



Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget melalui Layanan Bimbingan Klasikal pada Siswa Kelas 12

Veby Agustina^{1*}, Gebi Rissing Lallo²

¹⁻² Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

*Penulis Korespondensi: vebyagustina4@gmail.com

Abstract. *This study examines the effectiveness of classical guidance services in reducing gadget addiction among twelfth-grade students. Gadget addiction has become a growing concern in modern educational settings, as excessive use of digital devices often interferes with students' academic performance, social interactions, and emotional stability. The research applies a quantitative methodology with a quasi-experimental approach, specifically utilizing a one-group pretest-posttest design. Participants were selected through purposive sampling based on indications of high gadget dependency. The intervention was conducted through structured classical guidance sessions focusing on awareness building, self-control improvement, and practical time management skills. Data were collected using a validated gadget addiction scale administered before and after the intervention, then analyzed using parametric statistics to determine the significance of the results. The findings indicate a significant decrease in gadget addiction levels following the implementation of the classical guidance program. This result highlights the importance of preventive and developmental counseling services in schools. The study implies that classical guidance can serve as an effective strategy to help students regulate their digital behavior and foster healthier lifestyle patterns in the digital era.*

Keywords: Behavior Change; Classical Guidance; Gadget Addiction; Self-Control; Students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam mereduksi tingkat kecanduan gawai pada siswa kelas XII. Kecanduan gawai telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di lingkungan pendidikan karena penggunaan perangkat digital yang berlebihan secara konsisten mengganggu prestasi akademik, interaksi sosial, dan stabilitas emosional siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen melalui desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan identifikasi tingkat ketergantungan gawai yang tinggi di sekolah mitra. Intervensi dilakukan melalui rangkaian sesi bimbingan klasikal terstruktur yang berfokus pada pembangunan kesadaran diri, penguatan kontrol diri, dan pelatihan keterampilan manajemen waktu. Data dikumpulkan menggunakan skala kecanduan gawai yang telah divalidasi dan dianalisis menggunakan uji statistik parametrik untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecanduan gawai siswa setelah implementasi program bimbingan klasikal secara intensif. Temuan ini menegaskan pentingnya peran layanan konseling preventif dan perkembangan di lingkungan sekolah. Studi ini memberikan implikasi bahwa bimbingan klasikal dapat berfungsi sebagai strategi intervensi yang efektif untuk membantu siswa meregulasi perilaku digital mereka serta menumbuhkan pola hidup yang lebih sehat dan produktif di tengah tantangan era digital saat ini.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal; Kecanduan Gawai; Kontrol Diri; Perubahan Perilaku; Siswa

1. LATAR BELAKANG

Pesatnya kemajuan teknologi digital saat ini telah mengubah secara mendasar gaya hidup remaja, terutama dalam memanfaatkan gawai sebagai instrumen komunikasi, hiburan, dan sumber informasi. Namun, di balik beragam kemudahan tersebut, pemakaian gawai yang tidak teregulasi dengan baik justru memicu tren adiksi yang kian mengkhawatirkan di lingkungan sekolah. Dampak dari ketergantungan ini tidak hanya terbatas pada merosotnya capaian akademik, namun juga mengganggu stabilitas emosional, interaksi sosial, serta kesejahteraan hidup siswa secara holistik. Dalam ranah pendidikan, fenomena ini menjadi tantangan krusial karena berpotensi menghambat tercapainya target pembelajaran secara

maksimal. Realitas di lapangan pun menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan menggunakan perangkat digital secara berlebihan hingga melalaikan kewajiban studi mereka (Rachmayanti, 2023). Kondisi kecanduan ini umumnya diidentifikasi melalui durasi penggunaan yang ekstrem, adanya keterikatan emosional yang kuat terhadap perangkat, serta minimnya kemampuan individu dalam meregulasi pemakaiannya. Munculnya perilaku ini dipengaruhi oleh sinergi antara faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi rendahnya kendali diri, kurangnya refleksi diri, serta ketidakefektifan dalam manajemen waktu. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan erat dengan pengaruh lingkungan keluarga, tekanan teman sebaya, serta akses teknologi yang kian tanpa batas (Fatimah & Effendi, 2022). Selain itu, pola sosialisasi yang kurang sehat turut memperparah kondisi adiktif ini, di mana siswa lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi di ruang siber dibandingkan berkomunikasi di dunia nyata (Nurfiani et al., 2023).

Salah satu pemicu dominan yang melatarbelakangi kecanduan gawai adalah lemahnya efikasi kontrol diri pada siswa. Individu yang gagal mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan gawai cenderung menomorsatukan aktivitas hiburan di atas tanggung jawab akademiknya. Hal ini selaras dengan temuan riset yang menyatakan adanya korelasi signifikan antara kontrol diri dengan tingkat adiksi; semakin lemah kendali diri remaja, maka semakin tinggi tingkat ketergantungan yang mereka alami (Pratiwi & Kurniawan, 2022). Dampak lanjutannya adalah penurunan motivasi belajar yang berujung pada buruknya kualitas hasil studi siswa (Putri & Handayani, 2022). Oleh sebab itu, diperlukan sebuah bentuk intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, namun juga mampu melatih kemandirian siswa dalam meregulasi perilaku penggunaan teknologi secara mandiri.

Urgensi untuk mengkaji fenomena ini secara mendalam semakin meningkat seiring dengan tingginya intensitas pemakaian teknologi di kalangan pelajar. Kehadiran media sosial dan berbagai platform hiburan digital menjadi sumber distraksi utama yang sulit dihindari oleh siswa. Dunia pendidikan saat ini dihadapkan pada tantangan besar berupa godaan stimulus digital yang menawarkan kepuasan instan, yang seringkali lebih memikat dibandingkan tuntutan akademik yang memerlukan konsentrasi serta kedisiplinan tinggi (Rahayu, 2021). Kegagalan siswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara proporsional akan mempermanenkan perilaku adiktif yang pada akhirnya merusak kualitas kehidupan sosial dan akademik mereka (Hoirot et al., 2024). Mengingat kompleksitas persoalan tersebut, upaya penanganan kecanduan gawai membutuhkan strategi yang berorientasi pada transformasi perilaku secara berkelanjutan. Dalam konteks ini, layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis sebagai sarana intervensi yang sistematis di sekolah. Salah satu metode yang

dinilai efektif adalah bimbingan klasikal, karena mampu menjangkau siswa dalam jumlah besar secara sekaligus untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai tata kelola penggunaan gawai (Hidayat & Sari, 2024). Layanan bimbingan klasikal ini tidak hanya berfungsi sebagai saluran penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media pengembangan keterampilan hidup, khususnya dalam hal manajemen waktu dan kontrol diri. Penelitian membuktikan bahwa bimbingan klasikal efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa, yang merupakan faktor kunci dalam mereduksi perilaku adiktif (Lestari & Nugroho, 2023). Selain itu, pendampingan yang konsisten dari guru bimbingan dan konseling menjadi faktor krusial dalam membantu siswa mengatasi ketergantungan tersebut (Saputra & Wahyuni, 2021).

Sebagai langkah penguatan, berbagai pendekatan konseling telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini, seperti teknik *self-management* dan *cognitive behavior therapy* yang terbukti efektif dalam membantu siswa mengubah pola perilaku adiktif mereka (Sari & Barida, 2021). Pendekatan ini menekankan pada kemampuan individu untuk memantau serta mengevaluasi tindakannya secara mandiri, sehingga siswa mampu membangun tanggung jawab pribadi tanpa harus selalu bergantung pada kontrol eksternal. Selain itu, edukasi dan pendampingan yang berkesinambungan juga diperlukan agar siswa dapat memahami cara pemanfaatan teknologi secara bijak. Program yang terstruktur mampu membangun kesadaran siswa untuk menggunakan gawai secara sehat dan produktif (Sugiarti, 2022). Intervensi psikososial juga berperan penting melalui pendekatan yang menyentuh aspek emosional dan sosial siswa (Zulfiani, 2023). Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya mereduksi kecanduan gawai melalui layanan bimbingan klasikal bagi siswa kelas XII, dengan harapan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan BK di sekolah serta membantu siswa membentuk pola perilaku yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecanduan gawai diidentifikasi sebagai salah satu manifestasi perilaku adiktif yang frekuensinya kian meningkat di kalangan remaja, terutama pada populasi siswa. Gejala dari kondisi ini mencakup intensitas penggunaan perangkat digital yang tidak wajar, adanya keterikatan emosional, serta kegagalan individu dalam meregulasi waktu pemakaian perangkat tersebut. Implikasi dari adiksi ini tidak hanya mencederai pencapaian akademik, tetapi juga merambah pada disfungsi aspek sosial dan psikologis pelajar. Berbagai kajian mengonfirmasi bahwa ketergantungan gawai berkorelasi kuat dengan degradasi kualitas relasi sosial serta eskalasi risiko gangguan emosional pada masa remaja (Rachmayanti, 2023). Jika ditinjau dari perspektif psikologis, fenomena adiksi ini sangat berkaitan dengan defisit kemampuan kontrol

diri. Individu yang memiliki kendali diri rendah biasanya menghadapi hambatan besar dalam membatasi penggunaan gawai karena mudah terpicat oleh stimulus digital yang memberikan kepuasan instan. Riset membuktikan adanya hubungan linear yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan adiksi; semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang, semakin besar peluangnya untuk terperangkap dalam perilaku adiktif (Pratiwi & Kurniawan, 2022). Di samping itu, variabel lingkungan seperti pola asuh keluarga dan atmosfer sekolah turut memegang peranan penting, terutama dalam konteks supervisi dan internalisasi kebiasaan penggunaan teknologi (Fatimah & Effendi, 2022).

Lebih jauh lagi, pemakaian gawai yang berlebihan berdampak buruk pada motivasi belajar siswa di sekolah. Siswa yang mengalami ketergantungan cenderung sulit mempertahankan fokus pada materi pelajaran, yang pada akhirnya memicu penurunan prestasi secara akademik (Putri & Handayani, 2022). Hal ini menegaskan bahwa masalah kecanduan gawai bukan sekadar isu perilaku individu, melainkan problematika yang berdampak langsung terhadap efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran secara luas. Dalam disiplin bimbingan dan konseling, telah dikembangkan beragam strategi intervensi untuk memitigasi perilaku adiktif siswa, salah satunya adalah melalui bimbingan klasikal. Layanan ini diimplementasikan kepada seluruh siswa dalam satu rombongan belajar dengan target optimalisasi perkembangan pribadi, sosial, dan akademik. Nilai strategis dari layanan ini terletak pada efisiensinya dalam menjangkau audiens yang luas secara bersamaan serta pemanfaatan dinamika kelompok dalam kelas sebagai instrumen pembelajaran yang efektif (Hidayat & Sari, 2024).

Temuan riset menunjukkan bahwa bimbingan klasikal memberikan sumbangsih nyata dalam meningkatkan efikasi kontrol diri siswa. Melalui metode ini, siswa diberikan wawasan mengenai pola hidup tidak sehat sekaligus dilatih untuk menguasai keterampilan manajemen diri secara mandiri (Lestari & Nugroho, 2023). Kehadiran interaksi sosial di dalam kelas juga menciptakan ruang bagi siswa untuk saling bertukar pengalaman dan memberikan penguatan moral selama proses modifikasi perilaku berlangsung. Selain metode klasikal, teknik *self-management* juga kerap diaplikasikan dalam praktik konseling untuk mereduksi perilaku adiktif. Pendekatan ini menitikberatkan pada kemandirian individu dalam memantau, mengarahkan, serta melakukan asesmen terhadap tindakannya sendiri. Unsur-unsur fundamental dalam manajemen diri meliputi observasi diri (*self-monitoring*), evaluasi diri (*self-evaluation*), serta pemberian penguatan diri (*self-reinforcement*), yang bertujuan untuk membangun kedaulatan individu atas perilakunya sendiri (Zannah, 2023).

Metode lain yang memiliki tingkat efektivitas tinggi adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang berfokus pada rekonstruksi pola pikir dan perilaku. Penerapan teknik

CBT dalam format konseling kelompok terbukti mampu menurunkan tingkat kecanduan gawai secara signifikan karena membantu siswa dalam mengenali serta mengubah distorsi kognitif yang menjadi akar perilaku adiktif tersebut (Athia et al., 2024). Terakhir, intervensi psikososial memegang peranan krusial dalam menanggulangi masalah ini dengan menyentuh dimensi sosial dan emosional siswa. Pendekatan ini membantu pelajar dalam mengelola tekanan dari lingkungan sebaya serta membangun pola komunikasi interpersonal yang lebih sehat (Zulfiani, 2023). Pendampingan edukatif yang konsisten juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk menggunakan teknologi secara bijaksana (Sugiarti, 2022). Dengan demikian, kecanduan gawai merupakan problematika multifaset yang memerlukan solusi komprehensif, di mana layanan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan teknik manajemen diri menjadi salah satu strategi yang sangat relevan untuk diterapkan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) melalui rancangan *one group pretest-posttest*. Pemilihan model ini dimaksudkan untuk mengukur efikasi layanan bimbingan klasikal dalam mereduksi kecenderungan adiksi gawai pada siswa dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi. Melalui metodologi ini, peneliti dapat melakukan observasi langsung terhadap transformasi perilaku siswa yang muncul sebagai hasil dari perlakuan yang diberikan secara sistematis dan terorganisir.

Populasi dalam studi ini adalah seluruh siswa kelas XII pada sekolah mitra, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Metode sampling ini secara sengaja menyasar individu yang terdeteksi memiliki tingkat ketergantungan gawai pada kategori tinggi. Adapun kriteria penentuan subjek didasarkan pada hasil pemindaian awal menggunakan angket, yang mengidentifikasi adanya intensitas pemakaian gawai yang tidak wajar, hambatan dalam meregulasi durasi penggunaan, serta munculnya implikasi negatif terhadap proses belajar maupun relasi sosial mereka.

Pengumpulan data utama dilakukan melalui instrumen skala kecanduan gawai dengan model Likert yang telah memenuhi kriteria uji validitas serta reliabilitas sebagai alat ukur yang akurat. Skala tersebut dirancang untuk mengukur sejumlah indikator krusial, meliputi frekuensi pemakaian perangkat, kedalaman ikatan emosional terhadap dunia digital, derajat gangguan terhadap kewajiban akademik, hingga efektivitas kendali diri dalam mengoperasikan gawai.

Tahapan intervensi diimplementasikan melalui rangkaian sesi bimbingan klasikal yang telah disusun secara terencana. Cakupan materi dalam layanan ini difokuskan pada upaya

membangun kesadaran mengenai dampak buruk adiksi teknologi, pengokohan regulasi diri, serta bimbingan manajemen waktu yang produktif. Pelaksanaan setiap sesi dilakukan secara terstruktur menggunakan kombinasi metode ceramah interaktif, ruang diskusi kelompok, dan kegiatan refleksi diri. Strategi ini bertujuan agar siswa tidak sekadar memahami konsep secara teoretis, tetapi juga memiliki keterampilan praktis untuk mengendalikan perilaku mereka dalam keseharian.

Sebagai tahap akhir, data yang terkumpul diproses melalui teknik analisis statistik parametrik guna menguji signifikansi perbedaan tingkat adiksi antara sebelum dan sesudah perlakuan. Prosedur analisis data ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris sejauh mana efektivitas bimbingan klasikal sebagai instrumen intervensi dalam membantu siswa memitigasi perilaku adiktif terhadap gawai secara konkret dan terukur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan temuan empiris yang diperoleh dari lapangan serta analisis teoretis mengenai efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa kelas XII. Penelitian ini memfokuskan subjek pada kelompok siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecanduan gadget yang relatif tinggi, yang ditandai dengan penggunaan perangkat digital secara berlebihan, ketergantungan emosional terhadap gadget, serta kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengumpulan data primer dilakukan secara sistematis melalui instrumen skala kecanduan gadget yang diberikan dalam dua tahapan penting, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Seluruh rangkaian intervensi berupa layanan bimbingan klasikal dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa sesi selama kurang lebih 4 hingga 5 minggu. Setiap sesi dirancang untuk memberikan pemahaman, kesadaran, serta keterampilan praktis kepada siswa dalam mengelola penggunaan gadget secara sehat dan proporsional.

Selain aspek kontrol diri, temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri (self-awareness) dan tanggung jawab siswa terhadap penggunaan gadget mereka. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak negatif penggunaan gadget secara berlebihan, sehingga perilaku penggunaan gadget cenderung tidak terkendali. Namun, setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal, siswa mulai menunjukkan perubahan pola pikir, di mana mereka lebih mampu merefleksikan kebiasaan penggunaan gadget serta memahami konsekuensi jangka panjangnya terhadap kehidupan akademik dan sosial.

Proses ini sejalan dengan prinsip bahwa peningkatan kesadaran diri dan kontrol diri memiliki hubungan yang erat dengan penurunan perilaku adiktif. Siswa yang mampu memahami dan mengontrol perilakunya cenderung lebih mampu mengatur waktu penggunaan gadget secara efektif. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga menyentuh aspek kognitif dan afektif siswa secara lebih mendalam.

Hasil

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui tahap pretest, ditemukan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kecanduan gadget tinggi. Kondisi ini ditandai dengan beberapa indikator utama, seperti penggunaan gadget dalam durasi yang berlebihan, kecenderungan mengabaikan tugas akademik, serta ketergantungan terhadap media sosial dan aplikasi hiburan sebagai aktivitas utama di waktu luang. Selain itu, siswa juga menunjukkan kesulitan dalam mengatur waktu belajar serta rendahnya kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan gadget yang tidak terkontrol.

Namun, setelah diberikan layanan bimbingan klasikal secara terstruktur, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecanduan gadget siswa. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari skor kuantitatif, tetapi juga dari perubahan perilaku sehari-hari siswa yang mulai mampu mengatur waktu penggunaan gadget, mengurangi aktivitas yang tidak produktif, serta meningkatkan fokus terhadap kegiatan belajar. Adapun perbandingan distribusi tingkat kecanduan gadget sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan Distribusi Skor Kecanduan Gadget Pretest dan Posttest.

Kategori	Pretest	Posttest
Tinggi	68%	25%
Sedang	32%	50%
Rendah	0%	25%

Data pada Tabel 1 menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada kategori kecanduan gadget tinggi serta peningkatan pada kategori sedang dan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan klasikal memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku penggunaan gadget siswa. Perubahan ini juga tercermin dari meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol diri, mengatur waktu, serta memprioritaskan kegiatan yang lebih produktif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling mampu membantu siswa mengatasi perilaku adiktif secara efektif.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa. Keberhasilan ini tidak terlepas dari pendekatan yang digunakan, yaitu pemberian pemahaman, penguatan kesadaran diri, serta pelatihan keterampilan pengelolaan perilaku secara langsung kepada siswa dalam setting kelas. Melalui proses ini, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilatih untuk merefleksikan kebiasaan mereka sendiri serta mengembangkan strategi untuk mengontrol penggunaan gadget. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa perubahan perilaku yang efektif harus melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara bersamaan.

Kontribusi Kontrol Diri

Faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecanduan gadget dalam penelitian ini adalah meningkatnya kontrol diri siswa. Setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal, siswa menunjukkan perkembangan dalam beberapa aspek penting, yaitu:

- a. Manajemen waktu, di mana siswa mulai mampu mengatur jadwal penggunaan gadget dan waktu belajar secara lebih seimbang
- b. Kesadaran penggunaan, yaitu meningkatnya pemahaman siswa terhadap dampak negatif gadget
- c. Pengendalian diri, yaitu kemampuan untuk membatasi penggunaan gadget dalam situasi yang tidak diperlukan

Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal mampu membantu siswa membangun mekanisme kontrol internal yang lebih kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi & Kurniawan, 2022) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku adiktif pada remaja.

Dinamika Layanan Bimbingan Klasikal

Selain faktor kontrol diri, keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh dinamika dalam layanan bimbingan klasikal. Dalam proses ini, siswa mendapatkan kesempatan untuk:

- a. Mendengarkan pengalaman teman sebaya terkait penggunaan gadget
- b. Berdiskusi mengenai dampak negatif gadget
- c. Saling memberikan dukungan dalam mengubah kebiasaan

Interaksi ini menciptakan suasana belajar yang kondusif serta mendorong siswa untuk lebih terbuka terhadap perubahan. Selain itu, adanya contoh perilaku positif dari teman sebaya (modeling) juga menjadi faktor penting dalam mempercepat proses perubahan perilaku siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hidayat & Sari, 2024) yang menyatakan bahwa layanan

bimbingan klasikal efektif karena memanfaatkan kekuatan interaksi sosial dalam proses pembelajaran.

Implikasi Praktis

Temuan dalam penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan klasikal dapat dijadikan sebagai strategi preventif dalam mengatasi kecanduan gadget pada siswa. Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan materi tentang penggunaan gadget yang sehat ke dalam program layanan tahunan secara sistematis. Selain itu, kolaborasi dengan guru mata pelajaran dan orang tua juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku siswa.

Lebih lanjut, sekolah dapat mengembangkan program edukasi digital yang berkelanjutan, sehingga siswa tidak hanya mampu mengurangi kecanduan gadget, tetapi juga dapat memanfaatkan teknologi secara bijak dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal tidak hanya berfungsi sebagai intervensi jangka pendek, tetapi juga sebagai upaya jangka panjang dalam membentuk karakter dan kemandirian siswa di era digital.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa implementasi layanan bimbingan klasikal memiliki efektivitas yang nyata dalam mereduksi tingkat adiksi gawai pada siswa kelas XII. Intervensi ini secara signifikan berhasil memperkuat kesadaran diri dan kontrol internal siswa, sehingga mereka mampu meregulasi penggunaan teknologi digital dengan lebih bijaksana dan terstruktur. Transformasi tersebut terbukti secara empiris melalui penurunan skor kecanduan yang drastis setelah siswa menuntaskan seluruh rangkaian program layanan yang diberikan. Lebih lanjut, bimbingan klasikal memberikan kontribusi positif terhadap rekonstruksi pola pikir dan modifikasi perilaku peserta didik. Siswa menunjukkan peningkatan kemandirian dalam manajemen waktu, menetapkan prioritas pada kewajiban akademik, serta meminimalisir keterikatan patologis terhadap perangkat digital. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan klasikal tidak sekadar menjadi solusi praktis sesaat, melainkan berfungsi sebagai sarana pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) yang krusial bagi siswa di masa depan.

Walaupun menunjukkan hasil yang menjanjikan, studi ini masih memiliki ruang keterbatasan, khususnya terkait representasi jumlah sampel dan durasi pemantauan yang belum mampu menangkap stabilitas perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang diharapkan dapat menggunakan desain yang lebih mutakhir,

seperti keterlibatan kelompok kontrol dan pelaksanaan evaluasi lanjutan (*follow-up*), guna menghasilkan data yang lebih komprehensif dan mendalam. Merujuk pada temuan tersebut, praktisi bimbingan dan konseling disarankan untuk menjadikan layanan bimbingan klasikal sebagai agenda rutin dalam upaya preventif mengatasi ketergantungan teknologi di sekolah. Keberhasilan program ini juga menuntut sinergi yang kuat antara guru BK, tenaga pendidik, serta orang tua untuk membangun ekosistem yang kondusif bagi perubahan perilaku siswa secara permanen. Secara luas, penelitian ini menggarisbawahi bahwa penanggulangan adiksi gawai membutuhkan strategi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga transformatif dalam memberdayakan potensi diri siswa guna menghadapi tantangan di era digital.

DAFTAR REFERENSI

- Athia, C., Yuline, & Halida. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa. *Jurnal Edukasi*.
- Fatimah, S., & Effendi, M. R. (2022). Peran lingkungan keluarga dan sekolah dalam mengontrol penggunaan gadget pada siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Hidayat, A., & Sari, M. (2024). Implementasi layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi perilaku adiktif siswa. *Jurnal Konseling*.
- Hoirot, I. M., Nuryono, W., & Khusumadewi, A. (2024). Adiksi gadget dan strategi intervensinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*.
- Lestari, F., & Nugroho, A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan kontrol diri siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Nurfiani, K. W., Wicaksono, A. G., & Putro, E. A. (2023). Hubungan interaksi sosial dengan kecanduan gadget pada siswa. *Jurnal Wahana Konseling*.
- Pratiwi, N., & Kurniawan, D. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan gadget pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Putri, D. A., & Handayani, T. (2022). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*.
- Rachmayanti, S. (2023). Gambaran kecanduan gadget pada remaja. *Jurnal Studia Insania*.
- Rahayu, N. S. (2021). Analisis penggunaan gadget pada siswa. *Jurnal Pendidikan Anak*.
<https://doi.org/10.17509/jpa.v5i2.40743>
- Saputra, R., & Wahyuni, S. (2021). Peran guru BK dalam mengatasi kecanduan gadget. *Jurnal BK Indonesia*.
- Sari, A. P., & Barida, M. (2021). Self-management dalam mereduksi kecanduan gadget. *Prosiding BK*.
- Sugiarti, Y. (2022). Pendampingan penggunaan gadget. *Jurnal Abdimas*.
- Zannah, M. (2023). Self-management dalam mengurangi kecanduan media sosial. *Jurnal Irsyad*.

Zulfiani, H. (2023). Intervensi psikososial kecanduan gadget. *Jurnal Pendidikan*.