

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Bimbingan Kelompok

##### 1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Dalam bukunya "Panduan Bimbingan dan Konseling Kelompok" dengan teknik psikodrama, Prayitno mengemukakan bimbingan kelompok merupakan usaha untuk membimbing seseorang melalui kegiatan berkelompok dengan menggunakan interaksi dalam kelompok sebagai sarana untuk mencapai tujuan dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok. Bimbingan kelompok bisa meliputi pemberian informasi atau aktivitas kelompok dengan membahas berbagai permasalahan dalam bidang pribadi, sosial, pendidikan, pekerjaan. Bimbingan kelompok dilakukan dalam tiga jenis kelompok, yaitu 2-6 orang (kelompok kecil), 7-12 orang (kelompok sedang), dan 13-20 orang (kelompok besar).<sup>14</sup> Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk secara bersama-sama mendapatkan berbagai informasi yang bermanfaat dari narasumber,

---

<sup>14</sup>Uly Andri Raya, "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecanduan *Gadget* Siswa SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan" (Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019), 11-12.

yang dapat meningkatkan kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, maupun anggota masyarakat.<sup>15</sup>

## 2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum, tujuan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial peserta didik, khususnya dalam aspek komunikasi. Secara khusus, tujuan bimbingan kelompok ialah untuk meningkatkan berbagai aspek seperti persepsi, perasaan, pemikiran, wawasan, dan perilaku, sambil mendorong sikap yang lebih positif, termasuk peningkatan keterampilan komunikasi baik verbal maupun nonverbal.<sup>16</sup> Aktivitas kelompok bertujuan untuk memperdalam pemahaman dan memanfaatkan informasi yang diperoleh guna menyusun rencana, membuat keputusan, serta mencapai tujuan yang ingin dicapai.<sup>17</sup>

## 3. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Di bawah ini terdapat komponen layanan bimbingan kelompok menurut Pranoto antara lain :

- a. Pemimpin Kelompok, bertindak sebagai pengontrol dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Oleh karena itu, perlu menciptakan suasana yang membangkitkan semangat dan interaksi

---

<sup>15</sup>Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), 133.

<sup>16</sup>Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Surabaya: UD Duta Sablon, 22AD), 13.

<sup>17</sup>Prayitno, *Seri Layanan L.6 L.7 Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Jurusan BK FIT UNP* (Padang, 2004), 2–3.

antara semua anggota kelompok agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

- b. Anggota kelompok, adalah individu dengan sukarela bergabung dalam layanan bimbingan kelompok yang dipimpin oleh seorang konselor atau guru BK, dimana mereka memiliki tujuan bersama yang ingin dicapai.
  - c. Dinamika kelompok, merupakan interaksi antarindividu yang mencerminkan kerjasama dalam kelompok, semangat dalam layanan, saling berbagi informasi dan pengalaman, serta upaya bersama mencapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>18</sup>
4. Asas Bimbingan Kelompok

Berikut ini asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut :

- a. Kerahasiaan

Anggota bisa memastikan bahwa segala informasi yang dibicarakan dalam kelompok tetap dirahasiakan, khususnya informasi yang seharusnya tidak diketahui oleh orang lain.

---

<sup>18</sup>Endah Susanti Pujiastuti, *Layanan Bimbingan Kelompok & Peningkatan Motivasi Belajar* (Bekasi: Mikro Media Teknologi, 2023), 19–21.

b. Kesukarelaan

Setiap individu dalam kelompok diberikan kesempatan untuk berbicara dengan bebas dan tanpa merasa canggung, tanpa adanya tekanan atau desakan dari anggota lain atau pemimpin kelompok.

c. Asas Keterbukaan

Prinsip keterbukaan memungkinkan anggota untuk dengan jujur menyampaikan ide, pendapat, atau saran mereka tanpa merasa khawatir.

d. Asas Kenormatifan

Kenormatifan menuntut agar semua pembahasan kelompok harus sesuai aturan dan tata cara yang umumnya berlaku.<sup>19</sup>

5. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

a. Teknik Pemberian Informasi

Teknik pemberian informasi, yang juga dikenal sebagai metode ceramah, adalah proses di mana seorang pembicara menyampaikan penjelasan kepada sekelompok orang.<sup>20</sup> Sementara itu, Jogiyanto mengemukakan informasi adalah hasil dari proses pengolahan data menjadi bentuk yang bermakna atau berguna bagi individu yang menerima. Informasi ini digunakan sebagai dasar untuk membuat keputusan yang mencerminkan situasi sebenarnya. Tujuan dari

---

<sup>19</sup>Iswatunn Hasanah et al., *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik* (Pamekasan: CV. Duta Media, 2022), 9.

<sup>20</sup>Prayetno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Prinneka Cipta, 2015), 307.

teknik pemberian informasi adalah untuk memperdalam pemahaman dan meningkatkan kemandirian. Kemampuan menguasai informasi yang dibutuhkan akan memberikan individu kesempatan untuk: a) menerima dan memahami diri serta lingkungan dengan cara yang positif, obyektif, serta dinamis; b) membuat keputusan; c) mendorong diri untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat sejalan dengan pilihan yang telah dibuat; dan d) Mengaplikasikan secara keseluruhan.<sup>21</sup>

Menurut Romlah, layanan pemberian informasi memiliki kelebihan dan kelemahan sebagai berikut:

Kelebihan layanan pemberian informasi :

- 1) Dapat memberikan layanan kepada banyak individu;
- 2) Sangat efektif dan tidak membutuhkan banyak waktu;
- 3) Pelaksanaannya tidak memerlukan fasilitas yang berlebihan;
- 4) Lebih sederhana daripada menggunakan metode lain seperti berdiskusi atau bermain peran;
- 5) Kemampuan menggambarkan dengan kata-kata dapat membuat bahasa pembicara menjadi menarik.<sup>22</sup>

Kelemahan layanan pemberian informasi adalah:

---

<sup>21</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013), 143.

<sup>22</sup>Anggraini Dina Aisya, "Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif" (Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020), 50.

- 1) Umumnya, kegiatan tersebut dilakukan secara monolog, yang kadang terasa kurang menarik;
- 2) Orang yang mendengarkan tidak begitu aktif;
- 3) Diperlukan keahlian berbicara untuk memberikan penjelasan yang menarik.<sup>23</sup>

Konselor harus mampu menangani kelemahan teknik pemberian informasi. Tindakan ini sangat penting untuk mencapai tujuan dan meningkatkan efektivitas layanan bimbingan kelompok. Menurut Romlah, dalam mengatasi kekurangan dalam teknik pemberian informasi, perlu mempertimbangkan faktor-faktor berikut:

- a) Pertimbangkan apakah teknik pemberian informasi adalah metode yang sangat efektif dalam memenuhi kebutuhan seseorang yang sedang dibimbing dengan mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati, lalu merespons secara tepat dan positif;
- b) Pastikan merancang informasi tersebut dengan jelas dan informatif agar mudah dipahami;
- c) Pastikan persediaan materi yang dibutuhkan cukup, sehingga pendengar atau siswa bisa belajar secara mandiri;
- d) Biarkan orang yang mendengarkan terlibat dalam percakapan dengan cara mengajukan pertanyaan yang mendorong diskusi;

---

<sup>23</sup>Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok* (Malang: Universitas Malang, 2006), 86.

- e) Anda bisa menggambarkan materi yang sampaikan menggunakan alat bantu seperti ilustrasi, diagram, atau peragaan lainnya. Dengan begitu, pendengar akan lebih mudah memahami informasi yang berikan.<sup>24</sup>

b. Teknik *Self Management*

Menurut Uno dalam Muhammad Iqbal, penerapan *self manajement* dijelaskan sebagai kemampuan siswa untuk mengontrol dan mengawasi perilaku mereka sendiri secara mandiri. Ini mencakup tanggung jawab siswa dalam memantau setiap tindakan mereka, memastikan bahwa mereka bertindak sesuai dengan tujuan dan norma yang telah ditetapkan. *Self-manajement* adalah metode yang berasal dari pendekatan *behavioral*, yang memungkinkan siswa untuk mengontrol cara mereka belajar dengan menggunakan satu atau lebih teknik untuk memandu perubahan dalam perilaku mereka sendiri. Untuk mencapai perubahan yang diinginkan, konselor harus secara aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal. Meskipun konselor memberikan bimbingan dan dukungan, konselor tetap memiliki tanggung jawab untuk menerapkan strategi tersebut. Dalam teknik *self manajementi*, mereka memandu usaha perubahan melalui penyesuaian lingkungan atau dengan mengelola konsekuensinya.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup>Ibid., 87.

<sup>25</sup>Jumbroh Yaqub Simatupang, "Implementasi Teknik *Self Manajement* dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMPN 17 Pekanbaru" (Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Univrsitas Islam Negeri, 2021), 20.

Menurut Komalasari, terdapat tiga strategi dalam *self manajemen*, yaitu :

1) Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Pada proses ini siswa mengamati dan mencatat sesuatu mengenai diri mereka sendiri serta bagaimana mereka berinteraksi dengan situasi di sekitarnya. *Self-monitoring* berguna untuk mengidentifikasi masalah sementara karena data yang teramati dapat menggambarkan kebenaran atau perubahan dalam deskripsi lisan siswa mengenai perilaku yang memerlukan perhatian.

2) Kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri (*self contract*) terdiri dari beberapa langkah, antara lain :

- a) Individu membuat rencana untuk mengubah perasaan, pikiran, dan perilaku yang diinginkan;
- b) Individu percaya bahwa segala sesuatu yang ingin mereka ubah dapat dicapai;
- c) Individu bekerja sama dengan orang-orang terdekatnya, seperti teman dan keluarga, untuk mengimplementasikan program *self manajemen*;
- d) Individu bersedia menghadapi risiko yang mungkin timbul dari pelaksanaan program *self management*;
- e) Pada dasarnya, semua siswa mengharapkan perubahan perasaan pikiran, dan perilaku demi kebaikan diri mereka sendiri.

3) Penguasaan terhadap rangsangan (*Self Control*)

Tahap penilaian respons terhadap rangsangan adalah tahap di mana kita mengevaluasi bagaimana pengelolaan diri memengaruhi perilaku yang ingin dicapai pada akhir pelaksanaan. Fokus pada tahap ini yaitu upaya mempertahankan pola perilaku yang baru diinginkan.<sup>26</sup>

Selain itu teknik *self management* mempunyai kelebihan dan kekurangan berikut:

Kelebihan *Self Management*:

- 1) Penerapannya cukup mudah;
- 2) Pelaksanaanya digabungkan dengan berbagai pelatihan lain, sehingga dapat melakukan kombinasi yang lain jika menghadapi hambatan tak terduga;
- 3) Pelatihan ini dapat secara langsung mengubah sikap dan perasaan seseorang melalui perilakunya;
- 4) Pelatihan ini tidak hanya dapat dilakukan secara individu, tetapi dapat juga dilakukan melalui kelompok.

Kekurangan *Self Management*:

- 1) Individu kurang termotivasi serta kurang memiliki dorongan yang kuat;

---

<sup>26</sup>Nur Azizah Imran, "Penerapan Teknik *Self Manajement* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai" (Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, 2020), 7-8.

- 2) Sasaran perilaku seringkali sulit untuk menjelaskan persepsi secara subjek dengan tepat, yang membuat konselor kesulitan menentukan cara mengatur dan mengevaluasi perilaku;
- 3) Lingkungan sekitar dan kondisi masa depan peserta didik seringkali tidak dapat diprediksi dan bersifat kompleks;
- 4) Individu bersifat independen;
- 5) Kurangnya dorongan dari lingkungan sekitar.

Setelah mengetahui kelebihan dan kekurangan teknik *self management*, dapat disimpulkan bahwa teknik ini terlihat cukup mudah digunakan dan memungkinkan konseli untuk secara langsung mengubah perilaku mereka melalui kesadaran dan tindakan sendiri. Namun, kelemahannya adalah bahwa konselor tidak dapat mengawasi perilaku konseli secara efektif di luar sesi konseling kelompok.<sup>27</sup>

## 6. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok membutuhkan perencanaan serta pelaksanaan yang terstruktur dari awal hingga akhir. Menurut Prayitno dalam buku bimbingan kelompok tahapan pelaksanaan bimbingan Kelompok yaitu sebagai berikut :

---

<sup>27</sup>Muhammad Jagad Pamungkas, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu" (Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022), 31–32.

a. Tahap pembentukan

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap penyertaan atau tahap melibatkan diri dalam keberadaan dalam kelompok. Tahap ini, anggota kelompok biasanya saling mengenal dan menyampaikan tujuan serta harapan yang ingin dicapai, baik secara individu maupun secara keseluruhan dalam kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini adalah jalan antara tahap pertama dan tahap kegiatan. Ketika berjalan lancar dan mudah, anggota kelompok dapat dengan cepat beralih ke tahap berikutnya dengan sukarela. Namun, kadang-kadang tidak berjalan seperti yang diharapkan, membutuhkan usaha yang besar, dan anggota kelompok mungkin ragu-ragu memasuki tahap tahap akhir. Dengan demikian, pemimpin kelompok diharapkan dapat memandu anggotanya dengan baik melalui tahap ini.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, yang mencakup berbagai aspek yang membentuk isi dan prosesnya. Setiap aspek memerlukan perhatian cermat dari pemimpin kelompok. Pada Pada tahap ini, seorang pemimpin harus memainkan peran sebagai pengatur dalam proses pelaksanaan kegiatan, menunjukkan kesabaran dan keterbukaan, tetap aktif terlibat tanpa harus banyak

berbicara, memberikan dorongan dan dukungan, serta menunjukkan empati yang besar kepada anggota kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap akhir bimbingan kelompok, yang menjadi pokok utama adalah hasil yang dicapai kelompok, bukan pada berapa kali kelompok harus bertemu. Kegiatan bimbingan kelompok sebelumnya dan hasil yang diperoleh membimbing kelompok dalam melanjutkan usaha mereka agar mencapai tujuan bersama secara maksimal.<sup>28</sup>

## B. Kecanduan *Gadget*

### 1. Pengertian *Gadget*

Dalam bahasa Inggris, istilah "*gadget*" dapat diartikan sebagai seperangkat perangkat elektronik kecil dengan fungsi tertentu. *Gadget* adalah kumpulan perangkat elektronik yang dirancang untuk memberikan kemudahan dalam kegiatan manusia atau dengan kata lain, memiliki fungsi spesifik oleh perangkat elektronik tersebut. Salah satunya yaitu *smartphone* dan *netbook*.<sup>29</sup>

*Gadget* memiliki kemampuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan, berbeda dengan alat elektronik lain seperti laptop, kamera, dan ponsel yang memiliki keterbatasan masing-masing. Saat ini, gagasan

---

<sup>28</sup>Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, 16–18.

<sup>29</sup>Nanndo Yannuansa, *Pengaruh Gadget pada Anak-Anak* (Jombang: LPPM UNHASY Tebuireng Jombang, 2020), 9.

tentang *gadget* tidak berkofokus pada bentuk fisiknya saja, melainkan juga pada perangkat lunak yang ada di dalamnya. Alat harus terus diperbarui untuk meningkatkan stabilitasnya seiring perkembangan zaman. Dalam situasi seperti ini, *gadget* memiliki efek yang signifikan pada orang-orang di sekitarnya. Menikmati penggunaan *gadget* seringkali menyebabkan kehilangan kesadaran waktu dan lingkungan sekitar, yang telah menjadi gaya hidup. Pada era modern ini, teknologi terus berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan.

Meskipun awalnya dimaksudkan untuk memberikan dampak positif, teknologi juga dapat memberikan dampak negatif. Saat ini, penggunaan perangkat elektronik meningkat dengan sangat cepat di Indonesia, seiring dengan minat masyarakat yang terus meningkat. Hampir setiap orang suka menggunakan *handphone*. Beberapa perusahaan *gadget* bersaing untuk mengembangkan produk dengan fitur unik, memastikan bahwa *gadget* akan terus menjadi populer dalam beberapa tahun mendatang. Karena persaingan di pasar telah membuat harga *gadget* menjadi lebih terjangkau, kini *smartphone* juga tersedia bagi kalangan menengah. Oleh karena itu, memiliki *gadget* saat ini semakin mudah bagi orang. Tidak mengherankan jika permainan anak-anak zaman sekarang berbeda dari generasi sebelumnya.

## 2. Pengertian Kecanduan *Gadget*

Leung menjelaskan kecanduan *gadget* merujuk pada perilaku di mana seseorang sangat terikat pada *gadget* ditandai dengan kurangnya kemampuan untuk mengontrol penggunaan *gadget* serta dampak negatif yang ditimbulkan terhadap individu tersebut. Di sisi lain, Toda menginterpretasikan kecanduan *gadget* secara berlebihan di tempat umum tanpa memperhatikan dampak negatifnya. Penggunaan *gadget* secara tidak terkendali dengan intensitas yang tinggi setiap hari dikenal sebagai kecanduan *gadget*. Choliz menambahkan bahwa penggunaan *gadget* tanpa kontrol dapat menyebabkan masalah lingkungan seperti gangguan kesehatan, kesepian, dan masalah kesejahteraan lainnya.<sup>30</sup>

Peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan *gadget* tanpa kontrol dan dengan intensitas yang berlebihan menyebabkan ketergantungan. Hal ini dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang, seperti gangguan mata, gangguan pola tidur, postur tubuh yang membungkuk, gangguan dalam kegiatan belajar, perubahan tingkah laku, kurangnya nilai agama, dan kesulitan bagi siswa untuk bersosialisasi.

Bagi individu yang memanfaatkan *gadget* untuk akses internet cenderung menjadikan prioritas utama bagi mereka yang menggunakan *gadget*. Hal ini terjadi karena *gadget* ringan dan mudah dibawa. Namun,

---

<sup>30</sup>Dalillah, "Pengaruh Penggunaan *Gadget* Terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Darussalam Ciputat" (Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Islam Negeri, 2019), 7.

bagi mereka yang kecanduan *gadget*, fokus utama mereka adalah penggunaan jangka panjang. Mereka sulit dipisahkan dari *gadget* dan mungkin menghabiskan berjam-jam bermain *game* menggunakan platform media sosial seperti *instagram*, *Tiktok*, *Facebook*, *YouTube*, *WhatsApp*, dan *LINE*. Sebagai contoh, siswa lebih cenderung memprioritaskan penggunaan *gadget* daripada menyelesaikan tugas sekolah atau tugas lain.<sup>31</sup> Menurut pengamatan peneliti penggunaan *gadget* memiliki potensi mendorong seseorang untuk terus terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh *gadget* tersebut, terutama pada *gadget* yang memiliki aplikasi yang menarik. Kehidupan sehari-hari dapat menjadi lebih sulit untuk dilakukan karena terlalu tergantung pada *gadget*. *Gadget* juga menyebabkan banyak waktu terbuang, terutama saat digunakan untuk berinteraksi di media sosial seperti *facebook* dan *instagram*, bermain *game*, atau menggunakan aplikasi yang tidak banyak memberikan manfaat.

Mengakses *gadget* memiliki beberapa keunggulan, termasuk kemampuan untuk berkomunikasi melalui pesan, *gadget* juga dapat mengakses dan membaca berita secara langsung melalui aplikasi berita yang sudah terintegrasi, seperti Kompas dan Detik News. Fasilitas ini telah dibuat khusus untuk perangkat ini. Karena aplikasi tersebut, berita

---

<sup>31</sup>Jarot Wijanarko and Dkk, *Parenting Era Digital* (Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2018), 4.

dapat diakses dengan mudah melalui *gadget*, seseorang tidak perlu lagi membeli koran. Meskipun *gadget* tersebut banyak keuntungan dalam penggunaannya, *gadget* juga menimbulkan kerugian jika digunakan dengan salah.<sup>32</sup>

### 3. Jenis-Jenis *Gadget*

Perkembangan teknologi saat ini telah menghasilkan kemajuan besar dalam dunia *gadget*, seperti yang dapat dilihat dari beragamnya model *gadget* yang tersedia. Setiap jenis *gadget* memiliki keunggulan dan kelemahan, dan *gadget* telah menjadi akrab dan umum, bahkan digunakan oleh anak-anak di sekolah dasar. Setiap jenis *gadget* memiliki keunggulan dan kelemahannya masing-masing :

#### a. Laptop

Laptop adalah alat elektronik yang kerap dimanfaatkan oleh manusia untuk bekerja, belajar, serta berbagai keperluan lainnya. Agar laptop berfungsi dengan baik, mereka juga membutuhkan operasi sistem seperti Windows, Mac. Linus dan lainnya. Perkembangan laptop di era kontemporer semakin pesat, dan berbagai merek terbaru muncul dengan teknologi canggih. Setiap merek laptop memiliki kelebihan dan kekurangan sendiri.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Ibid., 5.

<sup>33</sup>Sri Rahma Haruna and dkk, *Faktor yang Menghubungkan dengan Gadget Addicted pada Anak Usia Sekolah* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022), 16.

b. *Smartphone*

Saat ini, telepon yang tersebar luas telah menjadi fenomena yang populer, hadir dalam berbagai merek, dengan fitur canggih yang ditawarkan oleh setiap merek. Ada berbagai alasan yang mendorong remaja untuk terus memainkan *game* online, seperti mencari kesenangan, menggunakan *game* sebagai sarana untuk melepaskan emosi, mencari koneksi sosial dengan teman-teman di dalam *game*, dan ada pula yang menganggap *game* online sebagai bagian penting dari dirinya sendiri sehingga remaja menjadi kecanduan bermain *game*, dimana mereka tidak bisa lepas dari aktivitas tersebut.<sup>34</sup> Selain itu media sosial kini telah menjadi suatu kebutuhan harian yang sangat penting dalam masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan remaja. Masyarakat saat ini hampir tidak bisa terpisahkan dari penggunaan media sosial seperti, *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp* dan *Twitter*, dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Setiap media sosial memiliki daya tariknya sendiri, dan remaja sering menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatan pribadi, curhatan, dan foto bersama teman-teman mereka. Tingkat aktivitas tinggi di media sosial dianggap sebagai tanda kekinian dan kepopuleran, remaja yang tidak aktif di media sosial sering kali

---

<sup>34</sup>Masta Hutasoit and Herian Alpazara, "Perilaku Remaja dalam Bermain Online *Game* Di Yogyakarta," *Media Ilmu Kesehatan* 8, no. 1 (2019): 2.

dianggap kuno atau tidak mengikuti perkembangan zaman dan tidak memiliki banyak interaksi sosial serta kurang bergaul.

Remaja biasanya mencari berbagai cara untuk bertahan hidup di lingkungan mereka. Mereka senang ketika orang lain melihat gambaran diri mereka di media sosial seperti *Instagram*, *Facebook* dan *Twitter*. Ketika teman-teman mereka iri dengan gambar yang mereka tampilkan di akun mereka, kebahagiaan mereka bertambah. Remaja harus fokus pada pembelajaran daripada terlalu terpaku pada kegiatan yang tidak memiliki manfaat. Karena menggunakan *handphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif, remaja disarankan untuk mengurangi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk menelepon dan menggunakannya dengan bijak. Untuk membantu anak-anak berkembang secara positif, orang tua harus lebih mempertimbangkan apa yang diberikan kepada mereka, terutama saat mereka memasuki usia remaja.

### c. Komputer

Komputer adalah sebuah perangkat elektronik yang dipakai untuk berbagai keperluan, khususnya dalam pekerjaan. *Gadget* ini juga memerlukan sistem operasi sehingga dapat berfungsi seperti Windows, Linux, Mac dan sistem lainnya.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup>Rita Rena Pudyastuti and Kariyadi, *Penggunaan Gadget bagi Anak* (Jakarta: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia, 2023), 5.

#### 4. Aspek-Aspek Kecanduan *Gadget*

Leung mengemukakan beberapa aspek kecanduan *gadget* dengan mengacu pada *Mobile Phone Addiction Index* (MPAI) yang mencakup :

- a. *Inability to control craving* (Tidak dapat mengontrol penggunaan), dimana individu tidak bisa mengendalikan keinginan atau dorongan untuk menggunakan *gadget*. Ketika seseorang tidak mampu mengelola *gadget* sesuai dengan konteks lingkungannya, itu disebut kecanduan *gadget*. Individu tetap menggunakan *gadget* tersebut meskipun tidak diperlukan untuk aktivitas sehari-hari.
- b. *Anxiety and feeling lost* (Merasa cemas dan kehilangan), adalah ketergantungan pada *gadget* menunjukkan rasa cemas dan kehilangan saat tidak menggunakannya. Ini terjadi karena sumber informasi dan hiburan yang beragam bisa diakses melalui *gadget*. Sebagai contoh, individu mungkin merasa cemas tentang pesan atau informasi penting yang biasanya diakses melalui *gadget* tersebut di tempat lain ketika mereka tanpa sengaja meninggalkan *gadget* tersebut di rumah.
- c. *Withdrawal and escape* (Pelarian dan pengalihan), adalah upaya untuk menjauhkan diri dari suatu situasi atau kondisi yang tidak diinginkan, serta mencari alternatif yang lebih baik atau lebih nyaman. Dalam konteks ini, *gadge* digunakan sebagai alat untuk mengalihkan perhatian saat seseorang merasa sepi atau menghadapi

suatu masalah. Individu yang terus-menerus mengandalkan gadget untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan misalnya kesepian, hal tersebut sudah menunjukkan salah satu tanda kecanduan *gadget*. *Gadget* menyediakan beragam fitur hiburan yang menarik bagi penggunanya, tetapi ini tidak berarti bahwa *gadget* selalu dijadikan sebagai cara untuk melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan.

- d. *Productivity loss* (Berkurangnya produktivitas), dimana berkurangnya produktivitas individu, termasuk kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif karena penggunaan *gadget* yang berlebihan. Seorang siswa mungkin mengalami penurunan produktivitas karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain *game* dan bersosialisasi melalui media sosial dengan menggunakan *gadget*.<sup>36</sup>

## 5. Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kecanduan *Gadget*

Ada beberapa faktor yang menimbulkan kecanduan *gadget* pada anak-anak yaitu :

### a. Faktor Internal

- 1) *Sensation seeking* yang tinggi, adalah kecenderungan seseorang untuk mencari pengalaman baru adalah dengan melakukan

---

<sup>36</sup>Lismayana, "Penerapan Teknik *Game Teraphy* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa di SMP Negeri 3 Mutiara" (Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Rantry, 2021), 29–31.

aktivitas yang tidak monoton. Seseorang yang memiliki tingkat *sensation seeking* sering kali merasa bosan saat melakukan hal-hal yang monoton. Oleh sebab itu, mereka memerlukan cara dalam memuaskan kebutuhan psikologis mereka agar bisa mengurangi rasa bosan tersebut.

- 2) *Self esteem*, adalah kepercayaan diri individu terhadap dirinya sendiri, seseorang yang mempunyai *self esteem* rendah, dapat mengakibatkan penilaian negatif terhadap diri sendiri serta perasaan tidak nyaman saat berinteraksi sosial, yang sering kali mendorong individu tersebut untuk lebih memilih berkomunikasi melalui ponsel daripada berhadapan langsung.
- 3) Harga diri rendah, dimana seseorang yang merasa kurang percaya diri, merasa harga diri rendah mungkin akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan dirinya, merasa tidak berhasil dan cenderung memiliki kepribadian yang lebih rentan terhadap risiko kecanduan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari faktor-faktor luar diri seseorang, mencakup pengaruh besar dari media seperti *gadget*, terutama *smartphone*, serta fasilitas yang tersedia pada *smartphone* tersebut. Menurut Agusta, anak-anak dapat dengan mudah mengakses atau melihat pemaparan media tentang *smartphone* dalam berbagai bentuk,

seperti iklan, promosi, atau informasi tentang pameran *smartphone* terbaru, di setiap waktu dan di mana saja mereka berada. Oleh karena itu, terbukti bahwa kecanduan *gadget* dipengaruhi oleh tingginya paparan media.

c. Faktor Situasional

Faktor situasional adalah salah satu faktor yang mendorong seseorang menggunakan *gadget* untuk mengurangi stres saat mengalami situasi yang kurang nyaman, seperti saat sedang sedih, tidak ada aktivitas saat waktu senggang, merasa cemas, atau bosan dengan belajar.<sup>37</sup>

6. Dampak Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadget* akan menimbulkan dampak positif dan negatif di antaranya yaitu :<sup>38</sup>

a. Dampak Positif

- 1) Mempermudah interaksi dengan banyak orang melalui media sosial, memfasilitasi komunikasi dengan orang-orang baru, dan meningkatkan kesempatan untuk memiliki lebih banyak teman.
- 2) Menghemat waktu dan jarak dengan menggunakan media sosial yang telah memungkinkan kita untuk mengatasi kendala jarak

---

<sup>37</sup>Sri Rahmah Haruna and Herti Haerani, *Faktor yang Berhubungan dengan Gadget Addicted pada Anak Usia Sekolah Dasar* (Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022), 27–29.

<sup>38</sup>Darut Tharieq Riyadl, *Manfaat dan Bahaya Handphone* (Jakarta: Pustaka Anisah, 2003), 88.

dan waktu dalam hubungan jarak jauh. Keberadaan aplikasi-aplikasi canggih dalam *gadget* memudahkan kita dalam hal ini.

- 3) Memfasilitasi anak-anak untuk berkonsultasi tentang pelajaran dan tugas yang masih belum dipahami. Anak-anak sering melakukan hal ini dengan mengirim pesan singkat melalui SMS atau aplikasi chat kepada guru mata pelajaran.

b. Dampak Negatif

- 1) Dampak yang terjadi pada aspek kognitif, kemampuan berpikir dan perilaku sebagai akibat dari penggunaan *gadget* yaitu berkurangnya kemampuan konsentrasi belajar. Ini bisa terlihat saat anak sedang belajar dan menjadi kurang fokus karena teringat oleh *gadget*.
- 2) Dampak *gadget* terhadap perkembangan moral anak bisa terlihat dari segi kedisiplinan, di mana anak cenderung malas melakukan tugasnya dan mengalami penurunan konsentrasi belajar karena terlalu sering bermain *game*, menonton, dan mengakses media sosial tanpa memperhatikan waktu yang digunakan.<sup>39</sup>
- 3) Penggunaan *gadget* pada anak-anak secara berlebihan dapat mengakibatkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *gadget*. Kebiasaan ini seringkali dilakukan oleh

---

<sup>39</sup>Sari, Afriyanti, and Oktarina, *Kecanduan Gadget dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar*, 20.

anak-anak sehingga memilih menggunakan *gadget* lebih menarik dari pada belajar.

- 4) Beragam aplikasi yang terdapat di dalam *gadget* membuat anak-anak lebih fokus pada diri sendiri. Terkadang, anak-anak cenderung tidak memperhatikan orang-orang di sekitarnya bahkan tidak mengindahkan orang yang ingin berbicara dengan mereka.
- 5) Anak-anak mulai kecanduan menggunakan *gadget*. Awalnya, *gadget* hanya digunakan untuk main *game*, namun seiring waktu, mereka mulai menikmati menggunakan *gadget* yang kemudian menjadi kebiasaan mereka.
- 6) *Gadget* mempermudah anak-anak untuk mengunjungi berbagai situs yang seharusnya tidak mereka akses. Berbagai jenis konten yang banyak diakses oleh anak-anak termasuk beragam tayangan video klip adegan kekerasan dan pornografi. Media sosial yang terdapat dalam *gadget* seringkali menjadi sumber berbagai peristiwa negatif, seperti kasus penculikan dan kekerasan seksual. Biasanya, hal ini dimulai dengan interaksi di media sosial yang berujung pada anak-anak kehilangan kendali atas kata-kata mereka. Mereka sering kali menggunakan bahasa

yang kasar, merendahkan, dan terkadang mengejek atau mencemooh dengan sesama.<sup>40</sup>

### C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan gambaran konseptual yang memaparkan bagaimana teori terhubung dengan beragam faktor yang dianggap sebagai permasalahan signifikan dalam sebuah penelitian.<sup>41</sup> Perilaku kecanduan *gadget* pada siswa di SMP 1 Marinding dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek pendidikan mengenai kedisiplinan siswa di sekolah. Seperti sering terlambat datang ke sekolah akibat sering begadang, mengabaikan tugas rumah yang diberikan oleh guru, serta tidak membawa buku catatan pelajaran. Oleh karena itu, peneliti memberikan solusi yaitu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemberian informasi dan teknik *self management* dalam menangani masalah kecanduan *gadget* siswa.

Teknik pemberian informasi hampir mirip dengan metode ceramah, di mana pemberian informasi penting sekaitan dengan masalah yang dihadapi siswa. Metode ini kemudian digabungkan dengan teknik *self management* yang merupakan pengelolaan perilaku siswa secara keseluruhan, mendorong mereka untuk menjadi mandiri, dan membantu

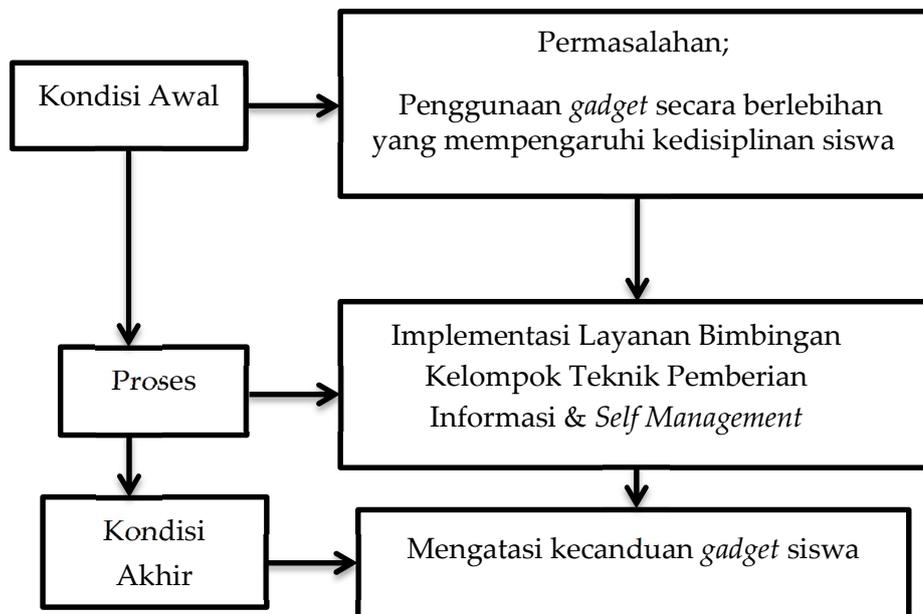
---

<sup>40</sup>Darut Tharieq Riyadl, *Manfaat dan Bahaya Handphone*, 89–90.

<sup>41</sup>Alfrid Sentosa, *Buku Ajar Metode Penelitian Sosial*, ed. Moh. Nasrudin (Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management, 2023), 19.

mereka memiliki pilihan untuk mengontrol latihan proses belajar mereka.<sup>42</sup> Dengan demikian, diharapkan bimbingan kelompok dengan teknik pemberian informasi dan *self management* akan membantu siswa mengatasi atau mengurangi kecanduan pada *gadget* serta mencapai perubahan positif. Informasi lebih lanjut dapat ditemukan dalam gambar berikut :

Bagan 2.1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Peningkatan



#### D. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan penulis, ditemukan beberapa studi yang memiliki relevansi dengan penelitian ini. Sebagai berikut :

<sup>42</sup>Muhamad Iqbal Adhari, Nandang Rukanda, and Tuti Alawiyah, "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok melalui Teknik *Self Management* terhadap Perilaku Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas XII SMAN 1 Margaasih," *jurnal Fokus* 5, no. 6 (2022): 517.

1. Penelitian yang relevan oleh Romadhoni, Dwi Asih Kumala Handayani, dan YM Indarwati Rahayu. 2020 "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* pada Siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan". Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dan proses pelaksanaannya dalam dua siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *gadget* siswa pada kondisi awal sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* mencapai 79,97% dalam kategori tinggi; sesudah mendapatkan layanan pada siklus I, tingkat kecanduan menurun menjadi 44,23% dalam kategori rendah; dan pada siklus II, tingkat kecanduan meningkat menjadi 86,53% dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.<sup>43</sup>

Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berjudul "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecanduan *Gadget* pada siswa Kelas VIII A di SMPN PGRI Marinding". Metode yang akan peneliti gunakan adalah PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling) dengan teknik pemberian informasi dirangkaian teknik *self management*. Pelaksanaannya akan dilakukan dua

---

<sup>43</sup>Asih, Handayani, and Rahayu, "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kacanduan *Gadget* pada Siswa SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan." *Journal of Guidance and Counseling* 2, no.1 (2020): 30.

siklus yaitu siklus I dan siklus II. Perbedaan kedua terletak pada lokasi penelitian, dan teknik bimbingan yang digunakan, pada penelitian sebelumnya melakukan penelitian di SMP Islam Yasna Karangrayung Grobogan dengan teknik *Self Management* sedangkan peneliti melakukan penelitian di SMP PGRI Marinding dengan teknik pemberian informasi dengan *self management*.

2. Lina Ayu Ashari Harahap dan Ika Sandra Dewi. 2021 "Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecanduan *Gadget* pada Siswa kelas IX Madrasah Aliyah Al-Wasliyah Tembung". penelitian ini akan mengambil 10 anak yang menunjukkan tingkat kecanduan *gadget* yang tinggi dan kemudian diberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan siswa dengan skor kecanduan *gadget* tertinggi, dan instrument penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah skala kecanduan *gadget*. Validitas instrument menggunakan rumus product moment dan reliabilitas menggunakan rumus alfa cronbach. Analisis data menggunakan rumus t-test.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1. data penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan teknik sosiodrama dalam bimbingan kelompok dengan tingkat kecanduan *gadget*, dengan nilai t (hitung)= 19,561 dibandingkan dengan nilai t (tabel)= 2,1009022; 2. Hasil kegiatan

menunjukkan penurunan yang dapat diamati pada Pre-Test ditemukan 3 siswa dikategorikan kecanduan *gadget* tinggi dan 7 siswa dikategorikan kecanduan *gadget* sangat tinggi. Sementara, hasil Post-Test sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama ditemukan menurunnya angka kecanduan, dengan 2 siswa dikategorikan kecanduan *gadget* rendah, 7 siswa dikategorikan kecanduan *gadget* sangat rendah dan 1 siswa dikategorikan kecanduan *gadget* sedang.<sup>44</sup> Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada lokasi penelitian, metode penelitian yang diterapkan, dan jenis penelitian yang dipilih. Peneliti melakukan penelitian di SMP PGRI Marinding melalui teknik pemberian informasi dengan *self management* dan jenis penelitian yang digunakan yaitu PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling).

#### **E. Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan dalam Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) adalah jawaban sementara yang diajukan oleh peneliti untuk rumusan masalah yang telah buat. Kajian teori yang dilakukan oleh peneliti dapat menjadi dasar untuk hipotesis ini.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup>Harahap and Dewi, "Layanan Bimbingan Kelompok melalui Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecanduan *Gadget* pada Siswa," Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2, no.1 (2021): 88.

<sup>45</sup>Dede Rahmat and Aip Badrujaman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2012), 35.

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah jika layanan bimbingan kelompok diterapkan maka kecanduan *gadget* siswa di kelas IX A SMP PGRI Marinding dapat teratasi.