

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Teknologi komunikasi dalam era digital mengalami perkembangan yang sangat cepat. Berbagai jenis perangkat komunikasi dikembangkan dengan tujuan untuk memudahkan penyebaran informasi dan mempermudah proses komunikasi. Di masa lampau, komunikasi memerlukan waktu yang cukup lama dalam penyampaiannya. Namun, dengan adanya teknologi, jarak terasa lebih dekat dan komunikasi menjadi lebih cepat. Salah satu teknologi yang banyak digunakan manusia adalah *smartphone*. Sekarang, dunia terasa seperti tidak memiliki batasan. Hampir semua lapisan masyarakat, dari orang dewasa, pelajar, hingga anak-anak usia dini, sudah menggunakan *smartphone*. Bahkan tidak jarang, saat ini seseorang dapat memiliki lebih dari satu *smartphone*. Fenomena ini sejalan dengan pertumbuhan data penggunaan *smartphone* yang terus meningkat dari waktu ke waktu, beserta beragam variasi model yang terus berkembang. Hal ini mendorong orang untuk tertarik pada pembaruan model *smartphone* terbaru..

Nursina (2016:3) menjelaskan “*smartphone* merupakan salah satu dari teknologi komunikasi yang membantu manusia untuk mendapatkan informasi secara cepat”. Sanjaya dan Wibowo (2013: 7) berpendapat bahwa “*Smartphone* merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwasanya pengguna *smartphone* tidak hanya berasal dari kalangan dewasa saja. Tetapi hampir semua

kalangan termasuk anak-anak sudah mulai menggunakannya. Mereka menghabiskan banyak waktu dalam sehari untuk menggunakan *smartphone* daripada bermain bersama temannya yang berada dekat lingkungan tempat tinggalnya. Bahkan ada sebagian dari anak-anak yang sudah mulai ketagihan untuk mengecek *smartphone* yang ada pada genggamannya setiap saat. Mereka sibuk dengan *smartphone*-nya sendiri sampai-sampai mereka acuh bahkan marah ketika mendapat perintah dari orang tua. Kondisi yang demikian adalah bentuk kecanduan dari penggunaan *smartphone* terlalu dini. Mereka lebih mementingkan benda mati dari pada dunia nyatanya. Kadang anak disuruh makan, diminta untuk mandi, tidur dan lainnya tidak mau. Anak-anak lebih mementingkan bermain *smartphone*. Hal ini tentu mengkhawatirkan karena dapat mengganggu perkembangan anak (Sukardi, 2008).

Sebagian orang tua yang belum mengetahui dampak buruk penggunaan *smartphone* secara *continuu* bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya. Anak yang cenderung terus menerus menggunakan *smartphone* akan sangat tergantung dan menjadi kegiatan yang harus dan rutin dilakukan oleh anak dalam aktifitas sehari-hari. Tidak dipungkiri saat ini anak lebih sering bermain *smartphone* dari pada belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini akan berdampak pada perkembangannya seperti anak sulit berkomunikasi karena kurang bersosialisasi dengan teman sebaya, anak mudah marah, pengetahuan anak tidak berkembang, dan sebagainya. Menurut salah satu pakar psikologi setidaknya ada 6 aspek perkembangan anak yang akan terpengaruh oleh penggunaan *smartphone* apabila berlebihan, yaitu pada aspek perkembangan motorik, perkembangan fisik, perkembangan moral, perkembangan sosial emosi, perkembangan bahasa, dan

terakhir perkembangan kognitif. Untuk itu sekali lagi diharapkan kepada para orangtua agar terus mengawasi dan membatasi anak-anaknya dalam bermain *smartphone* agar tidak berlebihan karena hal tersebut dapat menghambat perkembangan anak.

Semakin berkembangnya zaman tidak bisa dipungkiri bahwa perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berlangsung semakin pesat dan penggunaannya telah menjangkau ke berbagai lapisan kehidupan masyarakat dari segala bidang, usia dan tingkat pendidikan. Penggunaan *smartphone* pada orang dewasa, biasa digunakan untuk alat komunikasi, mencari informasi atau browsing, youtube, bermain game, ataupun lainnya. Sedangkan pemakaian *smartphone* pada anak usia dini biasanya terbatas dan penggunaannya hanya sebagai media pembelajaran, bermain game, dan menonton animasi. Pemakaian *smartphone* pun memiliki waktu yang beragam dan berbeda durasi serta intensitas pada orang dewasa dan anak-anak.

Rata-rata para orang tua membatasi anaknya bermain *smartphone* sekitar 1 jam per hari. Bahkan ada yang membiarkan anak bermain *smartphone* sesuka hatinya. Menurut survei yang diselenggarakan oleh Google pada Desember 2014 hingga Februari 2015, rata-rata orang Indonesia secara akumulatif menghabiskan waktu selama 5,5 jam sehari menatap layar *smartphone*. Dalam penelitian yang dilakukan Rochmawati dkk, dalam jurnal “ Pengembangan Buku Saku Digital Berbasis Android Sebagai Pendukung Bahan Ajar Pada Materi PPh Pasal 21” pada tahun (2016:3) mengatakan bahwa pada kenyataan siswa menyalahgunakan penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet (*social media*). Seiring dengan perkembangan teknologi, siswa memiliki kecenderungan berhubungan dengan

alat komunikasi gerak atau *smartphone*, hal tersebut mengakibatkan siswa kurang memahami materi yang diajarkan, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan siswa hanya fokus pada *smartphone* masing-masing.

Siswa/siswi cenderung menggunakan *smartphone* dengan berbagai macam permainan (*games*) yang dapat mengganggu konsentrasi proses belajar dan merusak kegiatan jadwal belajar sehingga menjadi dampak negatif bagi siswa/siswi lebih senang bermain sosial media seperti, *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* daripada belajar. Selain bermain media sosial siswa/siswi sering menggunakan *smartphone* dengan bermain media *games online* sehingga menyebabkan perilaku siswa/siswi yang menyimpang karena kerap mengakses dunia maya yang kemudian berubah menjadi hal yang buruk dan juga menyebabkan kerusakan pada sel-sel otak/jaringan otak karena kerap mengakses dunia maya. Selain itu penyalahgunaan *smartphone* juga berpengaruh pada sikap siswa yang akan cenderung menjadi pemalas.

Berdasarkan permasalahan tersebut hal ini disebabkan kurangnya informasi serta pemahaman dalam menggunakan *smartphone* sesuai fungsi dan manfaatnya, sehingga siswa menyalahgunakan *smartphone*. Selain itu dengan adanya *smartphone* siswa tidak pernah mengerjakan PR yang diberikan guru, mereka lebih asik bermain *games*, *facebook*, *instagram*, *WhatsApp*, dan lain-lain sehingga siswa tidak berkonsentrasi pada saat jam pelajaran berlangsung. Penggunaan *smartphone* dengan baik dapat memudahkan siswa untuk berkomunikasi serta dapat mempersingkat jarak dan waktu, mempersingkat siswa untuk mengkonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum siswa mengerti,

mengetahui informasi-informasi tentang kegiatan-kegiatan yang diadakan disekolah Astuti ( 2017).

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Astin Nikma (jurnal Dinas Pendidikan, 2015:1) menjelaskan bahwa *smartphone* atau ponsel bukanlah barang asing bagi siapapun. Bahkan, anak-anak kecil pun sudah banyak yang bermain *smartphone*. Anak- anak ini sebagai siswa, disekolah memiliki kewajiban untuk belajar. Lalu adakah pengaruh *smartphone* terhadap siswa? Sebagai seorang guru, paling sering menemui siswa kurang perhatian saat pelajaran dan terkadang saat diajak bicara mereka tidak mengerti. Selain itu banyak ditemui siswa tidak mengerjakan tugas, hampir 50% tidak siap tugas. Prestasi siswa juga menurun, hal ini dapat dilihat bahwa hampir 50% siswa mendapatkan nilai dibawah KKM.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di sekolah SMA Negeri 10 Medan saat peneliti melaksanakan Perkenalan Lapangan Persekolahan II pada tanggal 17 Oktober sampai 2 Desember 2022 terdapat peneliti peroleh berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dapat disimpulkan ada 10 siswa mengalami kecanduan bermain *smartphone* yang sangat berlebihan. Disekolah SMAN 10 Medan diperbolehkan membawa *smartphone* untuk kepentingan belajar. Namun beberapa siswa ada yang menggunakan *smartphonenya* sesuai kebutuhan. Ada juga siswa bermain *smartphone* secara diam-diam ketika pelajaran sedang berlangsung sehingga membuat siswa tersebut tidak fokus dalam belajar. Ada beberapa siswa yang tertangkap membuka *smartphone*-nya saat pelajaran sedang berlangsung bahkan ada yang mendengarkan musik, ada juga siswa yang tidur saat guru lagi menjelaskan materi di karena malamnya siswa tersebut bermain *smartphone*

akhirnya mengakibatkan terganggunya waktu pembelajaran sehingga membuat siswa tersebut tidak mengerti materi yang diberikan oleh gurunya. Terdapat banyak siswa yang mengalami kecanduan bermain *smartphone* sering menggunakan *smartphone* untuk bermain game, sering main *tik tok*, *instagram*, *whatsApp*, *facebook*, aktif di sosial media, sering menonton video pornografi, dan untuk hal negatif lainnya sehingga membuat prestasi siswa tersebut menurun. Terdapat siswa yang sering mengalami ketidaksiwaan belajar dikarenakan sibuk bermain dengan *smartphone* dan siswa juga lebih fokus pada *smartphone* yang mereka gunakan ketimbang mendengarkan guru menjelaskan didepan kelas sehingga banyak siswa yang mendapatkan nilai yang rendah, motivasi belajar siswa disini sebagian masih rendah, penyebab rendahnya motivasi tersebut dikarenakan sering menggunakan *smartphone* yang berlebihan sehingga membuat siswa malas untuk belajar. Karena sibuk dengan *smartphone* siswa lupa akan kewajibannya sebagai seorang siswa yaitu belajar. Kegemaran memainkan *smartphone* dapat menyita waktu siswa untuk belajar dan mengerjakan tugas. Guru BK sudah memberikan beberapa layanan seperti layanan klasikal, membuat forum diskusi dimedia sosial untuk mengurangi menggunakan *smartphone* yang berlebihan akan tetapi guru BK tidak rutin melakukannya karena keterbatasan waktu dalam memberikan layanan.

Hasil observasi yang di lakukan di sekolah SMA N 10 Medan ditemukan, masih banyak siswa yang tidak bisa mengontrol dalam menggunakan *smartphone* sehingga mengalami masalah ketergantungan pada *smartphone* dan menggunakannya selama berjam-jam setiap hari. Waktu siswa tidak menjadi produktif karna sibuk bermain *smarphone* seperti mengarah masalah kurang tidur

sehingga mengakibatkan terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan banyak siswa yang menggunakan *smartphone* dalam hal negatif terutama mengakses video pornografi, sering membuka media sosial dan *game online* saat lagi mata pelajaran kosong. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengatasi masalah ini dan membantu siswa untuk menggunakan *smartphone* secara bijaksana.

Berbagai jenis layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang diterapkan di sekolah, layanan yang paling tepat digunakan melihat dari permasalahan yang ada salah satunya adalah layanan penguasaan konten, terutama untuk mencegah terjadinya masalah ketergantungan pada *smartphone*. Sukardi (2008:66) mengemukakan layanan penguasaan konten adalah layanan pada bimbingan dan konseling yang dapat menyelesaikan dan membantu peserta didik untuk mencapai suatu kompetensi atau keterampilan yang berhubungan dengan perbuatan dan kebiasaan belajar sesuai dengan perkembangan peserta didik melalui pembelajaran. Prayitno (2004:2) mengemukakan layanan penguasaan konten (PKO) adalah suatu layanan dalam bimbingan konseling yang bertujuan untuk membantu peserta didik (sendiri atau kelompok) supaya dapat meningkatkan kemampuan dan kompetensi yang ada pada diri peserta didik melalui kegiatan pembelajaran. Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten merupakan suatu teknik bimbingan individu yang dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dikemukakan dan dipahami sendiri oleh peserta didik secara individu dan diarahkan oleh guru pembimbing. Layanan penguasaan konten lebih diarahkan membantu siswa menguasai suatu keterampilan maupun kebiasaan yang

bermanfaat dalam kehidupan sehari-harinya. Titik point dari layanan ini adalah adanya perubahan sikap, perilaku, atau kebiasaan pada individu setelah diberikan konten tertentu.

Layanan penguasaan konten dipilih karena tujuan dari layanan ini adalah untuk menambah wawasan dan pemahaman, mengarahkan penilaian dan sikap, menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu, untuk memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah-masalahnya (Prayitno, 2012). Layanan penguasaan konten lebih menekankan pada dikuasainya suatu konten tertentu. Penggunaan layanan ini agar bisa mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan diberikan pemahaman, keterampilan-keterampilan melalui materi yang disajikan. Layanan penguasaan konten mempunyai tujuan agar siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baik.

Layanan penguasaan konten dapat dilaksanakan dengan beberapa metode dan media kreatif misalnya, media pasir, *clay* (tanah liat), *figurin*, *super hero*, bermain peran, seni visual, *guided imagery*, *expressive writing* sehingga klien dapat terbuka dalam menceritakan permasalahan permasalahan yang dialaminya (Ayu, 2018 ). Metode yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu metode *expressive writing* melalui layanan penguasaan konten untuk membantu siswa mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan ekspresif siswa dan menceritakan hal yang ia alami, pikirkan, dan rasakan yang dituangkan dalam bentuk tulisan agar dapat mengurangi penggunaan *smarthphone* yang berlebihan. Metode ekspresif yang sedang populer pada saat ini merupakan perlakuan terapi yang memungkinkan bagi integrasi dari berbagai modalitas seni yang dipilih dan

disesuaikan dengan kebutuhan Terapi ekspresif yang menekankan pada proses ekspresif dengan unsur kreatifnya mampu memberikan efek katarsis dan terapeutik melalui proses eksplorasi dan penemuan diri serta integrasi yang mengaktifkan pikiran, perasaan, dan gerakan, yaitu kesatuan dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik sebagai satu kesatuan mendukung bagi kesadaran diri (self awareness) dan reorientasi pengembangan sikap baru Degges-White & Davis (dalam Mifayetty & dkk 2022).

Layanan penguasaan konten dengan metode *expressive writing* adalah salah satu solusi untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut. Layanan ini menyediakan metode kreatif untuk membantu siswa memahami cara mengontrol penggunaan *smartphone*. Layanan Penguasaan konten adalah bagian dari bimbingan klasikal. Metode ini meliputi latihan untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus, serta aktivitas kreatif untuk membantu mereka menemukan minat dan hobi baru. Layanan Penguasaan Konten dengan metode *expressive writing* terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 menjadi salah satu topik yang penting untuk dibahas. *Smartphone* memiliki peran besar dalam kehidupan sehari-hari, namun banyak orang yang menggunakannya dengan berlebihan dan merugikan bagi kesehatan dan kualitas hidup mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Kurniawati (2020) dengan judul penelitian “Penggunaan *Gadget* Terhadap Prestasi Siswa” Tujuan penelitian meninjau kembali apakah pengaruh penggunaan gadget dapat mempengaruhi prestasi siswa. bahwa penggunaan gadget dapat berpengaruh terhadap prestasi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan Dapat kita lihat pengaruhnya dengan nilai

rata-rata sebesar 56%. Siswa yang sering menggunakan gadget akan mengalami kecanduan, siswa kecanduan pada aplikasi yang ada pada gadget dari game, jejaring sosial, internet dan aplikasi lainnya yang sering siswa gunakan. Dalam hal ini siswa akan mengalami penurunan tingkat prestasinya. Akan tetapi jika gadget dapat dimanfaatkan oleh siswa dengan baik maka dapat digunakan sebagai sarana dalam belajarnya untuk menunjang tingkat prestasinya. Oleh karena itu diperlukan peran orang tua dan guru untuk mengawasi dan membatasi waktu yang tepat pada penggunaan gadget. Orang tua dan guru dapat memberikan gadget kepada siswa sesuai kebutuhan siswa misalnya saat siswa mengalami kesulitan saat belajar atau kurang paham terhadap materi yang dipelajari maka siswa dapat memanfaatkan gadget untuk mencari informasi yang mengedukasi.

Berdasarkan paparan di atas dan fakta yang telah diobservasi dan wawancara, maka dirasa penting untuk meneliti dan memecahkan masalah penggunaan *smartphone* melalui layanan penguasaan konten menggunakan teknik *expressive writing*. Selanjutnya direncanakan penelitian dalam judul **“Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode *Expressive Writing* Terhadap Penggunaan *Smartphone* yang Berlebihan Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 Medan T.A 2022/2023”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Masih banyak siswa mengalami masalah kurang tidur, stress.
- b. Masih banyak siswa yang menggunakan *smartphone* dalam hal negatif terutama mengakses video pornografi, sering membuka media sosial

(*facebook, instagram, whatsapp* dan lain lain) dan game online dari pada mengerjakan tugas.

- c. Masih banyak siswa yang sering kedatangan oleh guru bermain *smartphone* pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- d. Menurunnya prestasi belajar siswa dikarenakan pengaruh penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian dibatasi pada “Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode Expressive Writing Terhadap Penggunaan Smartphone yang Berlebihan Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 Medan T.A 2022/2023”.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah ada Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode *Expressive Writing* Terhadap Penggunaan *Smartphone* yang Berlebihan Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 Medan T.A 2022/2023?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data sehingga dapat menjelaskan bagaimana Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Dengan Metode *Expressive Writing* Terhadap Penggunaan *Smartphone* Pada Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 Medan T.A 2022/2023.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang peneliti ajukan, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan referensi dibidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan layanan penguasaan konten dengan metode *expressive writing* dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk mengendalikan dari dalam penggunaan *smartphone*

### b. Manfaat Praktis :

#### (1) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang mencegah dan mengurangi dampak penggunaan *smartphone* secara berlebihan melalui penguasaan konten metode *expressive writing*.

#### (2) Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat digunakan guru BK sebagai bahan masukan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling terutama dalam sebuah layanan penguasaan konten dengan metode *expressive writing*, efektif dan efisien sehingga dapat membantu siswa dalam mencegah atau mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

#### (3) Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan peningkatan kualitas dalam pembelajaran melalui layanan BK disekolah terutama dalam mencegah

atau meningkatkan kemampuan diri siswa dalam mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan menggunakan layanan penguasaan konten.

(4) Peserta Didik

Peserta didik dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman serta informasi yang benar dan membuatnya mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dengan adanya pemberian layanan penguasaan konten teknik kreatif ini, siswa mampu mengurangi menggunakan *smartphone*.

(5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada serta menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya, terutama penelitian yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone*.