

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari layanan yang terdapat pada layanan responsif. Layanan bimbingan kelompok merupakan teknik layanan yang beranggotakan 8 siswa dengan tujuan untuk membantu peserta didik menghadapi masalah-malasa kecanduan gadget yang dipimpin oleh guru BK. Irmayanti (dalam Permatasari et al, 2019) mengungkapkan definisi Bimbingan kelompok adalah gerakan berkumpul yang dilengkapi dengan memberikan data dan informasi untuk menumbuhkan perilaku yang tepat. Permasalahan yang dikaji secara kelompok adalah permasalahan yang mampu bersama dan tidak bersifat rahasia, baik menyangkut masalah individu, sosial, studi, maupun pekerjaan. Bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya mengarahkan perkumpulan siswa dengan tujuan agar perkumpulan tersebut menjadi besar, solid dan mandiri.

Dalam menghadapi permasalahan di sekolah guru BK memiliki peran yang sangat penting mengetahui faktor yang menyebabkan permasalahan kecanduan gadget pada peserta didik dan berusaha bersama-sama mencari jalan keluar yang tepat terhadap permasalahan tersebut. Bimbingan dan konseling juga memiliki fungsi sebagai pemberi layanan peserta didik agar mereka dapat berkembang secara optimal sehingga dapat menjadi pribadi yang utuh dan mandiri. Oleh karena itu, pelayanan bimbingan dan konseling mengembangkan berbagai fungsi yang hendak dipenuhi melalui kegiatan bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan konseling berfungsi untuk pencegahan atau terhindarnya peserta didik dari berbagai macam permasalahan yang muncul di masyarakat. Hal ini dapat mengganggu, menghambat, menimbulkan kecanduan, dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangan peserta didik terlebih lagi di era gadget. Untuk mengatasi permasalahan perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang diberikan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control dapat menjadi alternatif mengurangi

perilaku kecanduan gadget.

Ada banyak cara yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kecanduan pada media sosial. Salah satunya adalah dengan cara melakukan control yang baik terhadap diri pribadi (Self Control). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, Ghufron &Risnawati (dalam Amaliawati et al, 2023). Sementara Liebert (dalam Amaliawati et al, 2023) mengatakan bahwa self control merupakan tingkah laku anak mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya. Dalam hal ini, siswa dituntut untuk mampu menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya ke arah konsekuensi positif seperti menyibukkan diri dengan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Teknik ini biasanya diberikan dalam setting kelompok karena ada beberapa kegiatan yang melibatkan interaksi antara siswa dengan teman-temannya yang lain, Remaja merupakan suatu periode transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa awal dan mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Di era zaman sekarang ini, manusia secara terus menerus mengembangkan ilmu pengetahuan teknologi untuk mengikuti modernisasi. Dan dalam bidang teknologi maupun komunikasi bisa kita lihat pada perkembangan telfon genggam atau handphone, Handphone pada abad saat ini sangat perlu dan menjadi kebutuhan sehari – hari bagi manusia, dan setiap orang memilikinya maupun orang Menurut Mayangsari (dalam Prizki & Sari,2020) Telepon genggam atau handphone (HP) adalah alat yang digunakan untuk komunikasi secara virtual (seperti telfon, video call, sms) dan juga didalamnya terdapat fungsi PDA (Personal digital Assistent) dan berkemampuan seperti layaknya komputer. Kemudahan yang ada pada handphone ini menjadikannya alat komunikasi yang dibutuhkan bagi setiap orang.

Hanphone dimiliki hampir di setiap kalangan, baik maupun itu handphone dalam kategori smartphone atau handphone biasa, pada awalnya handphone

hanya digunakan untuk kepentingan bisnis agar mempermudah pekerjaannya, namun dalam perkembangan di era sekarang, handphone dapat dimiliki semua orang di semua kalangan termasuk siswa, setiap siswa dan bahkan seluruh siswa hampir mempunyai yang namanya handphone. Dengan alasan karena agar mudah berkomunikasi, tidak ketinggalan zaman, dan tidak ketinggalan informasi atau bisa juga pada anak zaman sekarang menyebutnya (gaptek) gagap teknologi, pada zaman sekarang handphone menjadi perbincangan banyak orang karena dampak dari negative maupun positif dari handphone yang seringkali ditimbulkan,

Karena tidak dapat dipungkiri dalam kemajuan teknologi jaman sekarang teknologi dapat membawa dampak positif dan dampak negative. Menurut Mohamad (dalam Reski & Zalmi, 2022) handphone sangat bermanfaat bagi kalangan anak pelajar jika digunakan untuk kepentingan belajar, karena dengan adanya handphone siswa jadi lebih mudah untuk mengakses layanan internet untuk menopang pengetahuan sekolah maupun siswa dan menambah wawasan untuk belajar siswa. Namun pada kenyataannya hanya sebagian siswa yang memanfaatkan pada sisi baik ini. Handphone yang mereka miliki umumnya hanya untuk sms an, Wa, Instagram an, Twitter an, Nonton youtube, Scroll tiktok, Mendengarkan Musik, Hal tersebut bisa saja menimbulkan malas belajar dan kurangnya bersosialisasi di lingkungan, kurangnya bergaul dengan teman, menjadi pendiam atau introvert karena dampak buruk yang ditimbulkan oleh handphone, dan dapat diketahui dampak positif maupun negatif dari penggunaan handphone tergantung pada diri siswa masing-masing. Apakah handphone akan membawa manfaat atau membawa dampak buruk, siswalah yang menentukan. Namun, tak sedikit siswa yang terjebak ke dalam dampak negatif handphone karena terlena pada aplikasi yang ditawarkan.

Salah satu dampak negative yang paling sering terjadi oleh siswa adalah kecanduan handphone, Kecanduan handphone menyebabkan siswa menghabiskan waktunya untuk bermain handphone dan tidak dapat melepaskan dari handphone bahkan adapun beberapa siswa yang benar-benar kecanduan handphone, diminta oleh gurunya agar berhenti main

handphone sejenak siswa tersebut malah marah, Siswa yang kecanduan handphone pada umumnya menggunakan handphone yang tersambung ke internet (smartphone).

Siswa yang kecanduan handphone tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik, sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar, bersosialisasi dilingkungan, berkumpul dengan teman maupun keluarga menjadi terhambat, dan konsentrasi pada siswa menjadi menurun akibat penggunaan handphone yang tidak bijak Leung (dalam Patel & Goyena, 2019) melakukan penelitian yang tujuannya untuk mengetahui simtom-simtom kecanduan handphone dan menyusun alat ukur kecanduan handphone (Mobile Phone Addiction Index/MPAI). Penelitian ini menghasilkan beberapa ciri kecanduan telepon genggam. Ciri tersebut antara lain: a. Inability to control craving (ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan menggunakan telepon genggam), b. Anxiety and feeling lost (kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan telepon genggam), c. Withdrawal and escape (menarik diri dan melarikan diri, yang artinya handphone digunakan sebagai sarana pengalihan diri saat mengalami kesepian atau masalah), d. Productivity loss (kehilangan produktivitas).

Seperti yang terjadi pada siswa di SMP N 13 Kota Semarang, Semua siswa tersebut diperbolehkan membawa handphone untuk kepentingan belajar disekolah dan komunikasi dengan orang tua. Namun ada sebagian siswa tidak menggunakan handphone nya dengan tepat. Siswa tersebut secara diam diam saat jam pelajaran berlangsung bermain handphone ada beberapa siswa yang tertangkap bermain handphone dan kemudian handphone siswa itu disita akan dikembalikan saat jam pulang sudah berbunyi hal tersebut sebagai bentuk hukuman supaya tidak mengulangi nya lagi. Terdapat beberapa siswa yang bermain handphone 16 – 20 jam, yang seharusnya maksimal dalam sehari 8 jam bermain handphone, siswa tersebut malah melebihi batas bermain handphone, sehingga siswa tersebut merasa Lelah dan malas saat dikelas.

Dampak lainnya adalah kecerdasan manusia berorientasi pada teknologi,

kesehatan psikologis menurun, menarik diri dari lingkungan (withdrawl) menurut Rugai, dkk (dalam Simangunsong, 2018), menambah kecelakaan, gangguan tidur, peningkatan stres, berkurangnya kemampuan untuk mengontrol emosi menurut Kumar, dkk (dalam Simangunsong, 2018), dan menurunkan kemampuan berpikir atau Anak-anak di India bisa dikatakan sebagai “Budak Gadget” Menurut Michael Condry (kepala operasi dan petugas pengembangan game) (dalam Simangunsong, 2018). Hal ini terjadi karena anak-anak lemah pada kemampuan self control (kontrol diri). Berdasarkan dampak buruk yang diuraikan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gadget dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan fisik dan psikis anak-anak menurut Wong (dalam Simangunsong,2018)

Penggunaan media sosial, Indonesia menduduki nomor empat tertinggi di dunia. Berdasarkan data dari KOMINFO pada tahun 2014 angka penggunaan gadget di indonesia sangat tinggi menurut Suhana (dalam Reski & Zalmi, 2022). Penggunaan media sosial tidak hanya berdampak positif tetapi berdampak negatif pula seperti masalah mental dan perilaku mwnurut Suhana (dalam Reski & Zalmi, 2022), penurunan motivasi akademik. Dampak negatif tersebut menjadi ancaman bagi anak-anak dan remaja, oleh karena itu peran orang tua dan guru sangat penting untuk membimbing siswa bagaimana menggunakan gadget dengan baik, Tindakan yang perlu dilakukan untuk mengantisipasi berkembangnya perilaku kecanduan handpone pada siswa adalah melatih kontrol diri pada siswa. Kotrol diri yang baik akan membantu siswa untuk mengontrol perilaku. Kemampuan kontrol diri yang baik pada diri siswa membantu anak untuk dapat menentukan perilaku yang tepat dan tidak tepat serta berlebihan dan tidak berlebihan, tindakan lain yang dapat dilakukan untuk mencegah berkembangnya perilaku kecanduan handpone adalah filter keluarga dalam pemilihan situs intenet siswa untuk menghindari efek buruk dari penggunaan handpone. Selain kedua tindakan di atas, tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu mereduksi perilaku kecanduan handpone .

Kecanduan gadget dapat diartikan sebagai kelekatan yang kompleks dan berbahaya yang mana individu tersebut secara terus menerus melakukannya.

Dampak negative juga terjadi pada kepribadian pecandu gadget seperti: anak yaitu dapat mempengaruhi pergaulan sosial anak terhadap lingkungan terdekatnya, dan bisa juga memiliki dampak terhadap pendidikannya, seperti: kurang bergaul dengan teman sehingga ia kesulitan mengerjakan tugas kelompok, sulit berkonsentrasi pada belajar siswa. Dilihat dari permasalahan yang ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Kelas IXD di SMP Negeri 13 Semarang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi pada siswa dan siswi di kelas 9D di SMP Negeri 13 Semarang sebagai beriku ;

1. Kurangnya pemahaman mengenali dampak kecanduan gadget.
2. Tingginya tingkat kecanduan gadget pada siswa.
3. Tingkat penggunaan sosial media dan game online yang tinggi.

C. Fokus Penelitian

Untuk memberikan batasan dan ruang lingkup permasalahan dalam penelitian, maka ditetapkan fokus penelitian supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya akan diteliti. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada ada atau tidaknya penurunan tingkat kecanduan gadget pada siswa di SMP Negeri 13 Semarang yang dilakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control..

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

“Adakah pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control terhadap penurunan tingkat kecanduan gadget siswa kelas IXD di SMP Negeri 13 Semarang ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Mengetahui bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control terhadap penurunan tingkat kecanduan gadget siswa kelas IXD SMP Negeri 13 Semarang.”

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini mempunyai kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai pengembangan ilmu untuk penelitian dalam dunia pendidikan, khususnya dalam layanan Bimbingan kelompok dalam rangka siswa maupun siswi kecanduan handphone
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam khususnya mengenai Bimbingan Kelompok pada siswa dan siswi di SMP.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah
Sebagai bahan gambaran umum atau informasi dan masukan kepada sekolah untuk mengarahkan guru pembimbing dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pada siswa yang memiliki masalah kecanduan handphone.
- b. Bagi Siswa
Siswa dapat ikut aktif dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dan diharapkan agar siswa memiliki sikap lebih baik lagi dan bijak dalam penggunaan handphone.
- c. Bagi Peneliti
Menambah pengetahuan tentang gambaran dan mengamati langsung untuk peneliti di lapangan sebagai mahasiswa bimbingan dan konseling di sekolah. Sebagai persiapan peneliti untuk menjadi guru bimbingan dan konseling yang profesional, selain itu jika ditinjau dari segi praktis dan khususnya adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Prodi Bimbingan Konseling.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telah yang dilakukan oleh penulis, maka berikut ini dikemukakan yang menjadi relevansi dan berkaitan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan

No	Nama	Judul	Tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Melly Wulandari	Pengaruh Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 10 Bandar	2017	Hasil perhitungan rata-rata skor konsep diri peserta didik kelompok eksperimen sebelum mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik role playing adalah 48.6 dan setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik role playing meningkat menjadi 86,4.	penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada layana penelitian yang menggunakan layanan Bimbingan kelompok.	penelitian yang dilakukan terletak pada teknik layanan pada penenelitian sebelumnya menggunakan teknik role playing, sedangkan penelitian saya menggunakan teknik self control.

			<p>Sedangkan pada kelompok kontrol adalah 59 dan pada saat posttest mendapatkan peningkatan menjadi 81. Dari hasil uji-t dengan $df = 8$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar 2,596, dan diperoleh $t_{hitung} = 4.191$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.191 > 2,596$) Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga bimbingan kelompok dengan teknik role palying dalam meningkatkan konsep diri peserta didik kelas XI SMA</p>		
--	--	--	--	--	--

				Negeri 10 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 diterima.		
2	Rismaniar	Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Di MAN 3 Medan	2018	siswa menunjukkan sikap yang menunjukkan tingkat penggunaan gadget yang diluar batas setelah diberikan perlakuan dan kebijakan siswa mulai menunjukkan sikap kea rah yang positif terhadap kebijakan dan layanan yang telah diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi	penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada layana dan tujuan penelitian.	penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan wawancara untuk mengumpulkan data, sedangkan penelitian saya menggunakan layanan bimbingan konseling teknik self control

				kecanduan gadget.		
3	Nurmalasari dan Devi Wulandari	Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Prestasi Siswa SMPN 1 Karawang	2018	Uji statistic menggunakan R-Square pada perhitungan koefisien determinasi dengan nilai 0.055 ini didapat dari x2 yaitu ketergantungan terhadap nilai atau tingkat presentasi siswa dengan presentase sebesar 5,5% maka dapat diprediksikan bahwa nilai signifikan untuk ketergantungan yaitu $0,213 > 0,05$ artinya variable ketergantungan berpengaruh	penelitian terdahulu dengan yang saya teliti mengetahui tingkat kecanduan gadget.	penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan wawancara untuk mengumpulkan data, sedangkan penelitian saya menggunakan layanan bimbingan konseling teknik self control

				berpengaruh terhadap nilai prestasi siswa.		
--	--	--	--	--	--	--

B. Kajian Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno & Amti (dalam merlyWulandari, 2017) bimbingan kelompok ialah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Wibowo (dalam merlyWulandari, 2017) bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok di mana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Bimbingan adalah upaya memfasilitasi individu agar memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan dimana individu itu tumbuh dan berkembang baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat yang lebih luas. Sedangkan kelompok merupakan sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang tergabung di dalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk dapat berbagi pengalaman, pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah, atau pengembangan pribadi anggota (Rasimin & Hamdi dalam merlyWulandari, 2017). Menurut Tohirin layanan (dalam merlyWulandari, 2017) bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu melalui kegiatan.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampun dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan

dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Kelompok adalah layanan yang membantu klien atau peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (dalam MerlyWulandari, 2017) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

Gazda (dalam MerlyWulandari, 2017) juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Menurut Winkel dan Sri Hastuti (dalam Siska Krismonita, 2021), bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan kelompok. Thantawy (dalam Siska Krismonita, 2021) menjelaskan pengertian bimbingan kelompok merupakan salah satu upaya yang diberikan kepada beberapa individu dalam situasi kelompok, dengan sasaran kelompok tetap adalah individu yang memiliki masalah yang sama.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok seperti adanya interaksi saling mengungkapkan pendapat, memberi tanggapan, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa para ahli. Menurut Halena (dalam MerlyWulandari, 2017) tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-

langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok, dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap didalam kelompok.

Menurut Bennet (dalam merlyWulandari, 2017) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan kesempatan-kesempatan pada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang kaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial;
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok;
- 3) Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual;
- 4) Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif. Dengan mempelajari masalah-masalah yang umum dialami oleh individu dan dengan meredakan atau menghilangkan hambatan-hambatan emosional melalui kegiatan kelompok, maka pemahaman terhadap masalah individu menjadi lebih mudah.

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan, bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi individu yang dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal. Pelaksanaan dilakukan dengan memperhatikan norma-norma yang berlaku dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

c. Unsur-unsur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan

kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapantahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

1) Dinamika Kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya. Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Komunikasi dalam kelompok. Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media.
- b) Kekuatan di dalam kelompok. Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.
- c) Kohesi kelompok Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

2) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan dorongan emosional (emotional stimulation): memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi;
- b) Mempedulikan (caring): memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian;
- c) Memberikan pengertian (meaning attribution): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan;

- d) Fungsi eksekutif (executive function): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saransaran.

3) Anggota Kelompok

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- a) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok;
- b) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok;
- c) Berusaha agar yang dilakukanya itu membatu tercapainya tujuan bersama;
- d) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik;
- e) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok;
- f) Mampu berkomunikasi secara terbuka;
- g) Berusaha membantu anggota lain.

Unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan bahwa ada tiga unsur pokok dalam bimbingan kelompok yakni;

- a) Dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam bimbingan kemlompok;
- b) Pemimpin kelompok yang berfungsi sebagai penentu arah jalannya bimbingan kelompok; dan
- c) Anggota kelompok yang merupakan unsur penting dalam suatu layanan bimbingan kelompok.

d. Manfaat Bimbingan Kelompok

Terdapat beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari diselenggarakannya bimbingan kelompok yakni :

- 1) Bimbingan kelompok lebih bersifat efektif dan efisien.
- 2) Bimbingan kelompok dapat memanfaatkan pengaruh-pengaruh seseorang atau beberapa orang individu terhadap anggota lainnya.
- 3) Dalam bimbingan kelompok dapat terjadi saling tukar pengalaman diantara para anggotanya yang dapat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku individu.
- 4) Bimbingan kelompok dapat merupakan awal dari konseling individual, sehingga bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan individu yang akan mendapat layanan konseling.
- 5) Bimbingan kelompok dapat menjadi pelengkap dari teknik konseling individual, dalam arti sebagai layanan tindak lanjut dari konseling individual.
- 6) Bagi kasus-kasus tertentu, bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai substitusi, yakni dilaksanakan karena kasus tidak dapat ditangani dengan teknik lain.
- 7) Dalam bimbingan kelompok terdapat kesempatan untuk menyegarkan pikiran. Dengan manfaat yang mungkin diperoleh dari penyelenggaraan bimbingan kelompok seperti yang telah dipaparkan, maka bimbingan kelompok akan sangat berguna bagi terselenggaranya layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam upaya pengembangan pribadi pada siswa.

e. Tahapan Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok ada beberapa tahapan yakni; tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Adapun penjelasan secara singkat mengenai tahap-tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini adalah mengungkapkan perhatian dan tujuan

kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling. menjelaskan cara-cara dalam melaksanakan bimbingan kelompok, menjelaskan asas-asas kegiatan kelompok, para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan yang ingin dicapai serta permaianan dan penghormatan atau pengakraban.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menerapkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan sebelumnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota.

3) Tahap Kegiatan

Ada beberapa tahap dalam kegiatan ini yaitu ;

- a) masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan (pada kelompok bebas). Sedangkan pada kelompok tugas, pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik.
- b) menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) anggota kelompok membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tugas, bila perlu ada kegiatan selingan.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta harapan

2. Teknik Self-Control

a) Konsep teknik Self Control

Menurut Nevid, Rathus & Greene teknik self-control adalah membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan dalam untuk mengubah perilaku mereka.

Menurut Martin&pear (2015) teknik self-control adalah sebuah teknik pengendalian perilaku yang mengakibatkan sebuah perubahan bagi perilaku yang dikendalikan. Sehingga teknik self-control adalah sebuah teknik yang bertujuan membantu individu mengontrol atau mengatur perilakunya.

b) Prinsip-prinsip Teknik Self Control

Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik self-control yaitu berkaitan dengan subjek itu sendiri atau lingkungan subjek. Menurut Walker (dalam Purwanta, 2015) perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal yaitu:

- 1) Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas.
- 2) Perilaku alternatif sebagai treatment perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan subjek.
- 3) Perilaku pilihan harus ditawarkan kepada subjek, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh subjek. Dalam bagian ini prinsip premax harus diterapkan sebagai penguah.
- 4) Tujuan treatment harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
- 5) Subjek harus diberikan kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengavaluasi atau melaksanakan treatment

c) Langkah-langkah penerapan Teknik Self Control

Menurut Martin&pear (dalam Purwanta, 2015) dalam menerapkan teknik self-control ada beberapa langkahlangkah yang harus diterapkan:

1) Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan

Dalam penerapan teknik self-control perlu dilakukan spesifikasi masalah terlebih dahulu kemudian menetapkan tujuan. Untuk mengetahui penyebab pasti perilaku dan tujuan yang ingin dicapai, ada beberapa langkah sebagai proses penajaman yaitu:

- a) Tuliskan tujuan
- b) Buatlah daftar hal-hal yang ingin di katakan atau lakukan yang dapat mengindikasikan dengan jelas sudah memenuhi tujuan tersebut
- c) Pada kelompok individu dengan tujuan yang sama dengan anda, bagaimana anda bisa memutuskan siapa yang sudah memenuhi tujuan tersebut dan siapa yang tidak
- d) Jika tujuan itu merupakan produk perilaku seperti menurunkan tingkat kecanduan gadget, buatlah daftar perilaku spesifik yang dapat membantu meraih produk tersebut.

2) Membuat komitmen untuk berubah

Komitmen untuk berubah merujuk kepada pernyataan-pernyataan atau tindakantindakanyang mengindikasikan bahwa penting sekali untuk mengubah perilaku, dan mendapat manfaat dari melakukannya dan siap melakukan mengupayakan hal tersebut dengan komitmen.

Keberhasilan mengubah perilaku mensyaratkan adanya tindakan-tindakan untuk menjaga komitmen itu tetap kuat dengan melakukan:

- a) Daftarlh semua manfaat yang akan diterima setelah mengubah perilaku.
- b) Nyatakan secara publik komitmen untuk berubah yaitu menjadikan beberapa orang sebagai saksi komitmen.
- c) Menata ulang lingkungan anda dapat menyediakan pengingat yang cukup sering bagi komitmen dan tujuan. Tujuan dapat di perkuat dengan menempelkan pada stiker atau catatan di tempat-tempat yang sering dikunjungi seperti dinding kamar, meja belajar atau kendaraan. Semua pengingat ini berkaitan dengan manfaat positif meraih tujuan.
- d) Investasikan sejumlah waktu dan energi untuk merancang proyek yang terbaik. Siapkan daftar pernyataan yang berkaitan

dengan investasi anda di proyek tersebut yang dapat anda gunakan untuk menguatkan dan mempertahankan komitmen.

e) Karena anda pasti menghadapi godaan untuk menghentikan proyek anda, rancanglah caracara menghadapi godaannya.

3) Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah

Mengambil data terkait kemunculan perilaku bermasalah. Kapan, dimana dan seberapa sering muncul. Ini sangat penting ketika tujuan adalah menurunkan perilaku berlebihan contohnya kecanduan gadget. Ada sejumlah alasan mengapa harus mencatat karakteristik perilaku bermasalah, salah satunya untuk menyediakan titik acuan atau garis dasar bagi pengevaluasian kemajuan. Untuk masalah obesitas, catatan bisa dibuat setiap kali ingin mengkonsumsi makanan secara berlebihan sehingga perilaku itu sendiri yang menguatkan pencatatan atau dapat menyiapkan penguat eksternal yang dikontrol orang lain misalnya dengan meminta teman-teman menguatkan perilaku catatan dengan:

- a) Memberitahu mereka proyek modifikasi perilaku,
- b) Selalu membawa catatan dan grafik rekaman perilaku atau menempelkan ditempat yang mudah diakses untuk mendapatkan umpan balik,
- c) melaporkan secara teratur proyek dan hasilnya.

4) Merancang dan mengimplementasikan rencana penangan

Dalam hal ini ada dua hal yang bisa di implementasikan melalui mengelola anteseden dan mengelola konsekuensi. Mengelola Anteseden yaitu mengontrol perilaku melalui:

- a) Instruksi, menyatakan bahwa setiap program modifikasi diri mestinya mencakup instruksi diri.
- b) Modeling, perilaku yang dimodelkan yaitu kelas lain dari peristiwa-peristiwa stimulus yang berguna di dalam program pengendalian diri.

- c) Panduan fisik, pemodifikasian perilaku menggunakan panduan fisik untuk mengarahkan individu bergerak ke perilaku yang diinginkan.
 - d) Lingkungan sekitar, strategi yang efektif dalam memodifikasi perilaku sendiri adalah menata ulang lingkungan sekitar agar tidak lagi menghadirkan petunjuk-petunjuk perilaku bermasalah.
 - e) Orang lain, mengamati model termasuk salah satu cara yang mampu menyediakan dorongan kuat bagi kita untuk terlibat dalam sejumlah perilaku.
 - f) Waktu dalam sehari, Kadang dimungkinkan meraih pengendalian diri yang sukses dengan mengubah waktu aktivitas.
 - g) Operasi motivasi, kejadian-kejadian yang mempengaruhi kekuatan konsekuensi sebagai penguat atau penghukum, sehingga pada gilirannya perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi-konsekuensi tersebut.
 - h) Kriteria penguasaan, sebuah persyaratan bagi performa untuk mempraktikkan sebuah keterampilan sehingga kriterianya terpenuhi, perilaku tersebut berarti sudah terpelajari.
- Mengelola konsekuensi adalah strategi yang dilakukan dalam mengelola konsekuensi melalui:
- a) Mengeliminasi penguat tertentu yang tanpa disengaja sudah menguatkan perilaku tak diinginkan disituasi spesifik.
 - b) Mencatat dan menggrafikkan perilaku target.
 - c) Menerima penguat spesifik ketika memperlihatkan perbaikan atau bahkan hanya dengan bertahan diprogram.
- 5) Mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama

Strategi untuk mencegah kemunduran adalah dengan mengenali penyebab yang memungkinkan dan sejumlah langkah untuk

meminimkannya. Kemunduran disebabkan dua hal antara lain:

- a) Penyebab kemunduran akibat anteseden, yaitu :
 - 1) Kemerosotan anteseden yang dapat dihindari.
 - 2) Kemerosotan anteseden yang tak terelakan.
 - 3) Reaksi berlebihan terhadap kemerosotan sesekali.
 - 4) Percakapan-diri yang kontraproduktif.
- b) Penyebab kemunduran akibat spesifikasi respons, yaitu:
 - 1) Perilaku target yang tidak jelas.
 - 2) Perilaku target yang terlalu lama jangkanya.
 - 3) Mencoba terlalu banyak dalam waktu yang singkat.
 - 4) Gagal memadukan penghargaan sehari-hari ke dalam program.
 - 5) Konsekuensi menjadi signifikan hanya setelah terakumulasi.
 - 6) Strategi tambahan untuk membuat hasil program bertahan lama

3. Kecanduan Gadget

a. Pengertian Gadget

Gadget merupakan perangkat elektronik kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus. Selain itu, gadget juga dapat diartikan sebagai suatu perangkat alat canggih yang di dalamnya terdapat berbagai aplikasi. Aplikasi ini sendiri kemudian dijadikan sebagai sumber informasi, jejaring sosial, hobi, kreativitas, dan masih banyak lagi (Trisnawati,dkk. 2022).

Alat teknologi ini juga mempermudah seseorang untuk berbagai aktivitas. Melalui aplikasi yang terhubung dengan koneksi internet, maka hingga saat ini, gadget membantu kebutuhan manusia. Contohnya saja pada penjualan barang, membeli, mencari teman, dan bekerja. Jadi, gadget merupakan perkembangan teknologi komunikasi yang memiliki banyak fungsi.

Menurut Garini dalam Trisnawati tahun 2022 menyatakan perbedaan gadget dengan benda elektronik lainnya adalah

pembaharuan. Saat ini, gadget terus diperbarui untuk berbagai kebutuhan manusia. Bahkan, gadget atau gawai juga berfungsi sebagai sarana bisnis, sumber informasi, penyimpanan data, dokumentasi, untuk mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Tak hanya itu, gadget juga digunakan sebagai sarana belajar secara daring ataupun online.

b. Manfaat Gadget

Memang gadget adalah sebuah fitur untuk mempermudah segala kebutuhan dan kegiatan manusia, sehingga digemari dan menjadi pilihan dari berbagai kalangan, terutama kalangan pelajar pada saat ini, dengan alasan yang dapat memudahkan para pelajar untuk: Mengakses informasi, menambah wawasan, sebagai gaya hidup dan eksistensi diri. Mereka menganggap bahwa gadget sekarang ini seperti teman sendiri, bagaimana tidak, karena gadget memiliki aplikasi dan pembaharuan dari hari ke hari yang membuat hidup manusia bisa dikatakan lebih instan.

Banyak pelajar yang menggunakan gadget disekolah mereka, seperti: HP Android, laptop dan sejenisnya, karena memang tidak dapat dipungkiri lagi bahwa saat ini kehadirannya sangat membantu dan bermanfaat bagi mereka, salah satunya dalam proses pembelajaran. Adapun manfaat adanya gadget bagi kalangan pelajar antara lain:

1) Membantu para pelajar dalam mengerjakan tugas sekolah

Dengan fasilitas yang ada dalam gadget, para pelajar dapat dengan mudah mencari referensi atau bahkan bisa mencari informasi untuk tugas-tugas yang mengemban mereka dengan mudah sehingga cepat terselesaikan.

2) Memudahkan komunikasi

Dengan adanya gadget kita dapat melakukan komunikasi jarak jauh tanpa bersusah-susah menulis surat seperti komunikasi zaman dahulu sebelum terciptanya alat-alat yang memudahkan kita dalam berkomunikasi. Selain itu semisal pelajar tersebut mempunyai tugas yang kurang difahami bisa tanya-tanya ke

temannya dengan cepat lewat media gadget atau seterusnya. Adanya sosial media seperti: facebook, twitter, email, blog, BBM, whatshap dan lain-lain juga, membuat anak muda zaman sekarang lebih mudah mencari teman dari berbagai daerah yang jauh sekalipun.

3) Sebagai media refresing

Dengan gadget yang mereka miliki dapat dijadikan media refresing sekaligus hiburan ketika mereka lelah dan jenuh setelah menyelesaikan tugas-tugas mereka. Seperti bermain game, bersosial media dan lain-lain.

4) Mengakses informasi

Informasi menjadi sangat penting bagi setiap pelajar, oleh karena itu dengan gadget mereka dapat lebih mudah membuka berbagai situs untuk mencari informasi yang mereka butuhkan. Selain itu mereka tidak akan ketinggalan berita-berita aktual yang sedang buming dibicarakan.

5) Eksistensi diri

Bagi para pelajar yang memiliki kemampuan menulis, mereka dapat membuat cerita atau menulis tentang pengalaman mereka di media sosial sehingga dapat menyalurkan kemampuan yang mereka miliki. Sehingga karya tersebut dapat dibaca dan diketahui banyak orang. Tidak menutup kemungkinan mereka bisa menjadi salah satu inspirator yang diakui dunia.

c. Pengertian Kecanduan Gadget

Istilah smartphone addiction atau kecanduan handphone pintar merupakan jenis kecanduan baru yang disebabkan oleh berkembangnya media secara pesat termasuk internet dan smartphone pada dunia industri komunikasi. Definisi kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019) berarti kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa dengan hal-hal yang lain. Menurut Kwon et al (dalam Ajeng, 2018) istilah smartphone addiction

adalah sebagai perilaku keterikatan terhadap handphone yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Kecanduan handphone dianggap sebagai ketidak mampuan untuk mengontrol penggunaan handphone meskipun ada efek negatif pada pengguna. Menurut Cha & Seo (dalam Barus, 2022) Penggunaan smartphone tidak hanya menghasilkan kesenangan dan mengurangi perasaan sakit dan stres, tetapi juga menyebabkan kegagalan untuk mengontrol tingkat penggunaan meskipun ada konsekuensi berbahaya yang signifikan dalam aspek keuangan, fisik, psikologis, dan sosial kehidupan.

Dari keterangan yang diuraikan maka smartphone addiction adalah suatu perilaku yang mengacu pada penggunaan handphone secara berlebihan yang dapat memunculkan masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls pada diri seseorang yang mengalami kecanduan smartphone.

Menurut Retani (dalam Prizki & sari, 2020), salah satu faktor penyebab kecanduan handphone adalah tingginya paparan media tentang handphone serta fasilitas atau fitur aplikasi dalam handphone membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya. Remaja merupakan individu yang haus akan informasi atau hal baru, kemudahan dan kenyamanan yang didapatkan saat menggunakan handphone membuat remaja terus menerus menggunakan handphone dan tidak bisa lepas dari smartphone serta tidak dapat mengontrol penggunaan handphone sehingga menyebabkan smartphone addiction.

d. Faktor Kecanduan gadget

Faktor resiko dalam menggunakan handphnone. adalah faktor

yang menyebabkan individu menjadi kecanduan terhadap smartphone atau smartphone addiction. Dalam penelitian Yuwanto (dalam Ajeng, 2018) mengenai kecanduan handphnone, ada beberapa faktor penyebab kecanduan handphnone antara lain:

1) Faktor Internal.

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu: Tingkat sensation seeking yang tinggi. Sifat sensation seeking ditandai oleh kebutuhan berbagai macam sensasi dan pengalaman yang baru, luar biasa dan kompleks, serta kesediaan untuk mengambil resiko baik secara fisik, sosial, hukum maupun finansial.

2) Self-esteem yang rendah.

Self esteem itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia. Individu dengan self-esteem rendah cenderung minder dengan orang-orang disekitarnya dan akan menilai negatif dirinya atau cenderung berfikir tidak masuk akal.

3) Kontrol diri yang rendah.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Tidak bisa mengatur waktu dan menahan diri dalam menggunakan smartphone dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan telepon genggam. Pada saat dorongan untuk melakukan suatu mencapai puncaknya, kontrol diri dapat membantu individu mempertimbangkan aspek, resiko dan norma sosial yang akan dihadapinya.

4) Faktor Situasional.

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang

tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada smartphone. Contohnya adalah ketika individu mempunyai masalah maka individu tersebut akan mengalihkan perhatian kepada smartphone dan berharap masalah yang dialami akan selesai.

5) Faktor Sosial.

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan handphnone sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan handphnone untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

Contohnya pada saat individu sedang bersama-sama dengan orang lain dalam jarak yang sangat dekat, maka individu akan menggunakan handphone untuk berkomunikasi daripada menemui langsung orang tersebut.

6) Faktor eksternal.

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan smartphone.

e. Dampak

Dampak Negatifnya adalah konsumtif, penggunaan handphone dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon genggam (operator) membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan. Secara psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa handphone Gangguan fisik, terjadi gangguan

seperti gangguan atau pola tidur yang berubah. Relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain. Gangguan akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting atau dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu kecepatan akademis atau pekerjaan. Pelanggaran hukum, keinginan untuk menggunakan telepon genggam yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan telepon genggam saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain atau juga komentar / posting yang melanggar hukum. Menurut Haug et al. (dalam Patel & Goyena, 2019) penggunaan smartphone selama sekitar 6 jam atau lebih dalam sehari dapat dikatakan sebagai smartphone addiction. Dampak negative dari kecanduan gadget ialah sebagai berikut:

1) Penurunan Konsentrasi saat belajar

Peserta didik yang telah kecanduan gadget akan merasa cemas jika jauh atau tidak menggunakan gadget, hal ini yang membuat peserta didik tidak konsentrasi saat sedang belajar atau mengerjakan tugas.

2) Malas menulis dan membaca

Peserta didik yang kecanduan gadget sering melihat video menjadikan peserta didik terbiasa melilat dan mendengar. Hal tersebut mengakibatkan peserta didik malas membaca buku dan menlis materi di buku.

3) Penurunan kemampuan bersosialisasi

Peserta didik yang selalu bermain gadget akan lebih focus pada gadgetnya yang mengakibatkan peserta didik tidak memperdulikan lingkungan sekitar dan tidak peduli dengan keadaan disekitarnya.

4) Kecanduan

Peserta didik akan sulit jauh dari gadget dan akan ketergantungan dengan gadget karena telah menjadi kebutuhan yang utama bagi dirinya.

5) Gangguan Kesehatan

Terlalu sering menggunakan gadget dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti rabun pada mata, postur tubuh jadi bungkuk, dan berbagai macam gangguan kesehatan lainnya.

6) Perkembangan kognitif terhambat

Perkembangan kognitif atau pemikiran proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, mengamati, memperhatikan, membayangkan, memperkirakan, menilai, dan memikirkan lingkungannya akan terhambat.

7) Menghambat kemampuan berbahasa

Peserta didik yang kecanduan gadget cenderung diam, menutup diri dan enggan berkomunikasi dengan teman dan lingkungan.

8) Dapat mempengaruhi perilaku

Peserta didik yang telah kecanduan gadget akan cenderung lebih emosional. Karena dipengaruhi oleh hal yang telah mereka tonton, dengar, dan mainkan di gadget.

9) Gangguan tidur

Peserta didik seringkali kurang mendapatkan pengawasan terhadap waktu penggunaannya, sehingga peserta didik lupa waktu bahkan sampai larut malam karena terlalu asyik bermain gadget, hal ini akan menyebabkan peserta didik bebas memainkan gadget kapan saja, termasuk bermain gadget pada waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Jika waktu istirahatnya tidak terkontrol maka akan menyebabkan gangguan tidur, seperti penyakit insomnia atau sulit tidur.

10) Ancaman Cyberbullying

Cyberbullying secara umum merupakan bentuk pelecehan atau bullying serta tekanan yang dialami oleh seseorang yang dilakukan oleh teman seusia mereka melalui dunia maya, biasanya terjadi melalui jejaring media sosial. Salah satu bentuk pelecehannya adalah dengan menghina bentuk fisik yang dapat menyebabkan orang yang dilecehkan akan mengalami gangguan mental.

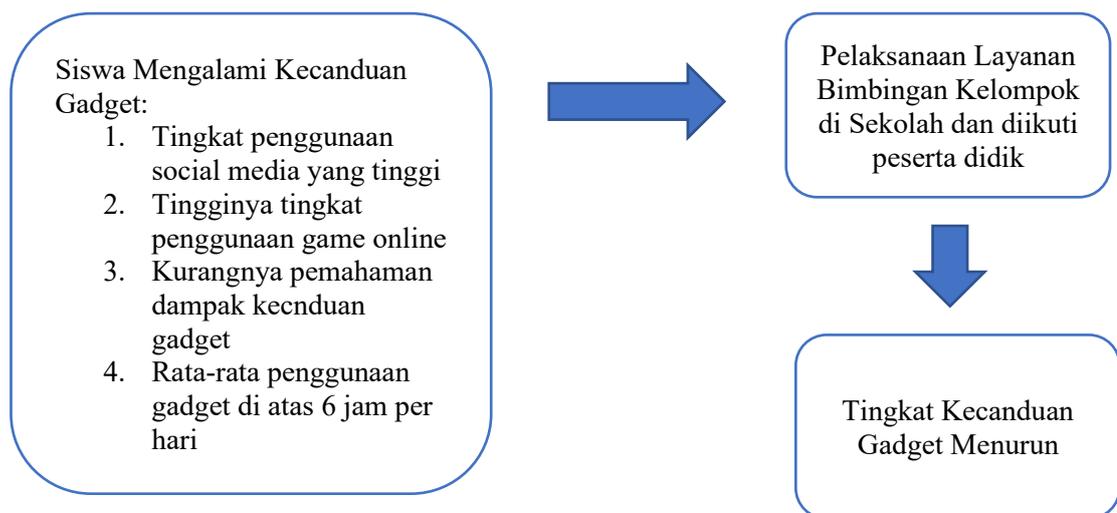
Penggunaan media sosial yang tidak diawasi, tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan terjadinya cyberbullying lebih tinggi

C. Kerangka Pemikiran

Smartphone memiliki banyak manfaat dan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Akan tetapi penggunaan yang berlebihan akan menyebabkan perilaku kecanduan smartphone. Dalam penelitian ini faktor yang diduga mempengaruhi kecanduan smartphone adalah self control, Dalam menggunakan handphone, individu harus bisa mengontrol dirinya agar tidak berlebihan. Berdasarkan penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin rendah self control, semakin tinggi ketergantungan smartphone (Lee & Moon dalam Viviyanti, 2019). Lee dan Park (dalam Viviyanti 2019) juga menunjukkan bahwa kemampuan self control yang rendah meningkatkan kemungkinan kecanduan handphone pada remaja. Setiap individu memiliki mekanisme yang dapat mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri atau self control. Self control adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan dari dalam diri untuk berperilaku sesuai dengan ketentuan yang dapat membawa individu ke arah yang lebih positif. Self control ini meliputi Behavior control Kontrol diri pada setiap individu tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri tinggi ada juga individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Behavior control berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya dan mengendalikan situasi atau keadaan ketika sedang menggunakan smartphone.

Banyaknya waktu luang yang tersedia menyebabkan remaja menjadi bosan karena tidak adanya kegiatan yang dapat dilakukan. Tidak adanya kegiatan saat waktu luang disebut dengan leisure boredom. Leisure boredom dapat diartikan sebagai suasana hati atau keadaan negatif yang mencerminkan ketidakcocokan karena memiliki terlalu banyak waktu yang tersedia tetapi terlalu sedikit kegiatan yang harus dilakukan. Untuk menghilangkan kebosanan saat waktu senggang seringkali siswa mencari kesenangan dan kenyamanan melalui penggunaan smartphone yang semakin lama akan membuat remaja

menjadi kecanduan smartphone. Penelitian sebelumnya mengidentifikasi leisure boredom sebagai atribut psikologis yang signifikan secara positif dalam memengaruhi gejala kecanduan smartphone pada siswa (Lin & Chiang dalam Viviyanti, 2019). Banyaknya fitur yang bisa digunakan di smartphone membuat Individu menggunakan smartphone untuk berbagai keperluan. Layanan yang terdapat pada smartphone menciptakan berbagai tipe penggunaan smartphone pada tiap individu yang disebut smartphone usage. Penelitian yang dilakukan membuat individu merasa senang dan asik sendiri dan tidak mampu untuk mengendalikan hasrat untuk menggunakan smartphone. Ini menunjukkan bahwa fitur yang sering digunakan dalam smartphone menjadi penyebab individu disibukkan dengan smartphone dan tidak dapat berhenti untuk menggunakannya yang dapat menyebabkan kecandu.



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

Sumber gambar : dokumentasi pribadi

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian teori dan kerangka pemikiran, maka hipotesis Tindakan penelitian ini yaitu adanya pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok dengan penurunan tingkat kecanduan gadget siswa kelas IXD SMP Negeri 13 Semarang pada kelas tahun ajaran 2024/2025.