

Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Frekuensi Ketergantungan Gadget Pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

Ismayani¹, Uli Makmun Hasibuan², Della Putri Saharani³, Feby Angel Auralia⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: ismayani969720@gmail.com¹, ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id²,
putrisaharani05@gmail.com³, angelfeby996@gmail.com⁴

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana layanan bimbingan klasikal dapat berperan dalam mencegah kecanduan gadget pada siswa. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, di mana data dikumpulkan melalui observasi, penggunaan instrumen, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah siswa kelas 11 di SMA Muhammadiyah 01 Medan. Layanan diberikan secara interaktif dengan bantuan media seperti power point dan kegiatan ice breaking guna menunjang efektivitas penyampaian materi. Pendekatan ini dipilih agar siswa lebih tertarik dan dapat memahami materi dengan lebih baik. Setelah siswa menerima layanan klasikal yang membahas kecanduan gadget serta dampaknya terhadap remaja, mereka diminta untuk mengisi instrumen. Hasil dari instrumen tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai menunjukkan motivasi untuk mengurangi penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kata Kunci: Ketergantungan, Gadget, Bimbingan Klasikal, Siswa

Abstract

The purpose of this study was to determine the extent to which classical guidance services can play a role in preventing gadget addiction in students. The study was conducted using a qualitative approach, where data was collected through observation, use of instruments, and documentation. The subjects of the study were 11th grade students at SMA Muhammadiyah 01 Medan. Services were provided interactively with the help of media such as power points and ice breaking activities to support the effectiveness of material delivery. This approach was chosen so that students would be more interested and could understand the material better. After students received classical services discussing gadget addiction and its impact on adolescents, they were asked to fill out an instrument. The results of the instrument showed that students began to show motivation to reduce gadget use in their daily lives.

Keywords: Addiction, Gadgets, Classical Guidance, Students

Pendahuluan

Di zaman digital sekarang ini, siapa pun dapat dengan mudah merasakan manfaat dari perkembangan teknologi, termasuk tidak hanya orang dewasa dan lansia, tetapi juga anak-anak dan remaja. Anak-anak dan remaja yang masih berstatus sebagai pelajar kini sudah mahir dalam memanfaatkan teknologi. Penggunaan gadget pada anak usia sekolah memang memiliki banyak manfaat, di karenakan masa sekarang ini siswa menggunakan gadget sebagai alat untuk mencari informasi mengenai berbagai pembelajaran. Tetapi pada saat ini penggunaan gadget mulai berlebihan dan melewati batas kebutuhan normal pada individu maka pengguna akan mulai ketagihan untuk selalu memainkan gadget mereka bahkan ketika tidak ada hal-hal yang urgensi.

Hal ini menimbulkan bahaya bagi individu dikarenakan 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. Ketertarikan penggunaan gadget dapat dilihat pada kelompok remaja yang berkumpul pada satu tempat dan memperlihatkan cara komunikasi atau berbicara mereka lebih rendah karena terfokus pada gadget masing-masing. Penggunaan gadget membuat yang lain merasa terabaikan, sehingga mereka yang diabaikan juga turut menggunakan gadget. Ketergantungan pada gadget merupakan keanehan yang terjadi karena penggunaan gadget atau ponsel yang berlebihan. Semakin seseorang ketergantungan atau kecanduan pada gadget, maka individu tersebut akan asik pada dunianya sendiri dan mengabaikan orang lain. Hal ini yang menjadi penyebab seseorang menjadi ketergantungan. Akibatnya adalah menjadikan interaksi sosial individu dengan individu lainnya semakin berkurang.

Ketergantungan gadget merupakan perilaku yang ditunjukkan individu dimana ketergantungan pada gadget yang memicu timbulnya permasalahan lingkungan sosial pada diri individu seperti kurangnya sosialisasi dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ketergantungan terhadap gadget telah menjadi isu yang meresahkan karena dapat berdampak pada konsentrasi belajar siswa, menurunkan nilai akademik, menghalangi hubungan sosial, serta menciptakan kebiasaan yang tidak efektif. Sejalan dengan kemajuan teknologi yang cepat dan semakin mudahnya akses internet, salah satu jenis hiburan yang paling populer di kalangan remaja yaitu game online. Dampak game online terhadap kehidupan sehari-hari semakin meningkat, terutama karena banyak waktu yang dihabiskan orang untuk bermain, yang secara signifikan mengubah cara interaksi sosial yang biasa dan mengurangi aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Ketergantungan game online tidak hanya terlihat berdasarkan bagaimana cara permainan itu dimainkan, tetapi juga dilihat oleh orang-orang dan cara mereka mengintegrasikan permainan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pengetahuan ini sangat penting untuk merancang langkah-langkah pencegahan yang efektif, karena menunjukkan bahwa pencegahan ketergantungan tidak hanya bisa dilakukan dengan cara membatasi akses ke permainan, tetapi juga dengan membangun cara berpikir dan kebiasaan yang lebih positif dalam menggunakan gadget.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang tidak hanya bertujuan untuk mencapai kesehatan mental dan kebahagiaan hidup, tetapi juga mengarahkan individu menuju kehidupan yang sakinah yaitu ketenangan jiwa dan kedamaian batin yang diperoleh melalui kedekatan dengan Allah SWT. Secara umum, bimbingan dan konseling adalah sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu atau kelompok, dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah, memahami diri sendiri, membuat keputusan yang tepat, serta mampu beradaptasi sesuai dengan kebutuhan yang dihadapi. Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa dalam menyusun pernyataan hasil (outcome statement) yang mencerminkan perilaku atau sifat-sifat yang perlu mereka capai (kompetensi siswa) melalui penggunaan strategi tertentu yang diterapkan dalam serangkaian kegiatan layanan yang telah dirancang sebelumnya.

Didalam bimbingan dan konseling terdapat salah satu layanan yaitu layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang ditujukan kepada semua siswa dalam satu kelas atau kombinasi beberapa kelas. Sasaran dari layanan ini adalah untuk memperbaiki aspek sosial dan psikologis siswa, meningkatkan kemampuan hidup, dan mendorong adanya perubahan sikap dan perilaku.

Bimbingan klasikal merupakan bagian yang memiliki pengaruh besar dalam layanan Bimbingan dan Konseling, serta merupakan layanan yang efisien, terutama dalam menangani masalah rasio jumlah konseli dan konselor. Adapun tujuan dan manfaat layanan bimbingan klasikal yaitu untuk merencanakan kegiatan penyelesaian studi, membimbing perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang, mengembangkan potensi dan kekuatan

yang dimiliki peserta didik secara optimal, membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta membantu siswa menyelesaikan permasalahannya dalam belajar untuk mencapai kesuksesan dalam mencapai tujuan belajar (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014:33).

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian yang memakai pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (Sinaga.M.H.P. et al, 2023) “metode penelitian kualitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama”. Pendekatan penelitian ini melibatkan deskripsi kualitatif yang bertujuan menghasilkan gambaran dalam bentuk kata-kata tertulis dan lisan dari individu serta perilaku yang dapat diamati langsung, menggambarkan secara naratif berdasarkan data yang diperoleh secara objektif melalui observasi, instrumen dan dokumentasi. Pendekatan deskriptif kualitatif adalah proses penelitian yang mengutamakan pemahaman berlandaskan metodologi yang menyelidiki fenomena sosial serta masalah yang berkaitan dengan manusia. Dalam pendekatan ini, peneliti menciptakan suatu gambaran yang kompleks dan menyelidiki kata-kata dari laporan rinci berdasarkan sudut pandang responden. Dengan demikian, peneliti memilih metode kualitatif untuk menganalisis tingkat ketergantungan pada siswa. Lokasi penelitian ini berlangsung di SMA Muhammadiyah 01 Medan, dengan objek penelitiannya adalah siswa dari kelas XI dari SMA Muhammadiyah 01 Medan. Adapun tujuan dari penelitian ini memberikan pemahaman kepada siswa gambaran tentang ketergantungan gadget.

Hasil dan Pembahasan

Penggunaan gadget bukan hal baru dikalangan siswa di Indonesia. Gadget bukan hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga digunakan untuk mengisi waktu luang seperti penggunaan internet, bermain game, streaming dan medsos. Namun tidak jarang penggunaan gadget berdampak negative, seperti jadi menunda-nunda tugas, menghabiskan waktu belajar dengan bermain handphone, bahkan bermain handphone di saat guru menjelaskan.

Ketergantungan gadget merupakan perilaku yang ditunjukkan individu dimana ketergantungan pada gadget yang memicu timbulnya permasalahan lingkungan sosial pada diri individu seperti kurangnya sosialisasi dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penggunaan gadget pada anak usia sekolah memang memiliki banyak manfaat, di karenakan masa sekarang ini siswa menggunakan gadget sebagai alat untuk mencari informasi mengenai berbagai pembelajaran. Tetapi pada saat ini penggunaan gadget mulai berlebihan dan melewati batas kebutuhan normal pada individu maka pengguna akan mulai ketagihan untuk selalu memainkan gadget mereka bahkan ketika tidak ada hal-hal yang urgensi. Hal ini menimbulkan bahaya bagi individu dikarenakan 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.

Ketertarikan penggunaan gadget dapat dilihat pada kelompok remaja yang berkumpul pada satu tempat dan memperlihatkan cara komunikasi atau berbicara mereka lebih rendah karena terfokus pada gadget masing-masing. Penggunaan gadget membuat yang lain merasa terabaikan, sehingga mereka yang diabaikan juga turut menggunakan gadget. Ketergantungan pada gadget merupakan keanehan yang terjadi karena penggunaan gadget atau ponsel yang berlebihan. Semakin seseorang ketergantungan atau kecanduan pada gadget, maka individu tersebut akan asik pada dunianya sendiri dan mengabaikan orang lain. Hal ini yang menjadi penyebab seseorang menjadi ketergantungan. Akibatnya adalah menjadikan interaksi sosial individu dengan individu lainnya semakin berkurang.

Ketergantungan terhadap gadget adalah situasi di mana seseorang tidak bisa mengendalikan keinginan untuk terus memakai perangkat itu, meskipun pemakaian tersebut

mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, siswa yang mengalami ketergantungan gadget menunjukkan perilaku seperti penurunan fokus saat belajar, sering kali mengabaikan tanggung jawab akademis, dan menjadi terasing dari lingkungan sosial. Didalam konteks ketergantungan gadget pada anak terdapat empat faktor penyebab timbulnya perilaku ketergantungan tersebut adapun faktor dan penyebabnya adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal
Faktor internal ini seperti timbulnya rasa bosan yang berlebihan dan kontrol diri yang rendah pada diri individu.
2. Faktor situasional
Faktor situasional yaitu individu menggunakan gadget pada saat situasi yang kurang nyaman, pada saat individu merasakan kejenuhan serta kesepian.
3. Faktor sosial
Faktor sosial ini ditimbulkan dari lingkungan anak misalnya lingkungan pertemanan yang dimana semua anak dalam kelompok tersebut menggunakan gadget, lingkungan keluarga yang membebaskan anak bermain gadget tanpa ada batasan waktu penggunaan dan pengawasan yang diberikan oleh orang tua.
4. Faktor Eksternal
Faktor eksternal yaitu faktor 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 gadgetnya, 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.

Penggunaan gadget menimbulkan berbagai dampak, baik dari segi kesehatan maupun sosial. Jika digunakan secara terus-menerus, gadget tidak hanya memberikan manfaat bagi siswa, tetapi juga dapat membawa dampak negatif. Salah satu manfaat positifnya adalah kemudahan siswa dalam mengakses informasi dan melakukan komunikasi. Namun, penggunaan gadget di jam pelajaran bisa mengganggu fokus belajar siswa dan memengaruhi kebiasaan belajarnya. Selain itu, beberapa siswa mengakui bahwa penggunaan gadget dapat menyebabkan pemborosan, karena akses internet dan komunikasi melalui gadget memerlukan biaya. Sering kali, siswa menggunakan internet atau berkomunikasi untuk hal-hal yang kurang bermanfaat, yang pada akhirnya dapat menghambat kegiatan belajar mereka.

Berdasarkan hasil instrumen yang telah di berikan di SMA Muhammadiyah 01 Medan terlihat beberapa siswa yang sering bermain gadget daripada belajar. Tidak jarang mereka menggunakan gadget saat jam Pelajaran, untuk mencari jawaban soal ujian, bermain game dan medsos secara sembunyi-sembunyi.

Sebagai upaya untuk menangani ketergantungan tersebut maka dilakukan kegiatan layanan bimbingan klasikal, Layanan bimbingan klasikal yang diberikan sebagai upaya preventif tersebut menggunakan bantuan media BK disampaikan secara interaktif dengan power point yang menjelaskan materi mengenai ketergantungan gadget. 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.

Layanan bimbingan klasikal bertujuan agar mampu memotivasi, menumbuhkan rasa percaya diri siswa untuk meminimalisir penggunaan gadget. Adapun dampak negatif dari penggunaan gadget adalah:

1. Menimbulkan rasa malas yang berlebihan pada individu terutama dalam membaca buku atau mempelajari hal-hal baru melalui buku
2. Rendahnya sikap sopan santun pada anak

3. Mengganggu kesehatan terutama pada kesehatan mata
4. Menimbulkan perasaan cepat puas akan suatu hal yang didapat melalui internet sehingga tidak ingin mencari hal baru dan hanya beranggapan bahwa apa yang didapat melalui internet adalah hal yang paling benar.

Proses layanan bimbingan klasikal ini dapat membawa siswa menumbuhkan kesadaran diri, untuk bisa lepas dari ketergantungan gadget.

Berdasarkan pembahasan diatas serta layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 01 Medan maka pemberian layanan klasikal terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi ketergantungan siswa terhadap gadget. Setelah mengikuti sesi bimbingan klasikal yang terstruktur dan interaktif, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran akan dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, serta mulai mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih fokus dan produktif. Selain itu, siswa menjadi lebih mampu mengatur waktu penggunaan gadget dengan bijak dan memprioritaskan aktivitas yang menunjang prestasi akademik dan interaksi sosial langsung. Hasil instrumen menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam durasi penggunaan gadget di luar keperluan belajar, yang menandakan bahwa layanan bimbingan klasikal berhasil mendorong perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan siswa untuk mengurangi atau mengatasi ketergantungan pada gadget yaitu:

1. Membatasi penggunaan handphone
2. Melakukan kegiatan alternatif atau positif
3. Membutuhkan adanya peran orang tua

Kesimpulan

Ketergantungan pada gadget di kalangan siswa, khususnya di SMA Muhammadiyah 01 Medan, adalah suatu masalah yang nyata dan berpengaruh negatif pada aspek akademis, sosial, serta mental para siswa. Penggunaan gadget secara berlebihan mengganggu konsentrasi dalam belajar, mengurangi interaksi antar individu, dan memicu terbentuknya kebiasaan yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil observasi dan instrumen yang telah dilakukan, terlihat bahwa banyak siswa lebih sering menggunakan gadget untuk bermain game dan media sosial daripada untuk kepentingan belajar. Sebagai upaya untuk mengatasi masalah ini, layanan bimbingan klasikal telah dilaksanakan sebagai langkah preventif dan edukatif. Materi yang disampaikan dalam layanan ini bersifat interaktif dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari siswa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka mengenai bahaya ketergantungan gadget. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa bimbingan klasikal efektif membantu siswa mengurangi kebiasaan menggunakan gadget secara berlebihan serta mendorong mereka untuk mengembangkan pola belajar yang lebih baik. Dukungan dari orang tua dan kegiatan positif lainnya juga sangat diperlukan untuk memaksimalkan usaha mengatasi ketergantungan ini.

Daftar Pustaka

- Fitri, A., Maynawati, R. N., Revandita, A. G., & Wardana, R. A. (2023). Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Pencegahan Kecanduan Gadget. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 93–97.
- Fitri, N. A., Aulia, V. V., Putri, A. S., Alrefi, & Akbari. (2024). *STRATEGI INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENCEGAH DAN MENGURANGI ADIKSI GAME ONLINE: LITERATURE REVIEW*. 37–44.
- Pertiwi, S. A., Satriah, L., & Tajiri, H. (2024). *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Program Bimbingan Konseling Islam untuk Mencegah Kecanduan Media Sosial (Penelitian di SMA Kartika Bandung)*. 7(4), 81–97. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v7i4.1645.Islamic>

- Saputra, R. N., & Mustofa, Z. (2025). *Upaya Guru Akidah Akhlak Mengurangi Adiksi Smartphone Melalui Layanan Bimbingan Klasikal dalam Pembelajaran PAI di MTsN 3 Magetan*.
- Shinda Damayanti, N., Mutakin, F., & Nur Budiono, A. (2024). Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok dengan Metode Brainstorming. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 74–88. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2505>
- Sinaga, M. H. P. P., Husna Nst, S. H., & Husna, N. (2023). Gambaran Perilaku Siswa yang Kecanduan Gadget. *Journal on Education*, 5(4), 12720–12727. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2260>