

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses terencana dan terorganisasi yang dirancang untuk membangun lingkungan belajar yang mendukung. Fokus utamanya adalah memfasilitasi siswa agar mampu mengoptimalkan potensi internal mereka, baik dalam aspek religius, karakter personal, kemampuan intelektual, maupun keahlian praktis yang bermanfaat bagi lingkungan sosial.¹ Khususnya pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) difokuskan untuk mengasah potensi dan membentuk karakter siswa yang mandiri, disiplin, dan fokus pada pengembangan akademik maupun nonakademik. Sebagai siswa kelas 10 yang berada pada masa transisi remaja, kemampuan *self-management* (pengelolaan diri) sangat krusial. Namun, untuk mengubah potensi tersebut menjadi kenyataan di tengah dinamika remaja, diperlukan sebuah instrumen pendukung berupa bimbingan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Sejalan dengan ini, peran layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah hadir sebagai pilar pendukung utama bagi siswa kelas X. Sebagai bagian dari upaya terstruktur dalam membangun ekosistem pembelajaran yang kondusif, layanan konseling kelompok dihadirkan dengan

¹ Abd Rahman BP & Sabhayati Asri Munandar, "Pengertian Pendidikan Ilmu Pendidikan, Dan unsur-unsur Pendidikan," *Jurnal Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, Vol.2, No.1, 2022

memanfaatkan dinamika kelompok agar para peserta didik dapat saling belajar dari pengalaman dalam menyelesaikan masalah mereka.² Melalui dinamika ini, siswa kelas X yang berada dalam fase transisi dari jenjang SMP ke SMA dapat merasa lebih terbantu dalam menyesuaikan diri. Interaksi dalam kelompok memungkinkan mereka menyadari bahwa tantangan akademis maupun sosial yang mereka hadapi tidaklah dialami sendiri. Oleh karena itu, manfaat konseling kelompok tidak hanya terbatas pada sarana penyelesaian masalah, melainkan juga berperan sebagai ruang penguatan mental (support system) yang mempercepat proses adaptasi mereka di lingkungan sekolah yang baru.

Implementasi konseling ini secara langsung akan mengasah kemandirian siswa dalam mengambil keputusan. Dengan pendampingan yang konsisten, siswa kelas 10 tidak lagi hanya menjadi objek pendidikan yang pasif, melainkan subjek yang mampu merancang peta jalannya sendiri. Kemampuan untuk menyeimbangkan tuntutan akademik yang padat dengan kegiatan pengembangan diri di luar kelas menjadi bukti nyata keberhasilan manajemen diri tersebut. Pada akhirnya, bimbingan yang efektif akan melahirkan pribadi yang memiliki keseimbangan antara ketajaman kognitif dan resiliensi sosial dalam dinamika lingkungan sekolah menengah. Namun,

² Utari Pratiwi, Yeni Karneli, Netrawati, pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling, Jurnal: Vol.2,No.2 2024.

kemandirian dalam merancang peta jalan hidup tersebut kini menghadapi tantangan besar dalam bentuk distraksi digital yang sulit dikendalikan.

Akselerasi perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era kontemporer ini tercermin dari munculnya berbagai inovasi unggulan, termasuk aplikasi berbasis android. Kehadiran platform ini secara signifikan memfasilitasi interaksi sosial sekaligus mempercepat akses informasi bagi Masyarakat.³ Produk teknologi yang paling dan masih dominan digunakan sebagai sarana untuk mengakses berbagai aplikasi dan informasi tersebut adalah *smartphone*. Kondisi tersebut beriringan dengan akselerasi inovasi di sektor teknologi informasi dan komunikasi, di mana perangkat *smartphone* bukan lagi sekadar alat komunikasi, melainkan telah menjadi pusat gravitasi remaja mulai dari sumber informasi hingga hiburan tanpa batas.

Perangkat ini telah mengubah gaya hidup masyarakat secara fundamental menjadi alat yang peranannya tidak terbatas pada sarana pertukaran informasi semata, melainkan juga bertransformasi menjadi platform berkreasi dan bahkan sarana pembelajaran. Kelompok usia remaja, termasuk siswa sekolah, merupakan pengguna *smartphone* yang sangat aktif dan memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat ini. Di satu sisi, *smartphone* memberikan manfaat besar bagi kemudahan akses belajar, namun di sisi lain, kemudahan akses yang tidak terbatas ini

³ Marti Mawapury, "kecenderungan adiksi *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin dan usia," *Jurnal Psikologi*, Vol.05, No.01, 2020

berpotensi memicu permasalahan baru. Fenomena ini menuntut kesiapan institusi pendidikan untuk mengambil peran strategis dalam menyeimbangkan antara kecanggihan teknologi dan pembentukan karakter siswa.

Adiksi internet didefinisikan sebagai perilaku kompulsif dalam penggunaan dunia maya yang mengganggu ritme hidup normal. Sebagai bentuk gangguan kontrol impuls, kondisi ini memicu keinginan terus menerus untuk online yang pada akhirnya merusak berbagai aspek kehidupan, mulai dari Kesehatan mental dan fisik, hingga stabilitas ekonomi dan hubungan sosial.⁴ Jadi dapat dipahami bahwa adiksi internet bukan sekadar kebiasaan menggunakan Smartphone dalam waktu lama, melainkan sebuah gangguan pengendalian impuls yang memiliki dampak destruktif secara menyeluruh. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol dorongan untuk terus terhubung dengan dunia maya secara kumulatif akan mengikis kualitas hidupnya, mulai dari keretakan hubungan interpersonal hingga penurunan produktivitas profesional dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, batasan antara penggunaan internet yang fungsional dan yang bersifat patologis terletak pada sejauh mana aktivitas tersebut mengganggu stabilitas psikis dan fungsi normal keseharian seseorang.

⁴ Rosita Devayanti," Tinjauan Teori Reciprocal Determinism pada Remaja dengan ADIKSI internet," *Jurnal empati*, Vol.13, No.04, 2024

Apabila penggunaan *smartphone* dilakukan secara terus-menerus, tidak terkontrol, dan telah mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, kondisi ini dapat dikategorikan sebagai adiksi penggunaan *smartphone*. Adiksi ini ditandai dengan perasaan cemas atau gelisah ketika tidak menggunakan perangkat, kehilangan kendali atas durasi pemakaian, serta penggunaan yang dilakukan untuk melarikan diri dari masalah personal. Fenomena adiksi penggunaan *smartphone* ini menjadi perhatian serius, terutama di lingkungan pendidikan, karena dapat berdampak negatif signifikan pada perkembangan siswa.

Munculnya masalah adiksi ini diidentifikasi berakar dari rendahnya kemampuan *self-management* atau pengelolaan diri pada diri siswa. Berdasarkan rujukan pada berbagai penelitian terdahulu yang relevan, perilaku adiksi muncul ketika individu kehilangan kontrol atas durasi dan intensitas penggunaan teknologi akibat lemahnya pengawasan internal. Dampak yang ditimbulkan dari kondisi ini sangat merugikan, mulai dari dampak negatif secara akademik berupa penurunan prestasi, hingga dampak psikologis seperti kecemasan berlebih dan sikap apatis terhadap interaksi sosial di lingkungan sekolah. Jika dibiarkan tanpa penanganan serius, hal ini akan merusak target pencapaian karakter yang menjadi misi utama pendidikan di SMA Negeri 10 Tana Toraja.

Dampak negatif adiksi penggunaan *smartphone* pada siswa kelas X mencakup penurunan konsentrasi belajar, penundaan tugas akademik,

gangguan pola tidur, hingga masalah interpersonal dan isolasi sosial. Mengingat peserta didik kelas X sedang mengalami masa pelestarian dan adaptasi di tingkat pendidikan menengah atas, adiksi ini tentu akan menghambat proses adaptasi dan pencapaian prestasi mereka. Fenomena ini sering kali disebabkan oleh rendahnya kontrol internal siswa terhadap dorongan penggunaan *smartphone*. Di lingkungan sekolah, potensi besar *smartphone* sebagai sarana pembelajaran sering kali berbenturan dengan profil psikologis siswa kelas X yang masih berada dalam fase pencarian jati diri. Akses informasi yang tidak terbatas, jika tidak dibarengi dengan kontrol internal yang kuat, justru memicu perilaku penggunaan yang impulsif. Fenomena inilah yang kini menjadi realitas pahit di SMA Negeri 10 Tana Toraja. Alih-alih menjadi alat pendukung akademik, *smartphone* justru bertransformasi menjadi sumber adiksi yang mendegradasi fokus dan karakter siswa, sebagaimana teridentifikasi melalui observasi di lapangan.

Merujuk pada kegiatan pengamatan lapangan serta wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMA 10 Tana Toraja, fenomena ini terlihat nyata dalam keseharian siswa kelas X. Teridentifikasi sejumlah siswa yang menunjukkan gejala ketergantungan, seperti kecenderungan mengecek ponsel secara impulsif di sela-sela jam pelajaran, menggunakan *Smartphone* tanpa memperhatikan keselamatan, durasi penggunaan *smartphone* melebihi dari yang seharusnya, menurunnya partisipasi aktif dalam diskusi kelas, hingga adanya laporan mengenai

berkurangnya durasi istirahat siswa akibat penggunaan *smartphone* hingga larut malam. Upaya konvensional yang selama ini diterapkan, seperti teguran lisan, terbukti hanya bersifat reaktif dan tidak menyentuh akar permasalahan, yaitu pola kebiasaan atau habituasi yang sudah terbentuk dalam diri siswa.⁵

Masalah adiksi *smartphone* di SMA Negeri 10 Tana Toraja yang berakar dari rendahnya *self-management* siswa kelas X menuntut intervensi sistematis. Sebagai bagian dari upaya sistematis dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang kondusif, layanan konseling kelompok dapat mengintegrasikan teknik *manajemen mandiri*. Melalui pendekatan ini, peserta dilatih dan diarahkan untuk memanfaatkan dinamika kelompok dan saling belajar dari pengalaman, sekaligus dilatih untuk merencanakan, memusatkan perhatian, dan menyiarkan aktivitas mandiri mereka demi mengatasi masalah yang dihadapi.⁶ Teknik ini berfungsi sebagai strategi pemberdayaan diri yang menggabungkan dukungan sosial dan disiplin pribadi untuk mengubah pola hidup tidak teratur menjadi lebih terarah dan disiplin. Peneliti memandang penting untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok. Fokus utamanya adalah mengukur

⁵ Observasi lapangan , SMA Negeri 10 TATOR, 11 November 2025

⁶ Insan Suwanto, "konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk membantu Kematangan karir siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol.1, No.13, 2016

sejauh mana pengaruh teknik terhadap tingkat kecanduan *smartphone* di SMA Negeri 10 Tana Toraja.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku *adiksi* penggunaan *smartphone* pada siswa SMAN 10 Tana Toraja?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi tingkat adiksi penggunaan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Tana Toraja.!

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Tulisan ini bermanfaat bagi pengembangan wawasan, khususnya dalam hal bimbingan dan konseling.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kampus IAKN Toraja

Tulisan ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan akademik di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling IAKN Toraja, khususnya mengenai kebijakan kelompok bimbingan berbasis teknik *self-management* dalam mengatasi adiksi

teknologi pada remaja. Selain itu, hasil studi ini diharapkan dapat dijadikan acuan atau petunjuk bagi civitas akademika atau peneliti sejawat yang bermaksud melakukan penelitian serupa atau mengembangkan intervensi konseling yang lebih luas

b. Bagi Sekolah

Tulisan ini mampu memberikan sumbangan pemikiran dalam rangka meningkatkan kualitas karakter dan konsentrasi belajar siswa dengan meminimalkan dampak negatif teknologi

c. Bagi Guru BK (Konselor)

Tulisan ditargetkan untuk menjadi bagian dari alternatif strategi atau metode layanan bimbingan yang dapat diterapkan di SMA Negeri 10 Tana Toraja untuk mengatasi masalah ketergantungan siswa pada *smartphone*.

d. Bagi Siswa

Melalui tulisan ini diharapkan dapat membantu siswa kelas X agar mampu mengatur waktu, mengontrol dorongan penggunaan ponsel yang berlebihan, dan meningkatkan disiplin diri.

e. Bagi Peneliti

Kehadiran tulisan ini dimaksudkan untuk menambah wawasan dan pengalaman langsung dalam menerapkan intervensi bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengelola perilaku mandiri.

E. Sistematika Penulisan

Skripsi ini terbagi menjadi lima bab utama, yang diawali dengan Bab I: Pendahuluan. Bab awal ini memaparkan sejumlah komponen utama, yang mencakup konteks latar belakang, terkait masalah, pembahasan masalah, tujuan serta kegunaan penelitian, hingga sistematika penulisan.

BAB II Bagian ini menyajikan tinjauan pustaka yang memuat landasan teoritis mengenai bimbingan kelompok, teknik *manajemen mandiri*, dan perilaku adiksi *smartphone*. Di samping itu, dipaparkan pula perumusan kerangka berpikir serta hipotesis penelitian yang menjadi dasar dalam studi ini..

BAB III Bab ini memaparkan secara rinci mengenai pendekatan serta prosedur ilmiah yang diterapkan, meliputi desain penelitian, lokasi, jadwal pelaksanaan, serta teknik penentuan populasi dan sampel. Di samping itu, dipaparkan juga rincian mengenai variabel penelitian, definisi operasional, klasifikasi jenis data, hingga metode pengumpulan data yang digunakan.

BAB IV Bagian ini memaparkan hasil penelitian serta pembahasannya, yang diawali dengan deskripsi data untuk variabel bebas (X) berupa Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*, serta variabel keterikatan (Y)

Perilaku Adiksi *Smartphone* Siswa SMAN 10 Tana Toraja). Selanjutnya, disajikan pula hasil uji analisis persyaratan—meliputi uji

normalitas dan homogenitas—serta pengujian hipotesis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS guna mengukur tingkat pengaruh intervensi. Pada bagian akhir bab, dipaparkan pembahasan mendalam mengenai dinamika pelaksanaan teknik *self-management* dalam mereduksi tingkat adiksi *smartphone* siswa.

BAB V Bagian ini menyajikan kesimpulan menyeluruh serta saran-saran strategi yang dirumuskan berdasarkan seluruh rangkaian proses penelitian yang telah dijalankan. Bagian kesimpulan merangkum secara ringkas temuan hasil penelitian mengenai efektivitas Layanan Konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan perilaku adiksi penggunaan *smartphone* siswa kelas X. Sementara bagian saran memuat rekomendasi praktis serta akademis yang ditujukan kepada Kepala Sekolah, Guru BK (Konselor), siswa SMAN 10 Tana Toraja, dan peneliti selanjutnya