

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan sebuah rencana untuk dapat meningkatkan potensi yang ada dalam diri peserta didik dengan cara meningkatkan ilmu pengetahuan tentang sebuah kecerdasan, cara dalam mengelola diri, belajar tentang ilmu pengetahuan sosial dan keterampilan yang dapat digunakan untuk menunjang kehidupan dimasa depan dalam bermasyarakat. Menurut Ahmadi dan Uhbiyati (2007:70) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan kegiatan yang secara sadar dan disengaja dan penuh tanggung jawab dilakukan oleh orang dewasa kepada anak sehingga muncul sebuah interaksi dari keduanya agar dapat mencapai kedewasaan yang di cita-citakan dan dapat berlangsung lama. Menurut Abdurrahman saleh Abdullah (2007:15) menjelaskan Pendidikan merupakan sebuah proses yang dibangun oleh masyarakat untuk dapat membawa generasi baru kearah kemajuan dengan cara yang sesuai dengan kemampuan yang dimana hal tersebut dapat berguna untuk mencapai tingkat kemajuan yang paling tinggi. Menurut Undang-Undang No.20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk dapat mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mampu secara aktif mengembangkann potensi yang ada dalam dirinya agar dapat meningkatkan kekuatan spiritual keagamaan.pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pasal 31 ayat 1 dalam Undang-Undang Dasar bahwa seluruh warga negara berhak atas Pendidikan. Oleh karena itu, kehadiran siswa dan guru menjadi sebuah unsur yang sangat penting agar dapat terlaksanakannya proses dalam belajar mengajar yang aktif.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia siswa merupakan anak yang sedang menjalankan sebuah Pendidikan atau bisa dikatakan

bersekolah. Menurut Prof. Dr. Shafique Ali Khan (2005) siswa adalah orang yang mendatangi sebuah Lembaga Pendidikan untuk dapat memperoleh atau mempelajari beberapa Pendidikan. Terkadang pada masa ini siswa mulai dapat mengekspresikan diri secara emosional dari jangkauan orang tua dalam menjalani kehidupan sosialnya. Setiap siswa tentunya memiliki beberapa perbedaan dan keunikannya masing-masing baik dari latar belakang mereka, kemampuan mereka dalam berfikir maupun minat dan bakat mereka. Pendidikan disekolah tentunya memiliki peran yang sangat penting dalam membantu perkembangan siswanya dalam membentuk karakteristik dan kecerdasan. Namun, di jaman yang telah modern ini tentunya sudah berbeda dengan jaman dahulu yang dimana setiap siswanya tidak memiliki akses untuk menggunakan *gadget* (telepon genggam) berbeda dengan jaman sekarang setiap orang tentunya telah menggunakan *gadget* sebagai alat yang harus ada dalam kehidupan. Tidak hanya orang dewasa yang dapat menggunakan *gadget* namun juga anak dibawah umur telah memiliki *gadget* dikarenakan hal tersebut siswa di jaman ini mengalami kecanduan dalam penggunaan gadget yang berlebihan.

Gadget merupakan alat elektronik yang memiliki banyak sekali fungsi dan kegunaan. Pada jaman ini *gadget* sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat bahkan seluruh dunia menjadikan *gadget* sebagai alat yang harus selalu ada didekat mereka. Banyak sekali manfaat yang dimiliki oleh *gadget* seperti lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain tanpa harus bertemu, memutar musik, melihat video, mengirim pesan, mengakses jaringan internet, mencari sebuah informasi dan lain sebagainya. Lebih dari separuh penduduk didunia telah menggunakan *gadget* dan berkembang sangat pesat dikalangan masyarakat.

Namun semakin berkembangnya zaman penggunaan *gadget* telah meningkat dengan pesat dan menimbulkan banyak kekhawatiran mengenai efek yang diperoleh dari penggunaan *gadget* yang berlebihan seperti efek pada kesehatan yang dimana hal tersebut bisa berdampak

bagi Kesehatan mata dan jaringan lainnya hal tersebut dikarenakan paparan medan elektromagnetik dan radiasi gelombang mikro yang dihasilkan oleh *gadget* bahkan hal tersebut dapat membuat seseorang mengalami kecanduan terhadap *gadget*. Menurut fatmasari 2021 kecanduan *gadget* dalam kamus besar Bahasa Indonesia kecanduan dapat diartikan sebagai kegemaran yang berlebihan sedangkan *gadget* merupakan alat yang dirancang dengan canggih. Menurut (Dewi, 2022) menjelaskan bahwa kecanduan *gadget* merupakan sebuah ketertarikan yang dimana hal itu disertai dengan kurangnya kontrol diri yang dapat mengakibatkan adanya dampak negative bagi penggunanya. Berita yang telah peneliti temukan dalam CNBC Indonesia TV. Pada tanggal 18 January 2024 laporan dari data “*State Of Mobile 2023*” mencatat bahwa Masyarakat di Indonesia menempati posisi pertama didunia sebagai pengguna gadget dengan waktu terlama pada tiap harinya. Wakil ketua KPAI, Jasra Putra melihat bahwa Masyarakat Indonesia yang mengalami kecanduan *gadget* juga berimbas kepada peningkatan *creen time* pada ponsel anak. Kecanduan *gadget* pada anak tidak lepas dari kondisi keluarga dan lingkungan dan diperburuk akan kurangnya fasilitas yang dapat menunjang tumbuh kembang anak yang hal itu dapat berakibat akan Kesehatan mata, penyaluran emosi yang buruk dan dapat terpengaruh oleh konten negatif yang ada pada *gadget*. Penggunaan gadget yang terus meningkat tentunya dapat memberikan efek bagi setiap penggunanya. Namun sangat disayangkan jika dalam penggunaan gadget disalah *gunakan*.

Berita yang telah peneliti temukan dalam news.detik.com – Minggu 21 maret 2021. 1 siswa SMP di subang meninggal dunia diduga karena kecanduan *game online* dan tak hanya itu ada beberapa pasien yang kecanduan *game online* di RS Jiwa Cisarua Bandung Barat yang terus meningkat. RT siswa yang mengalami kecanduan *game online* ini didiagnosa oleh dokter mengidap gangguan syaraf akibat kecanduan *game online* di *gadgetnya*. Paman RT menceritakan bahwa keponakannya itu sejak awal tahun sering sekali mengeluhkan tentang

sakit kepala bahkan terkadang tangan dan kakinya sulit untuk bergerak. Sempat dirawat dirumah sakit RS Siloam. Dokter juga mengatakan bahwa gangguan syaraf yang di derita oleh RT dan hal tersebut dikarenakan radiasi yang diberikan oleh *gadget* yang digunakan.

Berita yang telah peneliti temukan dalam Radui.jember.com – Selasa, 07 Mei 2024 diduga EW (19) dan SA (17) mengalami depresi akibat kecanduan *gadget*. Sang ibu mengatakan bahwa kedua anak perempuannya ini selalu menggunakan gadgetnya untuk bermain *game online* bahkan dari mereka bangun tidur sampai mereka tidur kembali. Sang ibu menyadari bahwa kedua anaknya telah mengalami kecanduan akhirnya merujuk mereka berdua ke rumah sakit untuk dilakukan pemeriksaan. Setelah ditelusuri ternyata hal tersebut dikarenakan sang anak pernah mengalami *bullying* disekolahnya pada saat SMP dan sang adik mengalami kecanduan *gadget* yang membuat sang anak sulit sekali untuk melakukan interaksi dengan orang lain bahkan sang anak jarang sekali keluar kamar. Sekarang kedua kakak beradik tersebut telah mendapatkan penanganan.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali kecanduan *gadget* yang dialami oleh remaja di Indonesia yang dimana hal tersebut dapat mengakibatkan dampak yang sangat serius bagi perkembangan Kesehatan mereka secara fisik maupun secara mental. Beberapa alasan yang telah dikemukakan oleh remaja dikarenakan pada zaman yang telah maju ini tentunya hal tersebut dianggap wajar jika selalu mengikuti trend di *media social* yang dimana hal tersebut dapat menunjang pamor yang membuat mereka merasa di kagumi banyak orang karena mengikuti *trend* yang telah berkembang dan mereka tidak akan menyadari jika mereka telah kecanduan *gadget* yang dimana hal tersebut dapat mempengaruhi Kesehatan mental dan Kesehatan mereka secara fisik. Bahkan terkadang banyak sekali trend yang membahayakan atau dapat disebut dengan *challenge*.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dengan ibu Ida Nuraini,.M.Pd selaku guru BK di

SMA Negeri 3 Bojonegoro pada Senin, 18 maret 2024. Beliau mengatakan bahwa banyak peserta didik yang mengalami kecanduan *gadget* dengan berbagai macam alasan. Menurut beliau permasalahan yang mengakibatkan hal tersebut dikarenakan *trend* dan *game online* yang dimana kebanyakan siswanya menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *gadget* dibandingkan dengan belajar. Tentunya di era yang telah modern ini *gadget* yang digunakan semakin canggih. bahkan terkadang beliau menemukan anak yang berbaring lantai belakang kelas dengan bermain *game* sedangkan didepan kelas ada guru yang sedang mengajar. Tentunya hal tersebut membuat beliau marah dan memanggil anak anak untuk ikut ke ruang BK dan terkadang tidak sengaja guru bk menemukan anak yang sedang bermain poker di gadget mereka. Tidak hanya itu dengan adanya *gadget* pernah ada siswa yang menyebarkan foto yang tidak senonoh dikarenakan *gadget* yang dimiliki sedang dipegang oleh temannya dan hal tersebut menjadi gempar dan ada juga siswa yang menggunakan *gadget* untuk mencari jawaban dari internet dikarenakan mereka telah melakukan hal tersebut selama mereka bersekolah, jadi karena hal tersebut membuat minat baca siswa menjadi menurun bahkan jarang sekali siswa yang berada diperpustakaan untuk membaca buku mereka lebih menyukai mencari jawaban dari internet. Banyak juga siswi yang mengikuti trend ditiktok ha ini menjadi sebuah permasalahan karena trend ditiktok mempengaruhi gaya berpakaian anak sekolah dan mempengaruhi karakter mereka yang dimana baju yang harusnya standart sekolah akan di modifikasi dengan keinginan mereka dan mereka akan berdandan. Hal tersebut tentunya dikarenakan *self control* yang dimiliki siswa siswi disana masih terbilang kurang. Oleh karena itu kecanduan gadget menjadi permasalahan yang harus segera ditangani dan dicegah agar anak anak dapat mengontrol Tindakan mereka.

Setelah melakukan wawancara dengan ibu Ida Nuraini,.M.Pd yang merupakan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA Negeri 3 Bojonegoro, terungkap bahwa permasalahan yang dialami oleh banyak

siswa terkait dengan *gadget* dan *self control* yang kurang. Ibu Ida Nuraini, M.Pd mencatat bahwa siswa yang memiliki *self control* yang rendah dalam penggunaan *gadget* terdapat pada kelas XI dikarenakan pada kelas XI siswa dalam tahap mencari jati diri yang pembentukan karakter. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa *self control* dan kecanduan *gadget* merupakan salah satu permasalahan yang umum terjadi disekolah dan perlu dilakukan upaya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Solusi yang dapat dilakukan dengan menggunakan penerapan layanan khusus dan kegiatan dalam meningkatkan *self control* siswa dan kedisiplinan siswa. Dengan demikian penangan permasalahan terkait kecanduan *gadget* dapat membantu siswa menciptakan *self control* yang positif dan mengurangi jumlah siswa yang mengalami kecanduan terhadap *gadget*.

Self control adalah merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan diri agar dapat berperilaku yang tidak merugikan dirinya ataupun merugikan orang lain yang dimana hal tersebut dapat berguna bagi dirinya dalam beradaptasi dengan lingkungan, norma, adat dan perilaku yang positif. *Self control* menurut Berk (Gunarsa & Gunarsa, 2008) pengendalian diri atau dapat disebut sebagai kontrol diri merupakan sebuah kemampuan yang ada pada setiap diri individu untuk dapat menahan suatu dorongan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma yang ada. Menurut Hurlock yang dikutip dari (Ghufron & Rini, 2010) *self control* berkaitan dengan emosi yang dimana hal ini seseorang harus dapat mengenalkan emosi yang ada pada diri dan memberikan sebuah dorongan dalam dirinya untuk dapat mengelola emosi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *self control* sangat diperlukan bagi individu untuk dapat meningkatkan diri agar mereka dapat membatasi diri dalam berperilaku, merubah perilaku kehal-hal yang lebih positif, dapat mengendalikan emosi.

Guru BK berupaya untuk memberikan layanan baik berupa layanan Bimbingan maupun Konseling untuk dapat mengurangi perilaku

kecanduan gadget yang terjadi pada siswa. Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok yang dimana pimpinan kelompok memberikan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok dapat mencapai tujuan Bersama. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara dalam pemberian bantuan berupa bimbingan kepada siswa melalui kegiatan berkeompok yang dimana dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah yang dialami siswa. Menurut prayitno layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan mbimbingan yang diberikan kepada konseli secara Bersama sama atau berkelompok agar kelompok tersebut menjadi besar dan mandiri. Dalam layanan tersebut konseli dapat diajak untuk bersama sama mengemukakan pendapatnya tentang suatu hal dan membicarakan hal tersebut secara Bersama sama untuk dapat mengembangkannya menjadi nilai-nilai dan langkah-langkah untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok (sukardi 2000).

Self management adalah seseorang yang ingin mencapai kefektifan dalam mencapai keinginan dimana hal tersebut dipengaruhi oleh pengelolaan diri atau dapat disebut denga *self management* yang dimana hal tersebut dimiliki oleh setiap individu yang dimana hal tersebut merupakan sebuah upaya untuk dapat melakukan sebuah perencanaan, penentuan perhatian, mengevaluasi tingkah laku, hal tersebut juga dapat dijadikan individu untuk memberikan sebuah arahan dalam pengambilan keputusan dan menentukan pilihan dan menetapkan cara yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Gie, 2000) mengatakan bahwa *self management* atau bisa dikatakan management diri merupakan sesuatu hal yang dapat membentuk sebuah perbuatan, ada 4 bentuk perbuatan yaitu : 1. Pendorong diri (*self motivation*), 2. Penyusunan diri (*self organization*) 3. Pengendalian diri (*self control*) 4. Pengembangan diri (*self development*). Menurut (Nurzaakiyah & Budiman, 2013) *self management* dapat diartikan sebagai cara dalam

meningkatkan keterampilan seseorang dalam pematuan diri (*self monitoring*), reinforment yang positif (*self reward*), perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan keterkaitan akan Teknik *cognitive, behavior, dan affective* dengan sistematis berdasarkan pendekatan *cognitive-behaviortherapy*. Menurut (Cormier & Cormier, 2013) Teknik *self management* merupakan suatu rencana yang dimana didalam prosesnya mengarahkan kepada perubahan perilaku dengan menggunakan sebuah Teknik terapeutik. Jadi untuk dapat mencegah terjadinya perilaku yang menyimpang dalam pengendalian diri seseorang peneliti menggunakan Teknik *self management* untuk dapat mencegah terjadinya kecanduan akan *gadget*.

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu dalam situasi berkelompok yang dimana dalam pelaksanaannya dilakukan didalam kelas dengan jumlah siswa antara 20-25 orang. Dalam kegiatan bimbingan kelompok ini dapat digunakan untuk menyampaikan informasi yang tepat mengenai sebuah permasalahan dalam Pendidikan, pekerjaan, pemahaman, penyesuaian diri dan masalah. Hal tersebut dapat digunakan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Kegiatan bimbingan kelompok dapat dipimpin oleh seorang guru atau konselor .

Ada beberapa peneliti yang melakukan penelitian untuk pengaruh kecanduan *gadget* terhadap *self control* remaja. Peneliti yang pertama dilakukan oleh (Rizky, 2011) penelitian ini dilakukan di MAN 4 Jakarta untuk mengetahui bagaimana model gaya hidup dikalangan siswa dan bagaimana konsekuensi penggunaan *blackberry*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan penyelidikan mendalam mengenai suatu unit sosial sedemikian rupa sehingga menghasilkan gambaran yang terorganisasikan dengan baik dan lengkap mengenai unit sosial tersebut. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Sedangkan pengumpulan data untuk mendapatkan gambaran tentang interaksi

dalam gaya hidup penggunaan *blackberry* serta konsekuensinya dilakukan melalui wawancara dan observasi kepada siswa MAN 4 Jakarta yang menggunakan *blackberry*. Jumlah populasi yang digunakan seluruhnya berjumlah 291 siswa kelas 2 dipilih secara acak (random sampling), 32 siswa atau 11% dari total populasi, terdiri dari 16 siswa yang menggunakan *blackberry* sebagai data pembanding atau pendukung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap manusia pasti memiliki pola pikir dan cara pandang tentang segala hal karena pada setiap manusia dilengkapi untuk menghadapi permasalahan-permasalahan itu.

Penelitian yang kedua dari (Yusuf et al., 2019) mengatakan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 3 Pangkep guna mengetahui *self control* untuk mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa teknik *self control* tingkat kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMAN 3 Pangkep.

Penelitian ketiga ini dari (Wiryawan, 2011) penelitian ini dilakukan di SMA kota medan. Penelitian ini dirancang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemakaian telepon cerdas dan prestasi akademis siswa. Desain penelitian berupa studi cross sectional yang bersifat analitik. Responden yang telah menandatangani surat persetujuan setelah penjelasan diminta mengisi kuesioner untuk melihat penggunaan telepon cerdas dan prestasi akademis mereka. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji independen. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu 58 orang pengguna telepon cerdas dan 58 orang bukan pengguna telepon cerdas. Kemudian masing masing kelompok diambil nilai rata rata rapor semester dan kemudian masing masing kelompok diambil nilai rata rata rapor semester dan didapatkan kelompok pengguna telepon cerdas memiliki nilai rata rata sebesar 84,93 dan yang tidak menggunakan telepon cerdas sebesar 85,66. hasil ujian independen antara menggunakan telepon cerdas dan nilai rata rata rapor semester memberikan nilai $P > 0.05$.

Penelitian keempat dilakukan oleh (Rahmandani et al., 2018) di SMA Negeri 9 Malang jika peserta didik terlalu berlebihan dalam memakai *gadget* peserta didik akan cenderung menjadi kurang peduli terhadap apapun, mau menang sendiri, tidak mau mengalah, tidak suka keramaian, sementara itu sari segi karakter lebih apatis, pola pikirnya terlalu sempit, egois, keras kepala dan individualis. Padahal seharusnya *gadget* itu mendukung peserta didik lebih mudah memahami materi pembelajaran bukan sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka untuk dapat meningkatkan *self control* siswa dapat digunakan teknik *self management* untuk dapat digunakan korban kecanduan *gadget*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan *self management* untuk meningkatkan *Self Control* korban Kecanduan *Gadget* kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro”**.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan diatas maka dapat dirumuskan bahwa :

“bagaimana cara agar bimbingan kelompok dan *self management* dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget* di SMA Negeri 3 Bojonegoro? ”.

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dikatakan efektif untuk meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget* pada kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro.

1.1 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk menambahkan ilmu tentang Efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan

- b) *self control* korban kecanduan *gadget* dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro..
- c) Kajian teori penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat dasar bagi penelitian lanjutan yang menggunakan metode lain pada penelitian yang memiliki serupa.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Guru BK: Manfaat yang diharapkan secara praktis dalam penelitian ini adalah agar dapat membantu konselor dalam memberikan rujukan mengenai Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget* pada kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro.
- b) Bagi Siswa: penelitian ini dapat membantu meningkatkan *self control* siswa, khususnya siswa yang memiliki permasalahan tentang kecanduan *gadget* yang awalnya rendah agar dapat meningkat kedepannya dengan menggunakan teknik *self managemant* dengan bimbingan kelompok.
- c) Bagi Sekolah : penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah agar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam meningkatkan *self control* untuk mencapai hasil yang maksimal.

1.5 Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki arah yang jelas untuk dijadikan penelitian. Maka penelitian ini memberikan batasan masalah sebagai berikut:

1. penelitian ini dilakukan hanya untuk mengungkapkan apakah ada atau tidaknya variabel tentang penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget* dengan layanan bimbingan kelompok..
2. Penelitian ini dilakukan pada kelas XII di SMAN Negeri 3 Bojonegoro.
3. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan SMAN Negeri 3 Bojonegoro.

1.6 Asumsi

Penelitian ini dilakukan dengan asumsi-asumsi sebagai berikut :

1. Korban kecanduan *gadget* dapat meningkatkan *self control* yang ada pada dirinya.
2. Dalam meningkatkan *self control* yang ada rendah dalam diri remaja dapat digunakan dengan strategi yang tepat
3. Tingkat kecanduan *gadget* dapat diukur dengan bagaimana remaja dapat meningkatkan *self control* yang ada pada dirinya.

Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu siswa

