

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini pengetahuan dan teknologi semakin meningkat dan berkembang. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih membuat semua orang terbiasa beraktivitas dengan menggunakan gawai. Dari berbelanja barang-barang, hingga melakukan transaksi apa saja dilakukan dengan gawai dan serba instan. Hal tersebut memang mempermudah kegiatan sehari-hari dengan kecanggihan gawai yang menyediakan berbagai macam fitur seperti whatsapp, instagram, tiktok hingga berbagai macam platform lainnya. Namun dilihat lagi dari sisi lain dengan adanya hal tersebut akan menjadikan seseorang menjadi ketergantungan terhadap gawai, banyak kegiatan sehari-hari banyak dihabiskan hanya bermain gawai.

Penggunaan smartphone, tablet, notebook dan aneka gawai lainnya juga sudah biasa digunakan anak-anak dan remaja. Ada juga orang tua yang bermaksud memperkenalkan teknologi gawai itu sejak dini kepada anak-anaknya dengan maksud agar anak dapat menggunakan teknologi sebagai media belajar dan menggunakan teknologi untuk mencapai ilmu pengetahuan seluas mungkin. Akan tetapi tanpa pengawasan orang tua, anak akan sulit untuk memajemen diri dan mengontrol diri dalam penggunaan gawai. Penggunaan gawai yang diharapkan digunakan untuk belajar akan tetapi malah disalahgunakan untuk bermain game atau digunakan untuk bermain media sosial lainnya secara berlebihan.

Kecanduan gawai akan berdampak negatif pada peserta didik, kegiatan akademiknya akan menjadi terganggu seperti anak malas belajar di rumah karena asyik bermain gawai hingga tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang diberikan guru tidak dikerjakan. Kemudian menjadikan anak malas membantu orang tua atau bahkan akan menyebabkan gangguan pada mata seperti mata panas, mata lelah, gangguan penglihatan karena radiasi dari gawai tersebut.

Dampak kecanduan gawai seperti mengganggu pola tidur, anak akan tidur lebih larut malam karena terlalu asik bermain gawai seperti bermain game atau bahkan menonton, pola tidur yang terlalu larut malam dan tidak teratur ini akan menyebabkan anak insomnia atau penyakit lain yang disebabkan karena kurangnya beristirahat dengan baik. Pola pikir anak akan berubah, postur tubuh akan membungkuk atau bahkan menyebabkan anak menjadi antisosial. Sebuah survei menunjukkan bahwa lebih dari 19 persen remaja di Indonesia kecanduan internet. "Hasilnya adalah 19,3 persen remaja dan 14,4 persen dewasa muda kecanduan internet," kata Siste dalam konferensi pers daring pada Sabtu (2/10). "Sejumlah 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi online dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari. Itu meningkat 59,7 persen,"¹

Fenomena tersebut yang menerangkan tentang remaja yang kecanduan internet, maka dapat kita simpulkan pula bahwasanya internet adalah sebagian dari gawai. Tanpa gawai akan sulit untuk mengakses internet, dan tanpa internet akan sulit mengakses berbagai macam platform yang terdapat pada gawai. Dalam hal ini

¹<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet/amp> (Minggu, 28 Agustus 2022 Pukul 12:24)

peran orang tua dan guru sangatlah penting untuk mengawasi anak dalam bermain gawai serta peran guru yang membimbing serta memberikan pengarahan kepada peserta didik agar menggunakan gawai seperlunya saja dan alangkah baiknya menggunakan gawai hanya untuk hal-hal yang positif dan bermanfaat.

Salah satu masalah remaja saat ini yaitu tidak adanya kontrol diri terhadap gawai, banyak sekali dampak negatif yang telah ditimbulkan oleh gawai, mulai dari kurangnya remaja bersosialisasi dengan lingkungannya, tidak adanya perasaan empati dan menurunnya kualitas hidup remaja seperti perasaan cemas jika tidak membawa gawai, tidak heran jika menjumpai remaja membawa gawai ke toilet. Tidak heran juga jika fungsi gawai yang kini tidak hanya sekedar digunakan untuk bertukar pesan, tidak menutup kemungkinan akan semakin "mengikat" pengguna agar terus bermain dengan gawai-nya sehingga menjadi kecanduan.

Secara khusus UU No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen memberikan pengertian guru sebagai tenaga pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini melalui jalur formal pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Peran guru BK dalam memberikan berbagai macam layanan untuk mengatasi berbagai macam permasalahan siswa. Salah satunya layanan konseling dengan layanan teknik *self managementn* untuk mengatasi permasalahan kecanduan gawai ini. Siswa diharapkan mampu memmanagement dan mengelola diri dalam penggunaan gawai.

Juntika memaparkan bahwa layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien. Sehingga

dapat dipahami bahwa pelayanan bimbingan kelompok ini lebih menekankan kepada aspek pencegahan dalam menghadapi permasalahan.² *Self management* adalah sebuah proses dimana seseorang mampu merubah sikap atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. Lebih lanjut *self management* berarti perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu.³

Gie menyatakan bahwa *self management* merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik.⁴ Sedangkan menurut Prijosaksono *self management* adalah seseorang memiliki keahlian untuk mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu.⁵ Jadi, *self management* seseorang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha dan motivasi yang muncul pada diri seseorang. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* yang baik.

Sebagaimana telah diketahui bahwa remaja adalah generasi penerus bangsa maka diharapkan untuk bisa meminimalisir dampak negatif pada remaja yang memiliki kecanduan terhadap gawai dengan cara memberikan kegiatan yang lebih

²Sofwan Adi Putra, Daharnis Daharnis, and Syahniar Syahniar. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa." *Konselor* 2.2 (2013).1

³Nikmatus Sholihah. Retno Tri Hariastuti, dkk., "Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," 3 No. 1 (2013). 4

⁴The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Efisien*, (Yogyakarta: Liberty, 1995), 188.

⁵Diena Ardini, "Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi," *Ejournal Psikologi* 5 No. 4 (2017). 512

bermanfaat lagi seperti lebih mendekatkan diri kepada Allah. Seperti firman Allah dalam surat Al' Ashr:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
 ٦ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ع

Menurut Ibnu Majjah 'Ashr berarti masa yang di dalamnya berbagai aktivitas anak cucu Adam berlangsung, baik dalam wujud kebaikan maupun keburukan. Imam Malik meriwayatkan dari Zaid bin Aslam: "Kata al- Ashr berarti shalat 'Ashar. Dan yang populer adalah pendapat yang pertama. Kemudian Yaitu, mewujudkan semua bentuk ketaatan dan meninggalkan semua yang diharamkan. Yakni bersabar atas segala macam cobaan, takdir, serta gangguan yang dilancarkan kepada orang-orang yang menegakkan amar ma'ruf nahi munkar.⁷Dalam konteks self-management, tafsir ini menggarisbawahi pentingnya menghargai waktu sebagai aset berharga. Teknik self-management, khususnya pengelolaan waktu, melibatkan penggunaan waktu secara produktif untuk mencapai tujuan pribadi dan pertumbuhan diri. Al-'Asr menekankan bahwa waktu adalah aset yang berharga, dan manusia harus mengelolanya dengan bijaksana.

Konsep-konsep seperti penilaian waktu, perencanaan, dan pengaturan prioritas dalam self-management sejalan dengan pesan Al-'Asr. Memahami nilai waktu dan menggunakan waktu dengan efisien merupakan prinsip yang penting

⁶Talitha Nabilla Apsari. "Cognitive Behavior Therapy melalui sholat dan membaca Al Qur'an dalam mengatasi kecanduan gawai pada remaja di Driyorejo Gresik". Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019. 5

⁷Imam Ibnu Katsir, Tafsir Surah Al-Ashr.

dalam teknik self-management, dan tafsir Al-'Asr dapat menjadi inspirasi untuk mengembangkan kemampuan mengelola waktu yang lebih baik.

SMKN 1 Banjarmasin adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri yang ada di kota Banjarmasin yang menyelenggarakan 4 program keahlian yang diajarkan di sekolah ini, yaitu: 1) Akuntansi, 2) Administrasi Perkantoran, 3) Multimedia, 4) Teknik Komputer Jaringan, dan Pemasaran/ Penjualan. Ketentuan sekolah pada saat ini membolehkan siswa membawa gawai ke sekolah. Kata gawai dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* atau KBBI disebut juga dengan istilah gadget. Penggunaan gawai di kalangan siswa merupakan fenomena yang sudah sangat jelas terjadi hampir di seluruh siswa. Namun keseringan memegang dan menggunakan gawai akan menimbulkan ketergantungan yang sangat kuat, tiada hari tanpa gawai, kemanapun dan kapanpun selalu dibutuhkan seakan-akan sudah menjadi bagian dari hidup. Siswa sering menghabiskan waktunya untuk mengutak-atik gawai. Apabila siswa masih terus bergantung pada gawai hal ini bisa memberi kerugian dan mengganggu perkembangan siswa.

Kondisi objektif di lapangan berdasarkan studi pendahuluan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan bersama guru BK SMKN 1 Banjarmasin, guru BK memaparkan bahwasanya penggunaan gawai pada siswa merupakan permasalahan sehari-hari yang dihadapi oleh pihak sekolah khususnya yang dihadapi oleh guru BK tersebut di sekolah. Dengan adanya ketentuan sekolah yang membolehkan siswa membawa gawai kesekolah, maka sering adanya para guru melaporkan terkait banyak siswa yang bermain gawai disaat jam mata pelajaran. Maka dari itu

pentingnya peran guru BK dalam memberikan layanan agar siswa dapat mengontrol dan memajemen diri dalam penggunaan gawai.

Dalam aturan penggunaan gawai pada SMKN 1 Banjarmasin membolehkan siswa membawa handphone ke sekolah. Penggunaan handphone di lingkungan sekolah diperbolehkan, namun ketika ada kegiatan seperti upacara bendera harus disimpan. Apabila ketahuan bermain handphone disaat kegiatan upacara berlangsung maka akan disita sampai pulang sekolah

Peraturan penggunaan gawai di kelas disesuaikan dengan guru yang sedang mengajar dan materi pembelajaran. Jika memungkinkan untuk menggunakan gawai maka diperbolehkan digunakan sebagai alat bantu siswa dalam belajar. Para guru semua sepakat apabila ada pembelajaran yang tidak menggunakan gawai maka siswa diberikan perintah untuk menyimpan gawai mereka. Apabila ketahuan menggunakan gawai saat guru menjelaskan dan tidak memperhatikan maka akan disita sampai waktu yang ditentukan dengan syarat untuk mengambilyakembali harus didampingi oleh orang tua atau wali.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* telah dilaksanakan melalui peranan guru BK sebagai bentuk arahan penggunaan gawai pada siswa di SMKN 1 Banjarmasin yang dilaksanakan pada saat jam pelajaran yaitu 1 jam pembelajaran dengan tempat kegiatan dilaksanakan di ruang kelas.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk meakukan sebuah penelitian ilmiah dalam bentuk skripsi dengan judul "*Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self management Sebagai Arahan Penggunaan Gawai Pada Siswa di SMKN 1 Banjarmasin*"

B. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan konseling dan bagian pola 17 plus yang diberikan oleh pihak sekolah dengan menggunakan teknik yang bertujuan untuk membantu siswa yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling/konselor melalui kegiatan kelompok yang berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh siswa. Bimbingan kelompok sendiri bertujuan untuk membantu siswa dalam menyusun rencana dan mengambil keputusan yang tepat dalam menunjang kehidupan, baik secara individu maupun sebagai makhluk sosial.⁸ Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ini dilaksanakan oleh guru BK yang memegang kelas IX DKV SMKN 1 Banjarmasin. Layanan bimbingan kelompok ini umumnya dilaksanakan oleh guru BK, akan tetapi pada kelas DKV ini guru BK tersebut menggunakan teknik *Self Management*, yang mana peneliti tertarik pada layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* ini. Maka dari itu subjek dalam penelitian ini hanya diambil 1 guru BK.

2. Teknik *Self management*

Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah

⁸Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara", Jurnal Lentera LPPM UM METRO Vol. 1 No. 1, 2016, 102.

perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli.⁹

3. Penggunaan Gawai

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* penggunaan diartikan sebagai proses, cara perbuatan memakai sesuatu, pemakaian.¹⁰ Sedangkan gawai dalam KBBI disebut juga dengan istilah gadget. Gadget adalah sebuah istilah berasal dari bahasa Inggris yaitu perangkat elektronik kecil yang memiliki tujuan dan fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih mudah dan praktis.¹¹

Penggunaan gawai yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah penggunaan gawai pada siswa yang berlebihan hingga mengarah kepada kecanduan. Kecanduan gawai adalah hal yang abnormal, yang menyebabkan remaja tidak bisa terlepas dari dunia gawainya, yang menyebabkan hilangnya kontrol diri yang kerap menimbulkan perilaku yang tidak baik. Kecanduan yang menimbulkan kecemasan jika tidak memegang gawai. Kecemasan sendiri adalah tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak

⁹Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6.2 (2017): 69

¹⁰Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2012). 852.

¹¹Setianingsih, S. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Dapat Meningkatkan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas. Gaster. 2018. 162

penyesalan. Kecemasan juga merupakan kondisi jiwa ketakutan dan kekhawatiran tentang apa yang mungkin terjadi.¹²

C. Fokus Penelitian/Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi serta batasan masalah yang telah dimunculkan dari penelitian ini, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk arahan penggunaan gawai di SMKN 1 Banjarmasin?
2. Kendala yang dihadapi guru dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk arahan penggunaan gawai di SMKN 1 Banjarmasin?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebagai arahan penggunaan gawai di SMKN 1 Banjarmasin.
2. Kendala yang dihadapi guru dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebagai arahan penggunaan gawai di SMKN 1 Banjarmasin.

¹²Apsari, Talitha Nabilla. *Cognitive Behavior Therapy melalui sholat dan membaca Al Qur'an dalam mengatasi kecanduan gawai pada remaja di Driyorejo Gresik*. Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 10.

E. Signifikan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai maka dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan khazanah keilmuan dan acuan kajian ilmiah dalam bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik *Self management* pada siswa/siswi sebagai arahan penggunaan gawai serta dapat jadi sumber referensi yang berguna untuk menambah wawasan, menjadi sumber informasi bagi pembaca khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktik

a. Manfaat Bagi Peserta Didik

Manfaat bagi peserta didik dari penelitian ini dapat membantu peserta didik mengontrol dan memmanagement diri dalam penggunaan gawai

b. Manfaat Bagi Guru BK

Manfaat bagi Guru BK adalah mampu dan dapat membimbing peserta didik dalam memecahkan masalah yang dihadapinya yaitu kecanduan gawai. Data tersebut dapat menjadi acuan guru BK dalam melakukan layanan untuk kedepannya.

c. Bagi UIN Antasari Banjarmasin

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan koleksi pustaka sebagai referensi mahasiswa yang akan melaksanakan penelitian di UIN Antasari Banjarmasin.

F. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang disusun oleh Arung Kunto Kanigoro yang berjudul *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Self management untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Banyumas tahun 2020*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif menggunakan analisis statistik dan bersifat pra experimental design. Skripsi tersebut menjelaskan tentang gambaran nomophobia pada siswa kelas XI IPS di SMA 1 Banyumas sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* dan juga apakah teknik ini efektif untuk menurunkan nomophobia pada siswa.¹³
2. Skripsi yang disusun oleh Salsha Billa Izzul Mala yang berjudul *Teknik Self management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri tahun 2021*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus lapangan dengan pendekatan kualitatif dan analisis deskriptif. Skripsi tersebut menjelaskan tentang proses terjadinya perilaku kecanduan tiktok pada seorang remaja dan bagaimana proses dan dampak dari pelaksanaan konseling dengan menggunakan *Self management* untuk menangani kecanduan aplikasi ini pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri.¹⁴

¹³Arung Kunnto Kanigoro, “*Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Kelas XII Ips di SMA Negeri 1 Banyumas*”, (Semarang: Universitas Negeri Semarang,2020).

¹⁴Salsha Billa Izzul Mala, “*Teknik Self Management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri tahun 2021*”, (Surabaya: Universitas Sunan Ampel Surabaya, 2021).

3. Jurnal yang disusun oleh Nur Afifa Salma dan Hardi Prasetiawan yang berjudul *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Tahun 2021*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi pustaka, wawancara dan studi dokumentasi. Jurnal tersebut menjelaskan tentang keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self management* kepada siswa untuk mencegah dan menyembuhkan kecanduan gadget serta apasaja penyebab dan dampak dari kecanduan gadget.¹⁵

¹⁵Salma, Nur Afifa, and Hardi Prasetiawan. "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Selfmanagement untuk Mereduksi Kecanduan Gadget." *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*. Vol. 1. 2021.