
Received: 09 -06- 2025 | **Accepted:** 05-07-2025 **Published:** 20-08-2025

Upaya Meminimalisir Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas XI Melalui Penerapan Program Layanan Bimbingan Klasikal**Murniatuz Zahrah¹, Enisatul Risqina², Waqiatul Masrurah³**¹)Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Madura²) Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Madura³)Dosen Pendamping Lapangan UIN MaduraEmail Korseponden: murniatuzzahrah@gmail.com**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir kecanduan gadget pada siswa kelas XI melalui penerapan program layanan bimbingan klasikal di SMA Negeri 2 Pamekasan. Layanan bimbingan klasikal merupakan program pemberian informasi dan orientasi yang bermanfaat bagi siswa secara tatap muka dan terjadwal antara guru bimbingan dan konseling (BK) dengan seluruh siswa di kelas. Siswa diberikan layanan bimbingan klasikal oleh guru BK dengan harapan agar dapat mengetahui gambaran tentang dampak negatif gadget, sehingga siswa lebih bisa mengatur waktu dan lebih bijak lagi dalam menggunakan gadget dengan baik. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pamekasan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, instrumen, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan gadget pada siswa dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan interaksi sosial, serta memicu perilaku kurang produktif. Melalui layanan bimbingan klasikal yang interaktif dan terstruktur, siswa mulai memahami dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan dan menunjukkan perubahan perilaku dengan mengurangi frekuensi penggunaan gadget diluar kebutuhan belajar. Layanan ini juga mendorong siswa untuk menggunakan gadget secara bijak dan memprioritaskan aktivitas akademik serta sosial. Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal, dampak negatif gadget pada kegiatan belajar mengajar berkurang. Kesimpulannya program layanan bimbingan klasikal efektif dalam mengurangi kecanduan gadget.

Kata kunci: *Kecanduan gadget, Layananan bimbingan klasikal, Dampak negatif gadget***Abstract**

This study aims to minimize gadget addiction in eleventh-grade students through the implementation of a classical guidance service program at Pamekasan 2 State Senior High School. Classical guidance services are a program that provides information and orientation that is beneficial for students face-to-face and scheduled between the guidance and counseling (BK)

teacher and all students in the class. Students are provided with classical guidance services by the BK teacher with the hope that they can understand the negative impacts of gadgets, so that students can better manage their time and be wiser in using gadgets properly. The subjects of the study were eleventh-grade students of Pamekasan 2 State Senior High School. The research method used was a qualitative approach with data collection techniques through observation, instruments, and documentation. The results of this study indicate that gadget addiction in students can disrupt learning concentration, reduce social interaction, and trigger unproductive behavior. Through interactive and structured classical guidance services, students begin to understand the negative impacts of excessive gadget use and demonstrate behavioral changes by reducing the frequency of gadget use outside of learning needs. This service also encourages students to use gadgets wisely and prioritize academic and social activities. The results of the study showed that by using classical guidance services, the negative impact of gadgets on teaching and learning activities was reduced. In conclusion, the classical guidance program is effective in reducing gadget addiction.

Keywords: *gadget addiction, Classical guidance services, Negative impacts of gadgets*

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi dapat bermanfaat bagi semua orang, termasuk orang dewasa dan lansia. Anak-anak dan remaja yang masih bersekolah sudah mampu menggunakan teknologi. Penggunaan perangkat elektronik pada anak usia sekolah memiliki banyak manfaat karena siswa menggunakannya sebagai alat untuk mencari informasi tentang berbagai topik pembelajaran. Tetapi ketika penggunaan gadget mulai melampaui kebutuhan normal seseorang, pengguna akan menjadi kecanduan untuk memainkan gadget bahkan ketika tidak ada kebutuhan urgensi.

Meskipun kemajuan teknologi saat ini sangat penting bagi kehidupan manusia, kemajuan ini dapat menimbulkan banyak masalah di masa depan, termasuk masalah lingkungan hidup dan masalah etika dan moral. Selain itu, teknologi dapat membantu manusia dalam berbagai hal, terutama mendapatkan informasi terbaru. Gadget adalah salah satu alat elektronik terbaru yang banyak digunakan oleh masyarakat umum. Menurut Sari, N.E. et al. (2022:145), “Gadget adalah sebuah peralatan elektronik dalam bentuk teknologi informasi dengan fungsi yang sangat spesifik sesuai dengan konteks di era disrupsi saat ini.”¹ Sebaliknya, Iswidharmanjaya D dan Agency (2014:7) mendefinisikan gadget sebagai sebuah perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia.²

Gadget adalah alat elektronik terbaru yang memiliki fungsi khusus dalam kehidupan manusia dengan berbagai fitur. Contoh jenis gadget yang muncul saat ini termasuk *tablet, laptop, handphone, note* dan sebagainya. Hampir seluruh masyarakat di era modern, mulai dari orang tua hingga anak-anak menggunakan perangkat elektronik. Gadget adalah alat komunikasi modern, menurut Pebriana P.H (2017:9). Apabila

¹ Sari, n. E. 2022. *Urgensi Gadget Pada Dunia Pendidikan Di Masa Pandemi Covid-19*. Semarang: CV. ALINEA MEDIA DIPANTARA.

² Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Faktor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget* (Vol. 1). Bisakimia.

perangkat digunakan terlalu banyak tanpa membatasi penggunaan, itu dapat berdampak pada pola kehidupan manusia seperti cara berinteraksi, waktu tidak teratur, dan bahkan budaya yang berbeda dari sebelumnya.³

Kecanduan gadget adalah perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang yang ketergantungan pada perangkat yang memicu masalah lingkungan sosial, seperti kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan kurangnya sosialisasi. Kecanduan gadget telah menjadi masalah yang meresahkan karena dapat berdampak pada konsentrasi siswa dalam belajar, menurunkan nilai akademik mereka, dan membentuk kebiasaan yang tidak efektif.

Selain itu menggunakan gadget dapat memiliki dampak positif dan negatif bagi setiap orang yang menggunakannya. Untuk siswa SMA yang masih tergolong remaja, gadget dapat menambah wawasan mereka, meningkatkan pengetahuan mereka, membantu mereka berkomunikasi dengan teman dan keluarga, dan membantu mereka mencari dan mendapatkan informasi dari seluruh dunia. Namun, dampak negatifnya adalah bahwa siswa SMA lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game daripada mencari dan mendapatkan informasi.

Sanniyyah L., Setiawan D., dan Ismaya E. A. (2021:238) menyatakan bahwa ada beberapa keuntungan dari penggunaan perangkat ini, seperti mendapatkan pengetahuan luas dengan mengakses berbagai informasi melalui Google, dan membuat berkirim pesan lebih mudah melalui TikTok, WhatsApp, dan Game. Sedangkan efek yang mengganggu kesehatan siswa, seperti kelelahan mata dan kurangnya air.⁴ Selain itu, waktu belajar siswa berubah dan jumlah waktu tidur siswa berkurang. Menurut Firdaus W, Marsudi M. S. (2021:22) mengatakan bahwa ada banyak faktor-faktor yang menyebabkan siswa kecanduan gadget mulai dari faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal. Kemudian kemajuan teknologi dan internet mempunyai dampak positif dan dampak negatifnya juga.⁵

Bimbingan dan konseling adalah sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu atau kelompok dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah, memahami diri sendiri, membuat keputusan yang tepat, dan beradaptasi sesuai dengan kebutuhan. Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa dalam membuat pernyataan hasil (*outcome statement*) yang mencerminkan perilaku atau sifat-sifat yang perlu mereka miliki untuk sukses.

Bimbingan klasikal adalah layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada semua siswa dalam satu kelas atau kombinasi beberapa kelas. Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan aspek sosial dan psikologis siswa, meningkatkan kemampuan hidup mereka, dan mendorong perubahan sikap dan perilaku. Bimbingan

³ Pebriana, P. H (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal obsesi: jurnal pendidikan anak usia dini*, 1 (1), 1-11

⁴ Sanniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus. Edukatif: *jurnal ilmu pendidikan*, 3 (4), 2132-2140.

⁵ Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 (1), 15-24.

klasikal merupakan bagian yang memiliki pengaruh besar dalam layanan Bimbingan dan Konseling, serta merupakan layanan yang efisien, terutama dalam menangani masalah rasio jumlah konseli dan konselor.

Tujuan layanan bimbingan klasikal adalah untuk membantu siswa mengembangkan karir dan kehidupan mereka di masa depan, merencanakan kegiatan penyelesaian studi, membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengembangkan kekuatan dan potensi peserta didik, dan membantu siswa menyelesaikan masalah belajar mereka untuk sukses. (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014:33)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (dalam Sinaga, M.H.P. et al., 2023), metode penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi alamiah, di mana peneliti menjadi instrumen utama dalam proses pengumpulan data. Pendekatan ini menyajikan data dalam bentuk deskripsi kata-kata, baik lisan maupun tulisan, serta perilaku yang diamati secara langsung. Penelitian dilakukan secara naratif berdasarkan data yang dikumpulkan secara objektif melalui observasi, instrumen, dan dokumentasi. Pendekatan deskriptif kualitatif menitikberatkan pada pemahaman yang mendalam terhadap fenomena sosial dan permasalahan yang berkaitan dengan manusia.

Dalam pendekatan ini, peneliti berupaya menyusun gambaran yang menyeluruh dan menganalisis data dari sudut pandang responden melalui laporan yang terperinci. Oleh karena itu, peneliti memilih metode kualitatif untuk mengkaji tingkat kecanduan siswa. Lokasi penelitian ini berlangsung di SMA Negeri 2 Pamekasan, dengan objek penelitiannya adalah siswa dari kelas XI dari SMA Negeri 2 Pamekasan. Adapun tujuan dari penelitian ini memberikan pemahaman kepada siswa gambaran tentang kecanduan gadget.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan gadget di kalangan siswa di Indonesia bukanlah hal yang asing. Selain sebagai sarana komunikasi, gadget juga dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang, seperti mengakses internet, bermain game, menonton streaming, dan bersosial media. Namun demikian, penggunaan gadget juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menunda pengerjaan tugas, mengalihkan waktu belajar untuk bermain ponsel, bahkan menggunakannya saat proses belajar berlangsung, termasuk ketika guru sedang mengajar.

Kecanduan terhadap gadget merupakan suatu perilaku di mana individu menunjukkan kecenderungan berlebihan dalam menggunakan gadget, yang dapat memicu munculnya masalah dalam lingkungan sosial, seperti kurangnya interaksi sosial dan hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun penggunaan gadget pada anak usia sekolah memiliki sejumlah manfaat, terutama sebagai sarana untuk mencari

informasi terkait pembelajaran, saat ini penggunaan tersebut mulai melampaui batas kewajaran. Ketika gadget digunakan secara berlebihan, individu dapat mengalami kecanduan, bahkan merasa terdorong untuk menggunakannya meskipun tidak ada kebutuhan yang mendesak. Kondisi ini menjadi berbahaya, terutama bagi anak-anak usia sekolah yang seharusnya lebih banyak terlibat dalam aktivitas yang mendukung perkembangan kognitif, motorik, serta kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Ketertarikan terhadap penggunaan gadget tampak jelas di kalangan remaja yang berkumpul di suatu tempat, namun lebih fokus pada perangkat mereka masing-masing daripada berinteraksi secara langsung. Situasi ini menyebabkan komunikasi tatap muka menjadi minim, bahkan membuat sebagian orang merasa diabaikan. Akibatnya, mereka yang merasa terpinggirkan juga akhirnya ikut tenggelam dalam penggunaan gadget. Kecanduan terhadap gadget muncul sebagai dampak dari pemakaian yang berlebihan. Semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap gadget, semakin besar pula kecenderungannya untuk larut dalam dunia sendiri dan mengabaikan lingkungan sosialnya. Hal ini menyebabkan menurunnya kualitas interaksi sosial antar individu.

Kecanduan terhadap gadget merupakan kondisi ketika seseorang sulit mengontrol dorongan untuk terus menggunakan perangkat tersebut, meskipun penggunaannya sudah mulai mengganggu kegiatan sehari-hari. Dalam dunia pendidikan, siswa yang mengalami kecanduan pada gadget biasanya menunjukkan gejala seperti menurunnya konsentrasi belajar, mengabaikan tanggung jawab akademik, serta berkurangnya interaksi sosial. Pada anak-anak, perilaku kecanduan terhadap gadget dipengaruhi oleh empat faktor utama yang menjadi penyebab munculnya perilaku tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi dalam diri individu, seperti munculnya rasa bosan yang berlebihan dan rendahnya kemampuan dalam mengendalikan diri.

2. Faktor Situasional

Faktor situasional terjadi ketika individu memilih menggunakan gadget sebagai pelarian saat menghadapi situasi yang tidak nyaman, merasa jenuh, atau mengalami kesepian.

3. Faktor Sosial

Faktor sosial berasal dari lingkungan sekitar anak, misalnya pergaulan dengan teman-teman yang semuanya menggunakan gadget, atau pola asuh keluarga yang membiarkan anak bermain gadget tanpa adanya batasan waktu maupun pengawasan dari orang tua.

4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan pengaruh dari luar individu, seperti paparan media yang menampilkan berbagai keunggulan dan kemudahan penggunaan gadget. Dalam kondisi ini, gadget seolah menggantikan peran orang tua dalam mendampingi anak. Akibatnya, anak lebih banyak menghabiskan waktu

dengan gadget di kamar, sementara orang tua kurang memperhatikan aktivitas anak dan tidak mengetahui konten yang mereka akses.

Penggunaan gadget memiliki berbagai dampak, baik dari segi aspek kesehatan maupun sosial. Jika digunakan secara berlebihan, gadget tidak hanya memberikan keuntungan bagi siswa, tetapi juga dapat menimbulkan efek negatif. Salah satu sisi positifnya adalah kemudahan dalam memperoleh informasi dan berkomunikasi. Namun, penggunaan gadget saat jam pelajaran dapat mengganggu konsentrasi dan memengaruhi pola belajar siswa. Selain itu, beberapa siswa mengungkapkan bahwa penggunaan gadget juga dapat menyebabkan pemborosan, karena membutuhkan biaya untuk akses internet dan komunikasi. Tidak jarang, gadget digunakan untuk hal-hal yang kurang bermanfaat, sehingga berdampak pada menurunnya efektivitas kegiatan belajar.

Berdasarkan hasil instrumen yang telah diberikan di SMA Negeri 2 Pamekasan terlihat beberapa siswa yang sering bermain gadget daripada belajar. Tidak jarang mereka menggunakan gadget saat jam pelajaran, untuk mencari jawaban soal ujian, bermain game dan media sosial secara sembunyi-sembunyi.

Sebagai langkah untuk mengatasi kecanduan terhadap gadget, dilakukan kegiatan layanan bimbingan klasikal. Layanan ini diberikan sebagai bentuk upaya pencegahan dengan memanfaatkan media BK yang disajikan secara interaktif melalui power point berisi materi tentang kecanduan gadget. Materi yang disampaikan telah disesuaikan dengan kebiasaan siswa agar lebih mudah dipahami. Diharapkan, setelah mengikuti kegiatan ini, siswa dapat memahami dengan lebih baik dampak negatif dari kecanduan gadget.

Layanan bimbingan klasikal memiliki tujuan untuk memotivasi serta menumbuhkan rasa percaya diri siswa agar mereka dapat mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan. Dampak negatif dari penggunaan gadget antara lain:⁶

1. Menyebabkan individu menjadi malas, terutama dalam membaca atau mempelajari hal baru melalui buku.
2. Menurunnya sikap sopan santun pada anak.
3. Dapat mengganggu kesehatan, khususnya kesehatan mata.
4. Menimbulkan rasa cepat puas terhadap informasi yang diperoleh dari internet, sehingga siswa enggan mencari pengetahuan baru dan cenderung menganggap informasi dari internet sebagai yang paling benar.

Proses layanan bimbingan klasikal ini dapat membawa siswa menumbuhkan kesadaran diri, untuk bisa lepas dari kecanduan gadget.

⁶ Ismayani, et. Al. "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Frekuensi Ketergantungan Gadget Pada Siswa Sma Muhammadiyah 01 Medan," *Jurnal Kualitas Pendidikan* 3, No. 2 (2025): 236-241.

Berdasarkan pembahasan diatas serta layanan bimbingan klasikal yang telah diberikan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pamekasan maka pemberian layanan klasikal terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi kecanduan gadget terhadap gadget. Setelah mengikuti kegiatan program bimbingan klasikal yang disusun secara terarah dan interaktif, siswa mengalami peningkatan pemahaman mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget secara berlebihan. Mereka juga mulai membentuk kebiasaan belajar yang lebih terfokus dan produktif. Selain itu, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih dalam mengelola waktu penggunaan gadget secara bijak, dengan memprioritaskan kegiatan program yang mendukung prestasi akademik serta memperkuat interaksi sosial secara berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan, terlihat adanya penurunan yang signifikan pada durasi penggunaan gadget diluar kebutuhan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal efektif dalam menumbuhkan perubahan perilaku yang positif dan berkelanjutan. adapun beberapa langkah yang dapat dilakukan siswa untuk mengurangi atau mengatasi kecanduan terhadap gadget antara lain:

1. Membatasi waktu penggunaan handphone
2. Melakukan kegiatan positif atau alternatif
3. Melibatkan peran aktif orang tua
4. Membuat jadwal penggunaan gadget
5. Prioritaskan aktivitas akademik dan sosial
6. Perbanyak bersosialisasi dengan teman
7. Matikan gadget sebelum tidur
8. Hapus aplikasi yang menjadi penyebab kecanduan
9. Hindari penggunaan gadget di tengah perjalanan
10. Hindari gadget saat bersama orang lain.

Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam satuan kelas atau rombongan belajar dan dilaksanakan secara reguler dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan siswa. Metode dalam layanan bimbingan klasikal antara lain: diskusi, ceramah, bermain peran, dan ekspositori. Layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu strategi layanan dasar serta peminatan dan perencanaan individual komponen program bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan klasikal diberikan kepada semua siswa dan bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan. Dalam layanan bimbingan klasikal ini peneliti membangun, melaksanakan, mengatur, mengelola, dan memberikan proses evaluasi layanan yang diberikan kepada seluruh siswa. Selain itu, juga berperan dalam proses evaluasi proses yaitu sebagai penilai dalam keaktifan, pemahaman siswa dalam pemahaman materi layanan, serta memantau dan mengamati dampak layanan bimbingan klasikal.

Setelah siswa menerima materi layanan bimbingan klasikal yang bertema tentang dampak negatif gadget, peneliti memberikan angket tentang dampak negatif gadget. Dari

angket yang diberikan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pamekasan di peroleh data bahwa sebagian besar siswa memberikan pernyataan positif yaitu siswa memahami dampak negatif gadget saat KBM berlangsung. Hal ini diditunjukkan pada respon yang menjelaskan persentase sebesar 100% (35 siswa), prosentase sebesar 97,14% (34 siswa), prosentase sebesar 94,29% (33 siswa), prosentase sebesar 91,43% (32 siswa). Dengan menganalisa data yang diperoleh dari angket tersebut, diperoleh data yang menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pamekasan mulai memahami dan menyadari tentang dampak negatif gadget dalam kegiatan belajar. Sebelum mengikuti layanan bimbingan klasikal rata-rata siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pamekasan banyak yang belum mengetahui dengan jelas dampak negatif dari gadget. Rata-rata siswa hanya mengetahui gadget merupakan benda elektronik yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, mencari materi pelajaran dengan fitur browsing, menyimpan file, bermain game, tiktok, serta chattingan.

Layanan bimbingan kalsikal ini bersifat preventif dengan tujuan agar tidak muncul masalah, layanan ini juga merupakan usaha untuk menjaga agar keadaan yang sudah baik agar tetap baik. Layanan bimbingan kalsikal sebagai layanan dasar yakni layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal yang disajikan dengan sistematis dalam rangka membantu siswa mengembangkan pemahaman diri. Layanan bimbingan kalsikal bukanlah suatu kegiatan mengajar atau menyampaikan materi pelajaran sebagaimana mata pelajaran yang dirancang dalam kurikulum pendidikan di sekolah, melainkan menyampaikan informasi yang dapat berpengaruh terhadap gadget berpengaruh pada sikap siswa yang sering mencuri waktu untuk bermain gadget saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini membawa dampak buruk bagi perkembangan sosial dan emosional, selain itu juga menyebabkan siswa akan cenderung menjadi pemalas dan menjadi lupa waktu, kesulitan beradaptasi dengan mata pelajaran, dan lebih mementingkan berkomunikasi dengan media sosial dibandingkan dengan belajar.

Layanan bimbingan kalsikal merupakan layanan amat penting dalam memberikan pemahaman pada siswa tentang dampak negatif penggunaan gadget pada saat kegiatan belajar mengajar dan memberikan motivasi pada siswa agar dapat bijak menggunakan gadget. Menurut putri (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Media Powerpoint Untuk Meningkatkan Pemahaman Dampak Negatif Gadget” menyampaikan bahwa bimbingan klasikal memberikan pengaruh pada siswa terhadap peningkatan pemahaman dampak negatif gadget.⁷ Sedangkan Nurlina dkk (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget” menyampaikan: terdapat pengaruh bimbingan klasikal yang signifikan untuk mengurangi kecanduan gadget yang ditunjukkan adanya perbedaan

⁷ Putri, Dian Novita. 2019. Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Media Powerpoint Untuk Meningkatkan Pemahaman Dampak Negatif Gadget. *Skripsi*.
<http://eprintslib.ummgl.ac.id/138/1/12.0301.0027%20BAB%201%20%20BAB%20II%20BAB%20III%20%20BAB%20V%20%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. (Diakses 28 juli 2023).

tingkat kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan klasikal, dimana hal ini dapat dilihat dari tingkat kecanduan gadget siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan klasikal bahwa sebagian besar kecanduan gadget siswa mengalami penurunan yakni berada pada kategori rendah.⁸

Gadget menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan saat ini yang memerlukan mobilitas tinggi. Fasilitas-fasilitas yang terdapat di dalamnya pun tidak terbatas pada fungsi yang biasa saja. Gadget dapat digunakan sebagai alat dokumentasi. Hal ini menjadikan gadget sebagai salah satu instrumen penting perkembangan teknologi yang aktual.⁹ Pentingnya penggunaan *gadget* sedikit banyak tentu dapat memberikan dampak bagi penggunanya. Termasuk di antaranya ialah permasalahan kesehatan dan psikologi. Seperti halnya menyebutkan bahwa kecanduan gadget dapat menyebabkan depresi, cemas, stres yang berkepanjangan hingga berdampak pada kesehatan fisik. Gangguan sistem saraf, gangguan tidur, masalah dengan gendang telinga, nyeri di beberapa bagian tubuh, dan kelelahan merupakan gejala yang banyak ditemukan.¹⁰

Secara khusus di lingkungan sekolah, gadget juga dapat mempengaruhi psikologi peserta didik atau siswa. Dimulai dari pengaruh unfocus (kurang fokus) terhadap pembelajaran, atau bahkan kesehatan sebagai akibat insomnia. Hal ini tentu akan bertuntut panjang terhadap eksistensi siswa ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Pada konteksnya, siswa yang menggunakan gadget rata-rata mempunyai ketergantungan, karena mereka menggunakan gadget untuk mempermudah aktivitasnya dan mempermudah kehidupan sehari-hari. Sehingga dampaknya, siswa yang telah kecanduan gadget akan merasa malas dalam belajar maupun menjalani aktivitas sehari-harinya, mereka lebih memilih bermain gadget daripada belajar dan berinteraksi dengan orang lain secara langsung.¹¹

Kecanduan gadget merupakan perilaku yang ditunjukkan individu dimana ketergantungan pada gadget yang memicu timbulnya permasalahan lingkungan sosial pada diri individu seperti kurangnya sosialisasi dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan kemajuan teknologi yang cepat dan semakin mudahnya akses internet, salah satu jenis hiburan yang paling populer di kalangan remaja yaitu game online. Dampak game online terhadap kehidupan sehari-hari semakin meningkat, terutama karena banyak waktu yang dihabiskan orang untuk bermain, yang secara signifikan mengubah cara interaksi sosial yang biasa dan mengurangi aktivitas lain yang lebih bermanfaat. **PENUTUP**

Nurlina, Ilni., Yaqub, Elni., Chairilisyah,, Daviq. Pengaruh Bimbingan Klaikal Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget. Artikel.

<https://jorn.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/33066/31797>.

⁹ Sa'adah, Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial di MAN CIREBON 1 Kabupaten (Cirebon, *Skripsi IAIN Syekh Nurjati Cirebon*, 2015), hlm. 2.

¹⁰ Mumbaasithoh, Layli, Fiya Ma'arifa Ulya, And Kukuh Basuki Rahmat. "Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12. 1 (2021): 33-42, hlm. 34.

¹¹ Nurul Ismi, and Akmal. "Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa Di Lingkungan Sma Negeri 1 Bayang." *Journal of Civic Education* 3. 1 (2020): hlm. 1-10.

Kecanduan pada gadget di kalangan siswa, khususnya di SMA Negeri 2 Pamekasan, adalah suatu masalah yang nyata dan berpengaruh negatif pada aspek akademis, sosial, serta mental para siswa. Penggunaan gadget secara berlebihan mengganggu konsentrasi dalam belajar, mengurangi interaksi antar individu, dan memicu terbentuknya kebiasaan yang tidak sehat.

Dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal sebagaimana yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebelum siswa mengikuti layanan bimbingan klasikal keadaan siswa yang telah terpengaruh penggunaan gadget pada saat kegiatan belajar mengajar menyebabkan siswa tidak fokus mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga siswa tidak menghiraukan guru yang sedang mengajar, lambat dalam merespon apa yang disampaikan guru di kelas, komunikasi pembelajaran dengan guru terputus, konsentrasi belajar menurun. Hal ini disebabkan karena banyak yang belum mengetahui dengan jelas dampak negatif dari gadget.

Rata-rata siswa hanya mengetahui gadget merupakan benda elektronik yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, mencari materi pelajaran dengan fitur browsing, membuka instagram, bermain game, tik tok, serta chattingan. Setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal, siswa mulai memahami dan menerapkan cara menggunakan gadget secara bijak, antara lain yaitu: mematikan gadget saat pelajaran berlangsung agar tidak mengganggu konsentrasi belajar, menggunakan gadget hanya ketika dibutuhkan dan untuk hal-hal penting saja seperti menggunakan gadget untuk mengakses pembelajaran dan mencari bahan belajar. Menolak ajakan teman bermain game saat KBM, serta menghapus aplikasi yang tidak penting.

REFERENSI

- Sari, n. E. 2022. *Urgensi Gadget Pada Dunia Pendidikan Di Masa Pandemi Covid-19*. Semarang: CV. ALINEA MEDIA DIPANTARA.
- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Faktor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget* (Vol. 1). Bisakimia.
- Pebriana, P. H (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal obsesi: jurnal pendidikan anak usia dini*, 1 (1), 1-11.
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: jurnal ilmu pendidikan*, 3 (4), 2132-2140.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 (1), 15-24.
- Ismayani, et. Al. "Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Frekuensi Ketergantungan Gadget Pada Siswa Sma Muhammadiyah 01 Medan," *Jurnal Kualitas Pendidikan* 3, No. 2 (2025): 236-241.
- Putri, Dian Novita. 2019. Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Media Powerpoint Untuk Meningkatkan Pemahaman Dampak Negatif Gadget. *Skripsi*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/138/1/12.0301.0027%20%20BAB%20I%20%20BAB%20II%20BAB%20III%20%20BAB%20V%20%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>. (Diakses 28 juli 2023).
- Nurlina, Ilni., Yaqub, Elni., Chairilisyah,, Daviq. Pengaruh Bimbingan Klaikal Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget. Artikel. <https://jorn.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/33066/31797>.

- Sa'adah, Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial di MAN CIREBON 1 Kabupaten (Cirebon, *Skripsi* IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2015), hlm. 2.
- Mumbaasithoh, Layli, Fiya Ma'arifa Ulya, And Kukuh Basuki Rahmat. "Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12. 1 (2021): 33-42, hlm. 34.
- Nurul Ismi, and Akmal. "Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa Di Lingkungan Sma Negeri 1 Bayang." *Journal of Civic Education* 3. 1 (2020): hlm. 1-10.