah pekerjaan manusia, tapi manusia menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan *gadget*, dapat dikatakan bahwa *gadget* memberikan banyak dampak negatif dari pada dampak positifnya hal ini yang sekarang terjadi dikalangan siswa kelas X Tamansiswa Sukoharjo, seperti gejala psikologis maupun fisik, terlebih jika adanya penggunaan secara berlebihan. Kecanduan *smartphone* sebagai suatu keterikatan dengan *smartphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi anak. Kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan

kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Yunita et al. 2021)

Berikut dampak negatif akibat kecanduan *gadget* setelah mengalami pandemi covid – 19 yang terjadi pada siswa, antara lain (1) Menjadi malas dalam membaca atau mempelajari suatu hal melalui buku, karena siswa beranggapan lebih mudah browsing menggunakan internet daripada mencari atau membuka buku; (2) Rendahnya sikap sopan santun di dalam kehidupan; (3) Mengganggu kesehatan yaitu penglihatan; (4) Susah belajar; (5) Kemajuan teknologi berpotensi membuat anak cepat puas dengan pengetahuan yang diperolehnya sehingga menganggap apa yang didapatnya dari internet atau teknologi lain adalah pengetahuan yang terlengkap dan final. Pada faktanya ada begitu banyak hal yang harus digali lewat proses pembelajaran tradisional dan internet tidak bisa menggantikan kedalaman suatu pengetahuan. Kalau tidak dicermati, maka akan ada kecenderungan bagi generasi mendatang untuk menjadi generasi yang cepat puas dan cenderung berpikir dangkal (Subarkah, 2019)

Pemberian layanan yang diberikan oleh peneliti adalah layanan klasikal seperti pada umumnya. Namun, sebagai pembeda materi yang diberikan dikemas lebih menarik dan interaktif untuk menarik minat siswa. Selain itu, diharapkan siswa lebih mudah untuk memahami dan menyerap maksud yang disampaikan karena materi dikemas dengan ringkas dan disesuaikan dengan siswa. Materi yang diberikan disajikan dengan powerpoint yang tentunya akan semakin menarik perhatian siswa. Untuk menyempurnakan kembali diberi tambahan video edukasi bagi siswa terkait dengan *gadget*, dampak yang ditimbulkan, dan lainnya. Untuk video diambil dari sumber *youtube* diberikan setelah selesai pembahasan materi *power point*.

Pada pemberian layanan tentunya peneliti sudah menyiapkan langkah yang harus dilakukan agar penelitiannya bisa berjalan lancar. Ada beberapa tahapan yang dilaksanakan yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tahap inti dan evaluasi. Pada tahap perencanaan peneliti mempersiapkan segala macam hal yang akan digunakan seperti rencana pelaksanaan layanan, materi power point, video edukasi, serta lembar kerja yang akan diberikan pada siswa. Tentunya sebelum mulai melakukan layanan ini, peneliti terlebih dahulu mengobservasi kelas yang sekiranya cocok digunakan sebagai bahan penelitian. Didapati kelas X MPLB adalah kelas yang paling banyak siswa dengan gangguan kecanduan gadget dibanding kelas X lainnya di SMK Tamansiswa. Jika dilihat saat pengajaran mereka cenderung menggenggam gadget mereka sepanjang waktu, di dalam pergaulan mereka tidak bisa lepas dari gadget. Setelah tahap pertama siap, lalu peneliti masuk pada tahap kedua yaitu pelaksanaan layanan klasikal. Sebelum melakukan pelaksanaan layanan di kelas, peneliti melakukan apersepsi untuk membangun suasana, menyampaikan tujuan materi yang akan diberikan, dan dalam menyampaikan inti materi disampaikan melalui media *power point*, video edukasi serta diskusi untuk saling bercurah pendapat antara guru BK dan siswa.

Tahap terakhir dari pemberian layanan yaitu evaluasi. Evaluasi juga berguna untuk memperbaiki kekurangan kita dalam penyampaian pelayanan untuk diperbaiki di kemudian hari lagi. Sebelum masuk pada tahap evaluasi peneliti memberikan kembali penguatan atau *reinforcement* pada siswa terkait dengan penggunaan *gadget* yang bijak di kalangan remaja agar mereka bisa merubah pemikiran dan tingkah laku mereka. Siswa diajak juga untuk membuat kesimpulan mengenai materi yang sudah dibahas bersama, tentunya menggunakan pemahaman masing-masing siswa sendiri. Dalam menyampaikan kesimpulan guru BK sebagai peneliti selalu mengarahkan agar tidak salah dalam pengambilan kesimpulan setiap siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Firdaus (2021) mengenai penanganan kecanduan *gadget* dengan judul tulisannya “Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior” menyimpulkan bahwa remaja yang kecanduan gadget dapat diterapi melalui kognitif behavior konseling yang mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Melalui terapi ini, remaja

yang sedang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan emosional dapat dilatih untuk mengendalikan dirinya.

Dapat ditarik kesimpulan proses kerja layanan bimbingan klasikal akan membawa siswa menumbuhkan kesadaran diri, untuk bisa lepas dari kecanduan gadget. Di sini dibutuhkan peran berbagai pihak yang tentunya akan membantu siswa bisa merubah perilakunya tersebut. Sebagai layanan preventif yang dilakukan oleh Guru BK layanan bimbingan klasikal tentunya akan menjabarkan beberapa informasi tentang topik yang disampaikan. Dijelaskan juga dalam materi bimbingan klasikal terkait dengan dampak, faktor penyebab dan tips agar tidak kecanduan *gadget*.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah pemberian langkah pencegahan dengan layanan klasikal di SMK Tamansiswa Sukoharjo berjalan sesuai dengan tujuan di awal. Penelitian yang dilakukan mengetahui kinerja layanan bimbingan klasikal pada siswa kelas X pasca pandemi Covid-19 di SMK Tamansiswa Sukoharjo dalam mencegah ketergantungan *gadget*. Layanan bimbingan klasikal jika dilakukan sesuai tahap dan prosedur yang ada akan memberi dampak maksimal pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Refa, Fauziah Isni, and Dadan Anugrah. (2021). "Penanganan Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Wantilan ,." *Proceedings* Vol: I No: (November): 1–17.
- Bintari, R. H. (2021) 'Kecanduan Gadget di Masa Pandemi covid-19 pada Siswa Kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar', *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 8(2). doi: 10.47794/jkhws.v8i2.294.
- Firdaus, W. and Marsudi, M. S. (2021) 'Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior', *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), pp. 15–24.
- Mastura, & Rustan Santaria. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran bagi Guru dan Siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289-295
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya.
- Nurhidayah, Ikeu, Jakariya Gilang Ramadhan, Iceu Amira, and Mamat Lukman. 2021. "Peran Orangtua Dalam Pencegahan Terhadap Kejadian Adiksi Gadget Pada Anak: Literatur Review." *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 4 (9): 12.
- Siddiqui, Shabnoor & Singh, Tajinder. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*. 5. 71-75. 10.7753/IJCATR0502.1006.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh gadget terhadap perkembangan anak. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1).
- Yunita, Mutiara Mirah, Teguh Lesmana, Devi Jatmika, Alfina Damayanti, and Theresia Finda Kusuma. 2021. "Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya." *Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan* 5 (2): 70–78. <https://doi.org/10.30813/jpk.v5i2.2980>.