

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PSIKODRAMA : STRATEGI
UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* PENGGUNAAN *GADGET***

Hafiska Kurniyadi, Pradeska, Griselda Anindya
Dian Ari Widyastuti, Arif Budi Prasetya
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
**Corresponding Author.*

Email: hafiska1900001067@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang semakin pesat membuat kemajuan di beragam aspek kehidupan, salah satunya pada aspek gawai (*gadget*). Kehadiran teknologi *gadget* memberikan kemudahan pada kegiatan manusia terkait efisien penggunaan waktu. Tidak hanya itu, kini semua individu bisa saling terhubung satu sama lain sehingga membuat keberadaannya sangat dibutuhkan dan terkadang tak terlepas. Berbagai dampak negatif seperti ketergantungan terhadap *gadget* membuat individu menjadi kehilangan *self control* dalam penggunaan *gadget*. *Self control* dalam penggunaan *gadget* menjadi salah satu tantangan tersendiri untuk pelajar, dikarenakan para siswa tidak menyadari jika *self control* pada dirinya sendiri sudah menurun. *Self control* penggunaan *gadget* ditandai dengan tidak memperhatikan guru ketika mengajar, akan tetapi lebih memilih bermain handphone ketika pelajaran berlangsung, dan lebih memilih bermain game ketika waktunya istirahat. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji terkait strategi dalam layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama dalam meningkatkan *self control* penggunaan *gadget*. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan bahan bacaan dari berbagai artikel ilmiah lalu membandingkan teori serta hasil penelitian. Sumber data yang digunakan berasal dari data sekunder, dimana data dikumpulkan melalui buku teks, jurnal ilmiah online, hasil penelitian dan artikel ilmiah.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, teknik psikodrama, *self control* penggunaan *gadget*.

Pendahuluan

Era perkembangan digital yang kini kian pesat memberikan pengaruh besar terhadap aktivitas kehidupan manusia. Salah satu wujud dari perkembangan digital ini adalah *gadget*. Teknologi seperti *gadget* memberikan beragam kemudahan kepada manusia, misalnya efisien penggunaan waktu, serta membantu individu untuk dapat terhubung satu sama lain meskipun terpisahkan secara geografis. Melalui *gadget* juga individu mendapatkan kemudahan dalam mengakses berbagai kebutuhan informasi dan hiburan dari berbagai sumber, sehingga membuat semua kalangan menikmati fasilitas dari *gadget* ini tak terkecuali anak-anak. Saat ini anak-anak dan remaja menggunakan

gadget mereka hanya untuk bermain game dan mengakses media sosial yang membuat mereka cenderung tidak melakukan interaksi sosial secara nyata. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dan melebihi batas kebutuhan normal akan cenderung membuat pengguna menjadi ketagihan untuk selalu menggunakan *gadget* dan pada akhirnya membuat manusia menjadi ketergantungan.

Perlu adanya *self control* dalam penggunaan *gadget* untuk mengurangi resiko kecanduan *gadget*. *Self control* adalah pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku individu untuk merangkai ataupun membentuk dirinya sendiri. Menurut Debora & Sukmawati (2021), terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri terhadap penggunaan *gadget*. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self control* yang dimiliki individu maka semakin rendah penggunaan *gadget* pada individu. Menurut Adiyatma dkk (2020), *self control* memberikan hubungan negatif dengan kecanduan *gadget*. Semakin tinggi *self control*, maka semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone*, begitu pula dengan sebaliknya yakni semakin rendah *self control* semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget*.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa terdapat banyak sekali siswa yang menggunakan *gadget* secara berlebihan, upaya meningkatkan *Self Control* pada siswa dalam bermain/menggunakan *gadget*, Guru BK dari SMP Muhammadiyah 1 Minggir melakukan pemberian layanan BK, pemberian layanan yang berupa layanan bimbingan kelompok kepada siswa, walaupun dari sudut pandang pendidikan, *gadget* ini mempunyai sisi positif dan negatifnya, setidaknya dalam pemberian layanan ini diharapkan siswa dapat mengontrol diri dalam menggunakan *gadget* di kehidupan sehari-hari.

Bimbingan dan Konseling yang merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang memiliki peran penting dalam pendidikan karakter anak. Melalui layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling diharapkan mampu membantu setiap individu untuk meningkatkan *self control* dalam penggunaan *gadget*. Layanan bimbingan dan konseling dipandang dapat meningkatkan *self control* dalam penggunaan *gadget*. Psikodrama merupakan metode yang dapat digunakan sebagai upaya dalam mengusahakan perbaikan struktur kepribadian kelompok masyarakat dari berbagai

pengalaman masalah pribadi dan berorientasi aksi dengan menggunakan permainan peran, drama, atau terapi tindakan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama. Melalui metode tersebut diharapkan dapat meningkatkan *self control* penggunaan gadget pada siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan bahan bacaan dari berbagai sumber artikel ilmiah untuk membandingkan teori dan hasil penelitian terkait pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama dalam meningkatkan *self control* pada siswa dalam penggunaan *gadget*. Studi literatur dilakukan dengan membaca sumber-sumber kepustakaan, kemudian dianalisis, serta disimpulkan agar memperoleh data yang diperlukan (Arikunto 2013). Sumber data yang digunakan berupa data sekunder, yaitu data dikumpulkan dari buku teks, hasil penelitian, artikel ilmiah, dan jurnal ilmiah online.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kemajuan teknologi pada era revolusi digital mendorong perkembangan *gadget* yang sangat pesat dan semakin canggih. Perkembangan teknologi memberikan perubahan dalam kehidupan manusia, termasuk dampaknya yang dapat dirasakan oleh lapisan masyarakat. Hampir setiap orang saat ini pasti memiliki *gadget* untuk kepentingan berkomunikasi dan mengakses beragam informasi. Penggunaan *gadget* dalam aktivitas sehari-hari seperti sudah menjadi kebutuhan bagi manusia, terlebih lagi kemudahan akses pada *gadget* beserta kelengkapan fitur yang disajikan juga turut menyebabkan adanya keterikatan atau ketergantungan bagi pengguna *gadget*.

Menurut Dewi (2020), kecanduan *gadget* memberikan dampak terhadap anak, seperti menyebabkan anak mengamuk apabila tidak diberikan kesempatan untuk bermain *gadget*, malas dalam berinteraksi sosial, menolak bermain diluar dan beraktivitas. Kecanduan *gadget* sebagian besar dialami oleh anak usia muda yang menyebabkan mereka bermasalah dalam mengontrol waktu penggunaan *gadget* dan tanggung jawab mereka menjadi teralihkan, sulit berkonsentrasi saat belajar, hingga penurunan prestasi di sekolah. Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan bahwa penggunaan *gadget* memang

harus memiliki kontrol diri untuk menghindari penyalahgunaan dan kecanduan anak dalam menggunakan *gadget*.

Menurut Sari, Yusri, Said (2017), *self control* berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk menunjukkan sisi positif yang sedang dilakukannya, individu yang dapat mengontrol dirinya sendiri melakukan sesuatu akan menampilkan perilaku yang dapat dinilai positif karena individu tersebut dapat membimbing, mengatur, menyusun, dan menggunakan perilaku yang membawa ke arah yang positif. Menurut Asiah, Taufik, Firman (2018), terdapat tiga usaha untuk dapat memaksimalkan *self control*, yang pertama adalah membentuk lingkungan menjadi responsif atau mendukung tujuan yang ingin dicapai individu, ke dua yaitu memperkaya informasi tentang penyesuaian diri dengan lingkungan dan yang terakhir yaitu kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan secara efektif.

Menurut Bachri Thalib (Syaroh, 2019) *Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan-dorongan yang berasal dari dalam ataupun dari luar diri individu. *Self control* yang dimiliki individu dengan baik akan membantu individu secara efektif dalam pengambilan keputusan guna mencapai sesuatu yang diinginkan dan menjauhkan dari timbulnya akibat yang tidak diinginkan. Artinya *Self control* merupakan bentuk pengendalian diri ketika melakukan suatu tindakan. Dalam penggunaan *gadget* juga diperlukan *self control* untuk menghindari timbulnya perilaku kecanduan *gadget*.

Penelitian yang dilakukan oleh Debora & Sukmawati (2021), menunjukkan bahwa kontrol diri terhadap penggunaan *gadget* merupakan suatu hubungan yang bersifat negatif. Kontrol diri yang tinggi berakibat pada semakin rendah penggunaan *gadget* pada siswa. Hasil penelitian Adiyatma dkk (2020) juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget*. Apabila kontrol diri yang dimiliki individu tinggi, maka akan rendah tingkat kecanduan *gadget* pada diri individu, sebaliknya, begitu pun sebaliknya.

Pihak sekolah dapat ikut berperan dalam meningkatkan *self control* penggunaan *gadget* melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu dengan mengadakan bimbingan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa. Menurut Nurihsan (Putri, 2013), Bimbingan Kelompok merupakan suatu bentuk upaya

yang diberikan kepada individu dengan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ini berupa segelintir aktifitas kelompok untuk membahas masalah pribadi, sosial, pekerjaan atau karir, dan pendidikan, serta penyampaian informasi. Strategi bimbingan kelompok dalam bimbingan dan konseling memungkinkan siswa untuk memahami pikiran satu sama lain dan memaknai kebersamaan dalam sebuah dinamika kelompok. Menurut Sukardi, bimbingan kelompok merupakan pemberian layanan bimbingan kepada sejumlah peserta didik untuk memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (khususnya dari pembimbing atau konselor) yang bermanfaat sebagai penunjang kehidupan peserta didik, anggota keluarga dan masyarakat serta sebagai pertimbangan dalam pengambilan keputusan (Damayanti, 2012)

Terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, salah satunya adalah teknik psikodrama. Menurut Moreno (Prawitasari, 2012), individu diberikan kesempatan untuk dapat melihat kehidupan pribadi dengan berbeda cara pandang melalui psikodrama setelah kehidupan pribadi itu dimainkan oleh orang lain dalam satu kelompok melalui drama. Psikodrama dapat digunakan sebagai terapi untuk membantu siswa menemukan konsep diri, mendapatkan pemahaman yang lebih baik, dan menyampaikan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dialaminya. Psikodrama merupakan suatu permainan peran yang dilakukan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya untuk dapat menentukan konsep dirinya sehingga dapat menyatakan kebutuhannya dan reaksi terhadap tekanan terhadap dirinya.

Psikodrama dapat digunakan dalam memberikan layanan karena a). psikodrama sesuai digunakan dalam lingkungan psikoterapeutik maupun dalam seting psikoedukasional. Ia dapat diterapkan pada segala tingkat usia, pendidikan, sosial, ekonomi. Bentuk psikodrama digunakan dalam terapi keluarga, treatment adiksi, latihan teologi dan kepekaan keadaan; b). sebagai katarsis; c). pembentukan spontanitas dan kreativitas pada konselor dan konseli kelompok; d). pengaruhnya seakan-akan mengalami sendiri dan integratif; e). sebagai masukan dan umpan balik yang penonton dan sutradara berikan pada protagonist satu sama lainnya.

Dari beberapa judul penelitian terdahulu, belum ditemukan adanya penelitian yang spesifik membahas tentang keefektifan penggunaan layanan bimbingan kelompok

dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan *self control* dalam penggunaan gadget. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Sari (2017) dengan hasil dari penelitian tersebut yaitu psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Muyana dan Widiyastuti (2021) yang menunjukkan hasil bahwa pelatihan *self control* dapat meningkatkan *self control* diri penggunaan *gadget*. Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh White, Rosenblatt, Cinta, dan Little (2017) memperoleh hasil bahwa psikodrama efektif untuk mengembangkan sikap positif orang dewasa melalui pengendalian diri, sosialisasi, tanggung jawab, dan peningkatan penerimaan diri.

Kesimpulan

Berdasarkan fakta keadaan di lapangan saat ini, maka solusi yang dipandang dapat meningkatkan *self control* dalam penggunaan gadget pada siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Hal tersebut dikarenakan psikodrama cocok digunakan dalam setting psikoedukasional. Psikodrama juga dinilai dapat diterapkan pada segala tingkat pendidikan, usia, ekonomi, sosial sehingga dapat digunakan pada anak usia SMP.

Referensi

- Anggraini, H., & Emmanuel, S. (2020). Pelatihan Teknik Self Control untuk Mengurangi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 5(2), 90-97.
- Atieka, N. (2016). Upaya Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMP Negeri 2 Sungkai Utara Lampung Utara. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 1(1), 91-99.
- Cahyani, N. (2019). Psikodrama untuk Meningkatkan Empati Siswa di Sekolah Inklusif. *Inklusi: Jurnal of Disability Studies*, 6(02), 259-284.
- Darmawani, E. (2017). Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik Dalam Suasana Kelompok. *Proceeding Iain Batusangkar*, 1(1), 93-99.
- Dewi, P. S. (2017). Meningkatkan Etika Pergaulan Siswa Menggunakan Teknik Psikodrama Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan (Doctoral dissertation).
- Fatimah, D. N. (2017). Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik Psikodrama dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 105-113.
- Jahiras, J. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Efektif Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII SMPN 48 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 378-381.
- Lopuhaa, F. A. (2021). Psikodrama Terapi. *OSF Preprints. October, 19*.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2021, October). Pelatihan self-control dalam penggunaan gadget dikalangan remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 3, No. 1, pp. 1329-1334)*.
- Pramono, A. (2013). Pengembangan model bimbingan kelompok melalui teknik psikodrama untuk mengembangkan konsep diri positif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2).

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Putri, G. G. R. (2013). *Penerapan bimbingan kelompok teknik home room untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya seks bebas* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Sari, S. P. (2017). Teknik Psikodrama dalam Mengembangkan Kontrol Diri Siswa. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Syalafiah, M., & Rima, I. (2020). Teknik Sociodrama Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Komunikasi Interpersonal Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(3), 80-88.
- Syaroh, A. U. (2019). Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget (Smartphone) Pada Siswa. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 69-78.
- Wati, N. I., Budiono, A. N., & Ernawati, S. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama untuk Menurunkan Burnout. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 51-57.
- Yahya, A. (2019). *Intervensi Psikodrama dalam Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Sasana Pelayanan Sosial Anak Pamardi Utomo Boyolali*. (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).