

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang terus bergerak membawa berbagai perubahan dalam sendi kehidupan. Perubahan ini bukanlah sesuatu yang mengejutkan bagi individu. Perubahan yang dimaksud yakni mengarah pada berkembangnya teknologi informasi, salah satunya pada bidang komunikasi yakni *handphone*. *Handphone* menjadi genggamannya oleh berbagai kalangan usia baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan seorang lanjut usia. *Handphone* memungkinkan seseorang untuk bisa melakukan *chatting*, *video conference*, menjelajah berbagai situs, bermedia sosial bahkan melakukan transaksi dan lain sebagainya.

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, segala aktivitas baik sekolah, bekerja menggunakan teknologi. Tak bisa dipungkiri, teknologi seperti *handphone* memiliki berbagai fasilitas yang sudah tersedia dan cenderung memudahkan manusia dalam menjalankan aktifitasnya sehingga membuat jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat setiap tahunnya (Sari & Candiwan, 2014). Penggunaan *handphone* di Indonesia mengalami pertumbuhan sangat pesat. Hingga Juni 2025, jumlah pengguna *handphone* di Indonesia diperkirakan mencapai 187,7 juta orang dari total populasi sekitar 275,5 juta jiwa. Dengan demikian, tingkat penetrasi

handphone di Indonesia mencapai sekitar 68,1 persen (Maulida & Pratomo, 2025).

Dikutip dari CNN Indonesia, survei APJII (2024) bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2018 hanya 64,8 persen, kemudian naik menjadi 73,7 persen pada tahun 2020, lalu tumbuh menjadi 77,01 persen pada tahun 2022, dan pada tahun 2023 mencapai 78,19 persen. Putra dkk., (2019) mengemukakan bahwa pengguna *handphone* cukup tinggi terlebih pada kalangan remaja usia sekolah. Hampir 99% siswa yang menggunakan *handphone* khususnya pada SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Tingginya presentase tersebut, menunjukkan bahwa *handphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Handphone mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan seseorang tak terkecuali pada kehidupan remaja. Tidak dapat dipungkiri, masa remaja menjadi masa peralihan ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan dalam berpikir, bersikap, dan mengambil keputusan (Rice, dalam Gunarsa, 2004). Dampak yang ditimbulkan dalam penggunaan *handphone* apabila ditinjau dari dampak positifnya, *handphone* dapat mempermudah siswa dalam mengakses berbagai pembelajaran yang belum tersedia dalam buku, *handphone* dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar peserta didik dan sebagai sumber media belajar yang efektif dan efisien.

Dampak negatif dari penggunaan *handphone* seperti yang dikemukakan oleh Sanjiwani dkk (dalam Nuraliyah dkk., 2022) yakni

kurangnya fokus dalam kegiatan pembelajaran. Konsentrasi menjadi titik fokus bagi siswa terhadap suatu hal yang mana berkaitan dengan pembelajaran dan berfikir secara mendalam. Perhatian siswa berpusat pada guru saat memberikan penjelasan atau pengarahan. Daya fokus yang rendah dapat memicu dampak buruk pada perkembangan serta kemajuan pada siswa sehingga sulit untuk diajak berbicara, tidak adanya reaksi dan cenderung bersikap pasif saat aktivitas pembelajaran.

Remaja yang memiliki *handphone* diharapkan memiliki keterampilan yang baik dalam bertindak, bertutur kata, serta mengatur perilaku yang muncul sesuai norma ketika berada di lingkungan tempat tinggal maupun sekolah. Keterampilan ini disebut dengan istilah kontrol diri. Menurut Himawan, dkk (2020) Kontrol diri erat kaitannya dengan pengendalian individu dalam melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan. Individu akan merasa lebih baik apabila setiap langkah yang diambil dapat diimbangi dengan kontrol diri positif sehingga hasil yang didapat juga akan maksimal.

Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan berperilaku positif dan mampu memiliki jiwa tanggung jawab sebagai seorang pelajar yang mengarah pada perilaku utamanya yaitu belajar (Fachrurozi dkk., 2018). Sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah, tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya seperti secara diam-diam mengoperasikan *handphone* pada saat jam pelajaran, bermain sendiri dengan benda di sekitar, berbicara dengan teman lain sehingga kelas tidak kondusif, sering

melamun dan cemas ketika menjawab pertanyaan dari guru (Aini, dalam Umi dkk, 2018). Apabila kontrol diri siswa rendah, akan menjadi perilaku yang menyimpang dan dapat menimbulkan dampak yang negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan nasional menetapkan bahwa setiap lembaga pendidikan memiliki aturan tata tertib sekolah, ketertiban tersebut tertuang dalam suatu peraturan atau regulasi yang disusun secara proporsional untuk mengatur tingkah laku dan sikap seorang siswa. Salah satu tata tertib yang ada di setiap lembaga sekolah yakni siswa dilarang mengoperasikan alat yang mengganggu saat jam pelajaran berlangsung misalnya *handphone* (Hutrista dkk, 2023). Namun, hal ini berbanding terbalik dengan fakta yang berada di lapangan.

Berdasarkan informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling SMKN 1 Jiwan, siswa sulit mengendalikan dirinya terhadap penggunaan *handphone* pada saat jam pembelajaran berlangsung. Siswa nampak asik memainkan *handphone* seperti membuka media sosial, *chatting*, dan bermain game. Guru senantiasa memberikan nasihat kepada siswa. Hal ini dilakukan untuk mencegah perilaku maladaptif semakin besar dan masif. Siswa nampak memerhatikan dan mendengarkan nasihat guru, melaksanakan apa yang menjadi perintah guru, namun terkadang siswa tersebut masih mengulangi perilaku maladaptifnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadillah & Purnawarman (2024) mengungkapkan bahwa siswa masih menggunakan *handphone* ketika pembelajaran berlangsung untuk mengakses media sosial. Sehingga, dampak yang ditimbulkan seperti kurangnya perhatian dan konsentrasi. Selain itu keterlibatan siswa menjadi kurang selama guru mengajar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irliadurrah dkk., (2025) mengungkapkan bahwa media sosial dan bermain game memiliki pengaruh terhadap perilaku belajar siswa. Pengaruh tersebut bernilai negatif ketika penggunaannya tidak terkendali.

Kontrol diri siswa yang rendah, siswa merasa tidak percaya diri apabila ditunjuk untuk memberikan pendapat atau menjawab suatu pertanyaan. Hal ini dikarenakan tingkat kecemasan yang dialami lebih tinggi dibanding siswa dengan kontrol diri yang baik. Siswa lebih aktif ketika tidak ada tekanan dalam diri dan lebih menyukai apabila terdapat temannya yang kesulitan dalam menjawab pertanyaan secara langsung oleh guru.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* dapat melalui layanan bimbingan klasikal dengan metode *jigsaw*, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Himawan dkk., (2020) bahwa bimbingan klasikal dengan metode *jigsaw* berpengaruh terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* kelas IX SMP Negeri 7 Pemalang. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Ifna (2024) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media pembelajaran

tebak kata membantu siswa mendapatkan pengetahuan baru tentang kontrol diri penggunaan gadget, siswa juga dapat mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi dan mengetahui mengendalikan diri dalam penggunaan gadget. Secara kuratif, konseling kelompok juga dapat meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*. Hal ini disampaikan Rofiah dkk., (2023) dalam penelitiannya bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kontrol diri penggunaan smartphone pada peserta didik.

Berdasarkan upaya yang telah disampaikan oleh peneliti terdahulu, seluruhnya bertujuan untuk meminimalisir penggunaan *handphone* sehingga kontrol diri dapat meningkat. Namun, pada penelitian ini, peneliti menawarkan salah satu cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* yaitu dengan menerapkan teknik psikodrama dalam layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dirasa dapat meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*. Melalui konseling kelompok siswa mendapatkan pemahaman tentang kontrol diri agar siswa dapat meningkatkan kontrol diri khususnya dalam penggunaan *handphone* dalam *setting* kelompok, serta melalui teknik psikodrama siswa dapat menemukan konsep dirinya melalui bentuk permainan peran (Sari, 2017).

Romlah (2020) menyatakan bahwa psikodrama suatu permainan yang memiliki tujuan agar individu dapat memperoleh pengertian yang lebih

baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. Menurut Prawitasari (dalam Setyoningsih, 2019) psikodrama memberikan kesempatan pada individu yang mempunyai masalah untuk melihat kehidupan pribadi dengan cara pandang berbeda setelah kehidupan pribadi tersebut didramakan dan dimainkan oleh orang lain yang berada dalam kelompoknya. Psikodrama dilaksanakan untuk tujuan terapi atau penyembuhan.

Psikodrama melibatkan peserta untuk memerankan situasi yang sesuai dengan kehidupan sebenarnya, melibatkan pengalaman peserta dan membantu peserta meningkatkan pemahaman yang lebih baik terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Peserta melalui psikodrama dapat mengeksplorasi hubungan dengan cara memperagakan dan mendiskusikannya sehingga secara bersama-sama dapat mengeksplorasi perasaan, sikap, nilai, dan perilaku. Psikodrama dapat memperkaya kemampuan pribadi dengan cara bermain peran untuk memahami perasaan atau kondisi orang lain dan kemudian menyesuaikan dengan perasaan atau kondisi orang lain dalam lingkup sosial (Romlah, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut upaya meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* melalui teknik yang tepat. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian tentang “Efektivitas Layanan Konseling

Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan *Handphone* Pada Kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka batasan masalah dalam penelitian antara lain:

1. Penelitian ini difokuskan pada efektivitas layanan konseling kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*.
2. Variabel penelitian ini terbatas pada variabel bebas dan variabel terikat, yang dijabarkan sebagai berikut:
 - a. Variabel bebas dalam penelitian ini yakni layanan konseling kelompok teknik psikodrama
 - b. Variabel terikat dalam penelitian ini yakni kontrol diri dalam penggunaan *handphone*.
3. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah layanan konseling kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* pada kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya sumbangan di bidang pengembangan bimbingan dan konseling.
- b. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil kebijakan terhadap peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *handphone* sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran serta prestasi akademik siswa di sekolah.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan Guru BK/Konselor dalam usaha membantu meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone* melalui layanan konseling kelompok teknik psikodrama.

c. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini, dengan layanan konseling kelompok teknik psikodrama, diharapkan siswa mempunyai kontrol diri yang baik sehingga bermanfaat bagi kehidupan mendatang.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian, maka peneliti perlu menjelaskan terlebih dahulu yang dimaksud dalam judul penelitian “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan *Handphone* Pada Kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan”.

1. Konseling Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Konseling kelompok teknik psikodrama merupakan upaya bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat kuratif atau penyembuhan dalam *setting* permainan peran. Tahapan pelaksanaan konseling kelompok teknik psikodrama yaitu: 1) Penjelasan uraian singkat mengenai hakikat dan tujuan psikodrama; 2) Membicarakan konflik-konflik yang pernah dialami siswa yang akan

dikemukakan dalam permainan psikodrama; 3) Pemain utama dan pembantu memperagakan permainan, adegan dibuat berdasarkan masalah-masalah yang diungkap pemeran utama; 4) Siswa memberikan tanggapan atau ide pikiran terhadap permainan utama berupa ulasan perasaan atau refleksi yang mendalam.

2. Kontrol Diri Dalam Penggunaan *Handphone*

Kontrol diri dalam penggunaan *handphone* diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku siswa terhadap penggunaan *handphone* yang mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu untuk bertindak dan berperilaku. Kontrol diri dalam penggunaan *handphone* memiliki enam indikator yang meliputi 1) Kemampuan mengontrol perilaku; 2) Kemampuan mengontrol stimulus; 3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian; 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian; 5) Kemampuan mengambil keputusan; dan 6) Kemampuan menjalankan keputusan. Dengan mengacu pada indikator tersebut, instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri dalam penggunaan *handphone* untuk mengukur tingkat kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*.