

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Program bimbingan dan konseling berbasis sekolah adalah layanan yang diberikan di sekolah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi diri serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki berbagai bentuk layanan yang dapat diberikan kepada siswa, salah satunya adalah layanan bimbingan klasikal. Menurut Yusuf, bimbingan klasikal termasuk dalam kurikulum bimbingan yang artinya adalah sebuah proses pemberian bantuan kepada semua peserta didik secara klasikal yang disajikan dalam bentuk materi yang bertujuan untuk membantu perkembangan peserta didik secara optimal.<sup>1</sup> Layanan bimbingan klasikal adalah sebuah layanan bimbingan yang dilakukan pendidik atau konselor terhadap satu rombongan peserta didik atau konseli yang dilaksanakan dalam kelas dengan cara tatap muka.<sup>2</sup> Maka dari itu bimbingan klasikal merupakan salah satu bentuk layanan dalam

---

<sup>1</sup> Nuranisa, N., & Wiyono, B. D. *Studi Implementasi Strategi Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 13 Surabaya*. Jurnal Universitas Negeri Surabaya, (2018). 8(2), 380–387. <https://core.ac.uk/download/pdf/230615006.pdf>

<sup>2</sup> Siti, Diah Ayu Harumbina Dinda Rizki Khoirunnisa. "Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2022: 64-66.

bimbingan yang diberikan oleh guru BK kepada sekelompok peserta didik dalam satu kelas secara bersama-sama, layanan ini dilaksanakan melalui pertemuan tatap muka yang terencana dan terstruktur, layanan ini juga tidak hanya diberikan ketika siswa mengalami masalah, karena layanan ini memiliki tujuan membantu siswa memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi berbagai permasalahan yang umum dialami dalam kehidupan belajar maupun sosial.

*Cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. *Cognitive behaviorl therapy* berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi.<sup>3</sup> Dalam praktiknya, *Cognitive behavior therapy* berfokus pada dua komponen utama, yaitu aspek kognitif dan aspek perilaku. Aspek kognitif membantu individu mengenali pikiran otomatis yang tidak realistis, seperti keyakinan bahwa diri tidak mampu, mudah gagal, atau selalu membutuhkan distraksi untuk merasa nyaman. Setelah pikiran tersebut diidentifikasi, individu dilatih untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Sementara itu, aspek perilaku menekankan pada pembentukan kebiasaan baru yang lebih sehat melalui latihan bertahap,

---

<sup>3</sup> Linda Fitria dkk., "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19," *AL-IRSYAD* 10, no. 1 (2020): 23, <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>. Linda Fitria dkk., "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan dan Konseling, AL-IRSYAD* 10, no. 1 (2020): 23, <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>.

penguatan perilaku positif, dan pengurangan perilaku maladaptif yang selama ini memperkuat masalah. Dengan kombinasi kedua pendekatan ini, *Cognitive behavior therapy* membantu individu membangun kontrol diri, meningkatkan kesadaran, serta mengembangkan keterampilan mengelola pikiran dan perilaku secara efektif.

Dengan demikian, penerapan teknik *Cognitive behavior therapy* dalam layanan bimbingan klasikal memberikan peluang bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan mengontrol diri, meningkatkan konsentrasi, serta membentuk kebiasaan belajar yang lebih efektif. Pendekatan ini menjadi relevan dalam menghadapi tantangan modern yang dihadapi peserta didik, khususnya dalam penggunaan teknologi digital. Kemajuan teknologi menghadirkan kemudahan akses informasi, tetapi juga memunculkan gangguan perhatian yang dapat menghambat fokus belajar. Kondisi inilah yang kemudian dikenal sebagai distraksi digital dalam belajar, yaitu terganggunya konsentrasi siswa akibat rangsangan digital yang terus menerus menarik perhatian mereka.

Menurut teori konstruktivisme yang dikemukakan oleh Jean Piaget, belajar merupakan proses aktif di mana peserta didik membangun sendiri pengetahuannya melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman

belajar.<sup>4</sup> Lingkungan belajar tersebut tidak hanya terbatas pada guru dan buku, tetapi juga dapat berupa berbagai media pembelajaran yang mendukung proses eksplorasi pengetahuan. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, lingkungan belajar siswa juga semakin berkembang melalui pemanfaatan teknologi digital seperti internet dan smartphone. Teknologi digital dapat digunakan sebagai sarana untuk mengakses berbagai sumber belajar sehingga membantu siswa memperoleh informasi dengan lebih cepat dan mudah.

Dalam konteks pendidikan, distraksi digital muncul ketika siswa mengalihkan perhatian dari pembelajaran ke aktivitas lain seperti membuka media sosial, bermain game, menonton video, atau membalas pesan.<sup>5</sup> Distraksi digital merupakan kondisi ketika perhatian seseorang teralihkan oleh rangsangan yang berasal dari perangkat teknologi seperti smartphone, tablet, dan laptop, sehingga fokus terhadap tugas utama menjadi terganggu. Perangkat digital dirancang untuk menarik perhatian melalui notifikasi, suara, tampilan visual yang menarik, dan akses informasi yang cepat. Akibatnya, individu cenderung terdorong untuk memeriksa perangkatnya meskipun sedang mengerjakan tugas penting. Dalam konteks psikologis, distraksi digital terjadi karena adanya dorongan untuk memperoleh

---

<sup>4</sup> Tim Penulis : Edward Harefa, S.Pd., M.Nat.Sc Dr. H. Achmad Ruslan Afendi, M.Ag Dr. Drs. Perdy Karuru, M.Pd dkk, *Buku Ajar Teori Belajar dan Pembelajaran*, (PT. Sonpedia Publishing Indonesia), 2024. Hlm.120

<sup>5</sup>Ruwiyati1, NailaNur Oktavia Azzahra, Asep Mulyana. *"Tantangan guru dalam mengatasi distraksi digital siswa pada pembelajaran berbasis gadget"* jurnal intelek insan", 2025.

kesenangan instan, rasa ingin tahu, dan kebiasaan yang terbentuk dari penggunaan teknologi secara berulang.

Dalam lingkungan pendidikan, distraksi digital tampak ketika siswa mengalihkan perhatian dari kegiatan belajar ke aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pembelajaran. Misalnya, siswa membuka media sosial saat guru menjelaskan materi, bermain gim ketika seharusnya mengerjakan tugas, menonton video, atau membalas pesan yang masuk. Perilaku ini sering terjadi secara spontan dan berulang karena perangkat digital selalu berada dalam jangkauan siswa. Meskipun terlihat sederhana, kebiasaan berpindah perhatian ini dapat mengurangi kemampuan konsentrasi, memperlambat pemahaman materi, serta menurunkan kualitas hasil belajar.

Selain mengganggu fokus, distraksi digital juga berdampak pada kebiasaan belajar jangka panjang. Siswa yang terbiasa belajar sambil membuka aplikasi lain cenderung mengalami penurunan daya tahan perhatian (attention span) dan kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam waktu lama. Mereka menjadi lebih mudah bosan, cepat kehilangan fokus, dan bergantung pada stimulasi digital untuk merasa terhibur. Kondisi ini dapat memengaruhi disiplin belajar, tanggung jawab akademik, serta kemampuan mengelola waktu secara efektif.

Pada jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK), fenomena distraksi digital cenderung meningkat karena siswa berada pada masa remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi, ketertarikan terhadap teknologi, serta

kontrol diri yang masih berkembang. Secara teori siswa diharapkan mampu mengelola fokus belajar dan mengendalikan distraksi secara mandiri. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK (A) di SMK 2 TORAJA UTARA pada senin, 19 januari 2026, di katakan bahwa di kelas X Tata Busana B, masih banyak ditemukan siswa yang menggunakan handphone saat pembelajaran berlangsung, seperti membuka media sosial, menonton video singkat, bermain game, serta merespons notifikasi pesan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu mengontrol fokus belajar secara mandiri.<sup>6</sup> Secara teoritis, siswa diharapkan mampu mengontrol penggunaan teknologi digital dan mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan handphone saat belajar, sehingga perhatian mereka mudah teralihkan dari kegiatan pembelajaran. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan dengan kondisi nyata yang terjadi di sekolah.

Penelitian tentang distraksi digital telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian hanya berfokus pada hubungan antara penggunaan handphone dan prestasi belajar atau tingkat konsentrasi siswa. Seperti penelitian yang di lakukan oleh Hasibuan dkk, berjudul “Penerapan

---

<sup>6</sup> Agustinus Palawa, wawancara oleh penulis di UPT SMKN 2 Toraja Utara, Rantepao 19 januari 2026.

Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengurangi Frekuensi Ketergantungan Gadget pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan” menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, instrumen, dan dokumentasi.<sup>7</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu mengurangi frekuensi ketergantungan gadget pada siswa. Penelitian tersebut relevan karena sama-sama menggunakan layanan bimbingan klasikal dan membahas permasalahan penggunaan gadget pada siswa. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada ketergantungan gadget, sedangkan penelitian ini berfokus pada distraksi digital melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Penelitian yang juga dilakukan oleh Himawan, Fitriana, dan Lestari berjudul “Pengaruh Bimbingan Klasikal dengan Metode Jigsaw terhadap Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Handphone di Sekolah.”<sup>8</sup> Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan desain pretest-posttest control group design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan klasikal berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone di sekolah. Penelitian ini relevan karena sama-sama menggunakan layanan bimbingan klasikal dan membahas kontrol diri siswa

---

<sup>7</sup> Uli Makmun Hasibuan dkk., *Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Frekuensi Ketergantungan Gadget Pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan*, 3, no. 2 (2025). Uli Makmun Hasibuan dkk., *Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Frekuensi Ketergantungan Gadget Pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan*, 3, no. 2 (2025).

<sup>8</sup> Alvin Himawan dan Siti Fitriana, *Pengaruh Bimbingan Klasikal dengan Metode Jigsaw Terhadap Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Handphone di Sekolah pada Kelas IX SMP Negeri 7 Pematang, Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 15 (2020).

dalam penggunaan handphone. Perbedaannya, penelitian terdahulu menggunakan metode Jigsaw, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *Cognitive behavior therapy*. Begitupun dengan penelitian oleh Zulaifi berjudul “Efektivitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan *Cognitive behavior therapy* untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media.”<sup>9</sup> Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive behavior therapy* dalam layanan bimbingan klasikal efektif merestrukturisasi pola pikir irasional siswa akibat pengaruh media sosial serta melatih nalar kritis siswa. Penelitian ini sangat relevan karena secara langsung membahas penggunaan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Cognitive behavior therapy* dalam menghadapi pengaruh media sosial/digital. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada budaya siswa di era media sosial, sedangkan penelitian ini berfokus pada distraksi digital siswa dalam belajar. Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kebaruan karena mengkaji penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam layanan bimbingan klasikal untuk mengurangi distraksi digital siswa di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemahaman siswa

---

<sup>9</sup> Reza Zulaifi, “Efektivitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media”, *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 11 No. 1 2026

mengenai dampak distraksi, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan perilaku yang menjadi penyebab utama distraksi digital. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menitikberatkan pada penerapan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* yang diberikan secara langsung dalam setting kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kontrol diri siswa dalam belajar. Tingkat kontrol diri siswa akan diukur melalui instrumen angket berdasarkan indikator kemampuan mengendalikan penggunaan handphone, mempertahankan fokus belajar, disiplin mengatur waktu, serta kemampuan menunda keinginan yang mengganggu proses belajar. Data penelitian akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui perbedaan tingkat distraksi digital siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal teknik *Cognitive behavior therapy*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris bahwa teknik *Cognitive behavior therapy* efektif meningkatkan kontrol diri siswa dalam belajar. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam mengatasi distraksi digital siswa secara lebih efektif dan aplikatif.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah layanan bimbingan klasikal teknik *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh dalam mengurangi distraksi digital belajar pada siswa kelas X Tata Busana b di UPT SMKN 2 Toraja Utara.

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi perilaku distraksi digital pada siswa kelas X Tata Busana b di UPT SMKN 2 Toraja Utara.

## **D. Manfaat penelitian**

Adapaun manfaat penelitian ini terdiri dari dua manfaat, yaitu:

### **1. Manfaat teoritis**

#### **a. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi pemikiran bagi mahasiswa iakn toraja, khususnya pada prodi bimbingan dan konseling Kristen khususnya pada mata kuliah profesi guru BK.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh layanan bimbingan klasikal *tenkik Cognitive Behavior Therapy*.

### b. Guru Bimbingan Konseling (BK) SMK 2 Toraja Utara

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan klasikal yang lebih efektif untuk mengurangi distraksi belajar siswa melalui penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy*.

### c. Bagi siswa SMK 2 Toraja Utara

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran, kemampuan memonitor diri, dan pengendalian perilaku distraksi belajar sehingga fokus dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dapat meningkat.

## E. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka, berisi kajian teori yang relevan mengenai bimbingan klasikal, teknik *Cognitive behavior therapy*, distraksi digital, penelitian terdahulu, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian, berisi jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, serta teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi deskripsi data hasil penelitian, analisis data, serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V Penutup, berisi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.