

## MEREDUKSI DAMPAK NEGATIF GADGET DALAM INTERAKSI SOSIAL MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XI-1 SMAN 1 GURAH

Eza Mahendra<sup>1</sup>, Yuanita Dwi Krisphianti<sup>2</sup>, Ida Kusumawati<sup>3</sup>  
Bimbingan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1,2</sup>  
SMA Negeri 1 Gurah<sup>3</sup>

E-mail: \*[ezamahendra@email.com](mailto:ezamahendra@email.com)<sup>1</sup>, [ju.wahyu@gmail.com](mailto:ju.wahyu@gmail.com)<sup>2</sup>, [ida89890@gmail.com](mailto:ida89890@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital khususnya penggunaan gadget berdampak signifikan terhadap perilaku sosial siswa. Siswa cenderung mengalami penurunan dalam kualitas interaksi sosial, seperti menurunnya kemampuan komunikasi langsung, empati, dan ketergantungan berlebih pada media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi dampak negatif gadget terhadap interaksi sosial melalui layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus pada siswa kelas XI-1 SMAN 1 Gurah yang berjumlah 32 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap dampak negatif gadget meningkat secara signifikan, dari rata-rata 39,94% pada pra-siklus menjadi 64,94% pada siklus II. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi dampak negatif gadget terhadap interaksi sosial siswa, serta mendorong peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal dan sikap sosial yang lebih sehat.

### Kata kunci

**Gadget, Interaksi sosial, Bimbingan kelompok**

### ABSTRACT

*The development of digital technology, particularly the use of gadgets, has had a significant impact on students' social behavior. Students tend to experience a decline in the quality of social interactions, such as reduced face-to-face communication skills, lower empathy, and excessive dependence on social media. This study aims to reduce the negative impact of gadgets on social interaction through group counseling services. The research employed a Classroom Action Research (CAR) approach conducted in two cycles involving 32 students of class XI-1 at SMAN 1 Gurah. Data collection instruments included questionnaires and observation sheets. The results showed a significant increase in students' understanding of the negative impacts of gadgets, from an average of 39.94% in the pre-cycle to 64.94% in the second cycle. The conclusion of this study is that group counseling services are effective in reducing the negative impacts of gadget use on students' social interactions, as well as in promoting improved interpersonal communication skills and healthier social attitudes.*

### Keywords

**Gadgets, Social interaction, Group guidance**

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi manusia secara signifikan, terutama di kalangan remaja. Gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. Meskipun membawa manfaat seperti kemudahan akses informasi dan komunikasi jarak jauh, penggunaan gadget yang berlebihan menimbulkan sejumlah dampak negatif, terutama dalam konteks interaksi sosial (Handrianto, 2013).

Fenomena ini tampak nyata dalam kehidupan sekolah, di mana banyak siswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, menjadi pasif dalam komunikasi, serta lebih nyaman berinteraksi secara virtual dibandingkan secara langsung. Menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, kurangnya empati, dan ketergantungan terhadap media sosial merupakan beberapa gejala yang kini menjadi perhatian serius dunia pendidikan (Sanjaya & Wibhowo, 2011).

Interaksi sosial merupakan keterampilan penting dalam perkembangan psikososial remaja. Kurangnya interaksi yang sehat dapat menyebabkan isolasi sosial, rendahnya empati, penurunan keterampilan komunikasi, dan lemahnya solidaritas antarteman sebaya (Arifin, 2015). Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial-emosional serta menurunkan kualitas kehidupan sekolah secara umum.

Salah satu pendekatan yang diyakini efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Nurihsan (2005), layanan bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk belajar dari pengalaman sosial secara langsung, meningkatkan empati, serta mengembangkan kemampuan komunikasi. Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan dinamika kelompok yang mendukung pertumbuhan sosial yang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi dampak negatif gadget terhadap interaksi sosial siswa kelas XI-1 SMAN 1 Gurah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam menjawab tantangan sosial di era digital.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988), yang terdiri dari empat tahapan siklus berulang, yaitu *perencanaan* (planning), *pelaksanaan tindakan* (acting), *observasi* (observing), dan *refleksi* (reflecting). Setiap tahapan dirancang untuk saling terintegrasi, memungkinkan peneliti melakukan perbaikan bertahap terhadap strategi intervensi berdasarkan hasil evaluasi di setiap siklus. Model ini sangat sesuai digunakan dalam konteks pendidikan dan layanan bimbingan karena memungkinkan kolaborasi antara peneliti, guru, dan peserta didik dalam merespons permasalahan nyata di kelas secara sistematis.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus pada peserta didik kelas XI-1 SMAN 1 Gurah, dengan jumlah subjek sebanyak 32 siswa yang dipilih berdasarkan kebutuhan layanan bimbingan terkait isu penggunaan gadget yang berlebihan dan dampaknya terhadap interaksi sosial. Permasalahan tersebut teridentifikasi melalui asesmen awal serta hasil diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup berbasis skala Likert untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, khususnya dalam aspek sosial seperti empati, komunikasi langsung, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, digunakan lembar observasi untuk mencatat perubahan perilaku peserta selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, data hasil angket dianalisis menggunakan teknik persentase guna mengetahui sejauh mana

peningkatan pemahaman peserta didik dari siklus ke siklus. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan melalui deskripsi naratif berdasarkan hasil observasi terhadap keterlibatan siswa, ekspresi verbal dan nonverbal, serta partisipasi aktif selama proses layanan berlangsung. Pendekatan kombinasi ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas layanan bimbingan dalam mengembangkan kesadaran sosial peserta didik terkait penggunaan gadget.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra-siklus, hasil pengisian angket menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik, yaitu sebesar 58%, berada dalam kategori "kurang memahami" dampak negatif penggunaan gadget terhadap interaksi sosial. Nilai rata-rata pemahaman siswa hanya mencapai 39,94%, yang mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran terhadap konsekuensi jangka panjang dari penggunaan gadget yang tidak terkendali. Dalam konteks perkembangan remaja, keterbatasan pemahaman ini berpotensi menghambat pembentukan keterampilan sosial dan empati interpersonal (Santrock, 2011). Oleh karena itu, diperlukan intervensi bimbingan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memfasilitasi refleksi kritis dan pengalaman langsung dalam konteks sosial.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siklus I, terdapat peningkatan pemahaman menjadi 51,05%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi awal mulai memberikan dampak positif. Peserta didik mulai mampu mengenali pola interaksi yang tidak sehat, seperti kecenderungan untuk mengabaikan komunikasi tatap muka, dan menyadari adanya keterputusan hubungan sosial akibat penggunaan gadget yang berlebihan. Kesadaran awal ini merupakan indikator penting dalam proses internalisasi nilai, sebagaimana dijelaskan oleh Corey (2013), bahwa bimbingan kelompok yang efektif dapat menumbuhkan wawasan dan kesadaran baru melalui dinamika kelompok dan proses refleksi bersama.

Pada siklus II, peningkatan pemahaman berlangsung lebih signifikan, dengan rata-rata skor mencapai 64,94%. Sebanyak 68% peserta didik berada dalam kategori "memahami" atau "sangat memahami", sementara yang masih berada pada kategori "kurang memahami" menurun menjadi hanya 9%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilakukan secara berkesinambungan dapat memperkuat pemahaman kognitif dan afektif peserta terhadap dampak negatif gadget, sekaligus mendorong perubahan sikap terhadap penggunaan teknologi. Penggunaan metode diskusi kelompok dan studi kasus dalam layanan memungkinkan peserta menghubungkan pengalaman pribadi dengan materi yang dibahas, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan kontekstual.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Pemahaman Siswa**

Tahapan	Rata-rata (%)	Kategori Dominan
Pra-siklus	39,94	Kurang Memahami
Siklus I	51,05	Cukup Memahami
Siklus II	64,94	Memahami/Sangat Memahami

Peningkatan pemahaman yang signifikan dari siklus ke siklus menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif sebagai intervensi dalam mereduksi dampak negatif gadget. Melalui dinamika kelompok, siswa diberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan masalah yang dihadapi terkait penggunaan gadget. Selain itu, metode

sinema edukasi dan diskusi terbuka yang digunakan dalam sesi bimbingan terbukti mampu menggugah kesadaran siswa secara emosional dan kognitif.

Keberhasilan layanan ini dipengaruhi oleh metode yang digunakan, seperti diskusi terbuka, sinema edukasi, dan simulasi interaktif. Pendekatan tersebut menggugah sisi afektif dan kognitif siswa, yang sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap (Nurihsan, 2005).

Penelitian ini juga mendukung temuan Wayangsari (2015), yang menyatakan bahwa konseling teman sebaya atau kelompok mampu menciptakan ruang interaktif yang kondusif bagi pengembangan kemampuan sosial siswa. Dalam kegiatan kelompok, siswa belajar mendengar secara aktif, memberikan umpan balik, dan saling mendukung dalam memahami persoalan yang dihadapi. Ini sangat penting dalam membentuk empati dan keterampilan sosial lain yang diperlukan dalam kehidupan nyata.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan strategi yang efektif dalam mereduksi dampak negatif gadget terhadap interaksi sosial siswa. Intervensi yang dilakukan melalui dinamika kelompok terbukti mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, dan keterampilan sosial siswa—terutama dalam hal komunikasi interpersonal, empati, dan kerja sama yang sebelumnya cenderung menurun akibat dominasi penggunaan gadget secara berlebihan. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan secara kognitif, tetapi juga memperoleh pengalaman emosional dan sosial yang memperkuat sikap positif terhadap pentingnya hubungan sosial secara langsung.

Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok layak diimplementasikan secara rutin oleh guru BK sebagai bagian dari strategi layanan preventif maupun kuratif di sekolah. Selain itu, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan program literasi digital dalam kurikulum guna menumbuhkan kesadaran akan penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan variabel lain seperti kecemasan sosial, empati interpersonal, atau keterlibatan akademik, agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengaruh penggunaan gadget serta efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam konteks pendidikan modern.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bambang Samsul Arifin. (2015). *Psikologi Sosial*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Handrianto. (2013). *Pengaruh Gadget terhadap Anak*. Jakarta: Kencana.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Ma'ruf. (2015). *Gadget dan Pengaruhnya*. Surabaya: Pena.
- Nurihsan, A.J. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno. (2015). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ridwan Sanjaya & Christine Wibhowo. (2011). *Dampak Dunia Maya*. Yogyakarta: Andi.  
Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill Education.  
Wayangsari, D. (2015). *Peranan Layanan Konseling Teman Sebaya terhadap Interaksi Sosial*. Medan: UNIMED.