

Bimbingan Klasikal Berbasis *Problem Based Learning* sebagai Strategi Mengurangi Ketergantungan Gadget Siswa SMK

Sephiana Diva Sari¹, Nora Yuniar Setyaputri², Vivi Ratnawati³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

sephianadiva2003@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id², vivi@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

The rapid growth of digital technology has increased uncontrolled gadget use among vocational high school students, lowering learning performance, social relationships, and self control. This article aims to examine the theoretical basis of gadget dependency among vocational high school students and to explore the potential of Problem Based Learning (PBL) based classical guidance as a strategy to reduce that dependency. This study applies a conceptual approach through library research. The literature sampling technique uses purposive sampling, selecting articles and books relevant to gadget dependency, classical guidance, and PBL published within the last ten years. The instrument used is a document analysis guide to review and classify theories from the literature. Data were analyzed using content analysis to identify patterns among concepts. The findings show that PBL encourages students to identify problems, analyze causes, formulate solutions, and critically evaluate their gadget use, so PBL based classical guidance has potential as an effective intervention strategy. Counselors, schools, and future researchers are advised to apply and test this strategy empirically in the field.

Keywords: *gadget dependency, classical guidance, Problem Based Learning (PBL)*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital mendorong pemakaian *gadget* yang tidak terkendali di kalangan siswa SMK, sehingga menurunkan performa belajar, hubungan sosial, dan kemampuan mengendalikan diri. Artikel ini bertujuan mengkaji dasar teori ketergantungan *gadget* pada siswa SMK dan mengeksplorasi potensi bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* (PBL) sebagai strategi menurunkan ketergantungan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan pendekatan konseptual. Teknik sampling literatur menggunakan *purposive sampling*, yaitu memilih artikel dan buku yang relevan dengan ketergantungan *gadget*, bimbingan klasikal, dan *Problem Based Learning* (PBL) dalam sepuluh tahun terakhir. Instrumen yang digunakan berupa pedoman analisis dokumen untuk menelaah dan mengklasifikasi teori dari sumber pustaka. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk menemukan pola hubungan antar konsep. Hasil kajian menunjukkan bahwa PBL mendorong siswa menemukan masalah, menganalisis sebab, merumuskan solusi, dan mengevaluasi pola pemanfaatan *gadget* secara kritis, sehingga bimbingan klasikal berbasis PBL berpotensi menjadi strategi intervensi yang efektif. Guru BK, sekolah, dan peneliti selanjutnya disarankan menerapkan serta menguji strategi ini secara empiris di lapangan.

Kata Kunci: ketergantungan *gadget*, bimbingan klasikal, *Problem Based Learning* (PBL)

PENDAHULUAN

Teknologi mengalami perkembangan yang pesat di zaman globalisasi. Perubahan ini berlangsung hampir setiap hari dan mengubah cara orang berkomunikasi. *Gadget* merupakan salah satu hasil konkret dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Castelluccio (dalam Putri, 2017) mendeskripsikan *gadget* sebagai perangkat kecil yang memiliki fungsi tertentu untuk mempermudah kegiatan sehari-hari. *Gadget* mempercepat tugas manusia dan mengurangi waktu yang terbuang. Akan tetapi, perangkat juga mengubah cara orang dewasa serta anak-anak berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Pada mulanya, *gadget* dibuat untuk tujuan yang baik. Namun, penggunaan yang terlalu banyak tanpa pengendalian menimbulkan masalah baru, terutama bagi remaja. Siswa berpotensi mengalami penurunan dalam prestasi akademik, masalah kesehatan mental, dan penurunan kemampuan sosial. Lee, Ahn, Choi, dan Choi (dalam Nuramadan, 2023) menggambarkan ketergantungan *gadget* sebagai pemakaian yang berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari penggunaannya.

Pengamatan di SMK PGRI 4 Kediri menemukan kejadian yang sama. Banyak pelajar asyik dengan ponsel sementara guru menerangkan materi. Siswa juga cenderung menggunakan media sosial dan bermain *game* saat jeda, bahkan ketika guru tidak ada di kelas. Kebiasaan ini mengurangi fokus belajar dan mengganggu hubungan sosial siswa dengan rekan sekelas. Layanan bimbingan dan konseling terdiri dari beberapa strategi, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individu. Guru BK memiliki peran preventif maupun kuratif dalam membantu siswa mengembangkan perilaku penggunaan teknologi yang sehat melalui layanan klasikal, informasi, dan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik (Juwanto, 2020). Sebenarnya, bimbingan klasikal dapat berfungsi sebagai sarana yang efisien karena dilakukan secara langsung di dalam kelas. Mukhtar et al. (dalam Bakhtiar, 2022) mengartikan bimbingan klasikal sebagai layanan yang disediakan guru BK kepada siswa dalam satu kelompok kelas.

Problem Based Learning (PBL) sebagai pilihan strategi yang berfokus pada siswa. Metode ini menyoroti partisipasi aktif siswa dalam mengatasi masalah yang nyata. Azizah (2020) menyatakan PBL sebagai pendekatan pembelajaran yang menggunakan masalah aktual sebagai landasan proses belajar. Siswa lalu menganalisis dan mencari penyelesaian untuk masalah itu. PBL juga mengasah kemampuan berpikir kritis dan reflektif melalui keterlibatan aktif siswa dalam menganalisis masalah, menyusun solusi, serta melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dijalani. Pendekatan tersebut terbukti meningkatkan kemampuan berpikir kritis-reflektif dibandingkan pembelajaran konvensional (Aisyah dkk, 2024). Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara konseptual bagaimana bimbingan

klasikal yang berlandaskan PBL bisa menjadi strategi dalam mengurangi ketergantungan gadget pada siswa SMK. Penelitian ini signifikan karena memberikan pendekatan layanan BK yang lebih interaktif dan sesuai dengan kebutuhan siswa saat ini, sekaligus memperkuat peran guru BK dalam menghadapi tantangan zaman digital.

PEMBAHASAN

Ketergantungan *Gadget* pada Siswa SMK: Fenomena dan Faktor Penyebab

Gadget adalah alat komunikasi kontemporer yang mengalami perkembangan pesat. Pebriana (2017) menyebutkan *gadget* sebagai wujud nyata dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memengaruhi pola pikir serta tindakan manusia. *Gadget* menyediakan berbagai fitur, dari komunikasi hingga hiburan, sehingga pemakaiannya meluas di kalangan pelajar. Ketergantungan terhadap *gadget* terjadi ketika pemakaian perangkat teknologi berlebihan hingga mengganggu aspek fisik, mental, sosial, dan akademis.

Bansal dan Mahajan (dalam Rahmawati, 2021) menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan *gadget* berhubungan langsung dengan pertumbuhan psikologis anak. Lama penggunaan yang optimal berada di antara satu hingga tiga jam setiap harinya. Penggunaan lebih dari empat jam per hari dapat mengakibatkan berbagai masalah. Fenomena ini juga terlihat di SMK PGRI 4 Kediri. Siswa kelas XI menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan *gadget* terlalu banyak, baik saat proses pembelajaran maupun di luar waktu pelajaran. Pelajar lebih suka bermain *game* atau menggunakan media sosial ketimbang mendengarkan penjelasan dari guru. Perilaku ini menjadi tanda jelas berkembangnya ketergantungan *gadget* di kalangan siswa SMK.

Dampak Ketergantungan *Gadget* terhadap Kehidupan Akademik dan Sosial Siswa

Gadget memberi dampak positif dan negatif. Mujib (dalam Kurniawati, 2020) menyatakan bahwa *gadget* bisa berfungsi sebagai alat pendidikan yang mendukung siswa untuk meraih tujuan pembelajaran yang diinginkan. Handrianto (dalam Kurniawati, 2020) menyatakan bahwa *gadget* mampu merangsang kecerdasan dan mengembangkan imajinasi siswa. Akan tetapi, pemakaian yang berlebihan justru menyebabkan masalah. Hasanah dan Kumalasari (dalam Kurniawati, 2020) menyebutkan bahwa siswa yang terlalu sering menggunakan *gadget* mengalami kesulitan dalam belajar. Sugiarti (2022) mengemukakan tiga dampak negatif utama, yaitu turunnya konsentrasi belajar, berkurangnya minat membaca dan menulis, serta lenyapnya kemampuan berinteraksi sosial.

Intania dkk (2025) menemukan bahwa beberapa siswa menghabiskan lebih dari lima jam per hari di media sosial, sehingga ketergantungan mereka terhadap *gadget* semakin meningkat. Efek ini menekankan signifikansi intervensi awal. Sekolah memerlukan strategi yang dapat mengubah perilaku siswa tanpa mengurangi keuntungan teknologi dalam proses belajar.

Bimbingan Klasikal sebagai Layanan Preventif di Sekolah

Bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan oleh guru BK kepada siswa dalam kelompok kelas. Fara (dalam Putri dkk, 2024) menyatakan bahwa bimbingan klasikal memiliki efisiensi tinggi karena dapat menjangkau banyak siswa secara bersamaan dan bersifat preventif, pemeliharaan, serta pengembangan. Layanan ini dilaksanakan secara langsung dan dilakukan secara berkala setiap minggu. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Rohmah dkk, 2021) menyatakan bahwa tujuan bimbingan klasikal mencakup dukungan bagi siswa dalam merancang rencana belajar serta mempersiapkan diri untuk masa depan. Juwanto (2020) menyatakan bahwa peran guru BK dalam layanan klasikal tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melakukan upaya preventif dan kuratif terhadap berbagai permasalahan peserta didik, termasuk penggunaan handphone yang berlebihan melalui program layanan yang terencana dan berkelanjutan.

Winkel (dalam Syahputra dan Rossada, 2024) menyatakan bahwa fungsi bimbingan klasikal memiliki sifat preventif dan fokus pada pengembangan individu siswa, meliputi aspek akademis, sosial, dan karier. Guru BK memiliki peranan yang signifikan dalam pelaksanaan bimbingan klasikal. Dewinta dan Prasetiawan (2022) mengungkapkan bahwa bimbingan klasikal mendukung siswa dalam penyesuaian diri, pengambilan keputusan, beradaptasi dalam kelompok, serta menerima bantuan dari teman. Peran ini menjadikan bimbingan klasikal sebagai sarana yang efektif untuk menangani ketergantungan *gadget* secara preventif, sebelum permasalahan menjadi lebih serius.

***Problem Based Learning* sebagai Strategi Intervensi dalam Bimbingan Klasikal**

Problem Based Learning (PBL) merupakan metode pembelajaran yang terfokus pada siswa. Metode ini fokus pada penyelesaian masalah nyata guna memperkuat kemampuan berpikir kritis siswa. Arends (dalam Ardiandi dkk, 2021) menguraikan lima ciri PBL, yakni masalah berasal dari kehidupan nyata, bersifat multidisiplin, disusun sebagai aktivitas penelitian yang autentik, menghasilkan produk konkret, dan mendorong kerjasama di antara siswa. Menurut Aisyah dkk. (2024) Penelitian mengenai pembelajaran berbasis PBL menunjukkan bahwa model tersebut mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis-reflektif karena peserta didik terlibat aktif dalam proses analisis

masalah, kolaborasi, penyusunan solusi, dan refleksi terhadap hasil belajar yang diperoleh. Lestari dkk, (2018) merinci langkah-langkah PBL yang mencakup orientasi siswa pada masalah, pengorganisasian siswa untuk belajar, penyelidikan individu maupun kelompok, presentasi hasil karya, serta analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah.

Dalam bimbingan klasikal, tahap ini dilakukan dengan memberikan masalah kontekstual tentang penggunaan *gadget*, diskusi kelompok, analisis solusi, serta refleksi individu dan kelompok yang dipandu oleh guru BK. Metode ini terkait dengan mengatasi ketergantungan pada *gadget* karena melibatkan siswa secara aktif, bukan hanya sebagai konsumen informasi. Siswa menemukan masalah yang mereka hadapi, menganalisis penyebabnya, dan merumuskan solusi secara kolektif. Proses ini melatih pengaturan diri siswa melalui langkah-langkah refleksi, pemikiran, dan penyelesaian masalah.

Integrasi Bimbingan Klasikal Berbasis PBL dalam Mengurangi Ketergantungan *Gadget*

Problem Based Learning (PBL) merupakan metode pembelajaran yang fokus pada siswa. Pendekatan ini menekankan penyelesaian masalah yang nyata untuk Kajian konseptual ini didukung oleh hasil empiris dari penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI dari SMK PGRI 4 Kediri sebagai populasi, yang terdiri dari empat jurusan keahlian. Peneliti menentukan sampel dengan teknik *purposive sampling*, karena tidak seluruh siswa mengindikasikan karakteristik ketergantungan *gadget* yang sesuai dengan fokus penelitian. Siswa kelas XI TSM dipilih sebagai contoh karena menunjukkan tanda ketergantungan terhadap *gadget* yang paling jelas, seperti penggunaan *gadget* yang berlebihan saat belajar, kecenderungan mengakses media sosial dan bermain *game* di luar kebutuhan akademik, serta penurunan konsentrasi dan interaksi sosial.

Alat utama dalam penelitian ini adalah skala ketergantungan *gadget*, yang dirancang dengan pernyataan terkait perilaku, kebiasaan, serta reaksi emosional siswa terhadap *gadget*. Alat ini menilai tingkat ketergantungan siswa sebelum dan setelah penerapan layanan bimbingan kelas yang berbasis PBL. Analisis data *pretest* dan *posttest* dilakukan melalui beberapa tahapan. Analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan data varian. Uji normalitas memastikan distribusi data normal sebelum melakukan pengujian hipotesis. Uji t berpasangan menguji perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, sementara uji N-Gain mengukur seberapa besar peningkatan efektivitas layanan.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan angka signifikansi di bawah 0,05, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara nilai *pretest*

dan *posttest* siswa. Hasil uji N-Gain menunjukkan kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis PBL efektif dalam mengurangi ketergantungan *gadget* siswa. Hasil ini sejalan dengan pendapat Azizah (2020) dan Emirensia (dalam Bakhtiar, 2022) bahwa PBL dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan penyelesaian masalah siswa melalui tantangan nyata yang mereka hadapi. Penelitian ini juga mendukung hasil kajian Nuramadan dkk (2023) yang mengindikasikan bahwa rendahnya kemampuan pengendalian diri merupakan penyebab utama ketergantungan *gadget* di kalangan remaja. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Aisyah dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis PBL memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan berpikir kritis-reflektif melalui aktivitas kolaboratif, penyelesaian masalah, dan refleksi peserta didik. Dengan bimbingan klasikal yang berbasis PBL, siswa dibimbing untuk mengembangkan kesadaran diri dan keterampilan dalam mengontrol perilaku penggunaan *gadget* secara bertahap dan terus-menerus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* berhasil menurunkan ketergantungan siswa SMK terhadap *gadget*. Siswa mengidentifikasi masalah penggunaan *gadget* secara langsung. Siswa menganalisis penyebab kebiasaan tersebut. Siswa merumuskan solusi sendiri melalui proses diskusi kelompok. Proses ini meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap pola penggunaan *gadget* mereka. Siswa memperkuat kontrol diri saat menghadapi dorongan membuka *gadget*. Siswa membangun kebiasaan digital yang lebih sehat setelah mengikuti bimbingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran aktif efektif diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Guru BK dapat menggunakan pendekatan ini untuk mengatasi tantangan digital yang dihadapi siswa. Pendekatan ini juga memperkuat peran guru BK sebagai pendorong perubahan perilaku siswa di sekolah.

Guru bimbingan dan konseling perlu menerapkan *Problem Based Learning* secara konsisten dalam bimbingan klasikal. Guru BK perlu memantau dan menilai perubahan sikap siswa terhadap penggunaan *gadget* secara berkala. Siswa perlu menerapkan hasil bimbingan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa perlu mengatur waktu penggunaan *gadget* dengan lebih baik. Siswa perlu meningkatkan fokus belajar dan memperbanyak interaksi sosial langsung dengan teman dan keluarga. Peneliti selanjutnya perlu memperkuat desain penelitian ini dengan menambahkan kelompok kontrol. Peneliti selanjutnya juga perlu memperluas variabel penelitian agar efektivitas bimbingan klasikal berbasis PBL semakin teruji dalam menangani berbagai permasalahan siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, A., Mudhar, M., Hartanti, J., Hasiana, I., & Mufidah, E. F. (2024). Efektivitas model pembelajaran berbasis project (PBL) untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis reflektif pada mahasiswa. *Jurnal Utile*, 10(2), 53–62.
- Ardianti, R., Sujarwanto, E., & Surahman, E. (2021). Problem-based Learning: Apa dan Bagaimana. *DIFFRACTION: Journal for Physics Education and Applied Physics*, 3(1), 27-35.
- Azizah, N. I., & G. (2020). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Ditinjau dari Self-Confidence Siswa SMP/MTs. *Juring (Journal for Research in Mathematics Learning)*, 3(4), 311-322.
- Bakhtiar, N., Aryani, F., Saman, A., & Bakhtiar, M. I. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Problem Based Learning Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 69-82. <https://doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1656>
- Dewinta, H. D., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Bimbingan Klasikal Model Problem Based Learning Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 7 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 288-297.
- Intania, C. P., Ningsih, R., & Setyaputri, N. Y. (2025). Korelasi Penggunaan Media Sosial dengan Etika. 238-245.
- Juwanto. (2020). Peran guru bimbingan dan konseling terhadap penggunaan handphone oleh siswa di SMA Pembangunan Kota Padang. *Jurnal Psikodidaktika*, 5(1), 73–92.
- Kurniawati, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Prestasi Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 78-84. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.78>
- Lestari, Y. P., Slameto, & Radia, E. H. (2018). Penerapan PBL. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 4(1), 53-62.
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fatah, V. F., & Z., D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31-36. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1377>
- Putri, A. D., Syafriafdi, N., & Donal. (2024). Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Perencanaan, Eksplorasi, Pengambilan Keputusan Karir

Siswa Tentang Sekolah Kedinasan. Indonesian Journal of Education and Development Research, 2(2), 957-969.

Rahmawati, N., Herlina, & Hasneli N., Y. (2021). Gambaran Ketergantungan Gadget pada Anak Usia Sekolah. Jkep, 6(2), 135-145. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.445>

Syahputra, M. I., & Rossada, U. D. (2024). Peranan Layanan Bimbingan Klasikal Teknik Problem Based Learning Untuk Membentuk Nilai. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 4, 160-168.