

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN
SMARTPHONE PADA SISWA KELAS XI SMA
MUHAMMADIYAH 1 PALANGKARAYA**

SKRIPSI

**Ditulis Sebagai Salah Satu Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Bimbingan dan Konseling**



Disusun oleh :

Nama : Yosef Agang

NIM: 22.21.026160

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA 2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa yang berpotensi mengganggu proses pembelajaran dan perkembangan sosial. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi interaksi sosial langsung, serta memengaruhi manajemen waktu siswa. Oleh karena itu, diperlukan layanan Bimbingan dan Konseling yang mampu membantu siswa mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara lebih terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen model *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 63 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket intensitas penggunaan *smartphone* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* sebesar 95,68 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 92,19. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,036 ($0,036 < 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa.

Kata kunci: bimbingan kelompok, *self-management*, intensitas penggunaan *smartphone*.

ABSTRACT

This research is motivated by the high intensity of smartphone use among students, which has the potential to disrupt the learning process and social development. Excessive smartphone use can reduce concentration, reduce direct social interaction, and affect students' time management. Therefore, guidance and counseling services are needed to help students control their smartphone use behavior in a more targeted manner. This study aims to determine the effect of group guidance services with self-management techniques on the intensity of smartphone use among students at Muhammadiyah 1 High School, Palangka Raya.

This study used a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest model. The sample consisted of 63 students selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire on smartphone use intensity, which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test.

The results showed an average pretest score of 95.68 and an average posttest score of 92.19. The Wilcoxon test results showed a significance value of 0.036 ($0.036 < 0.05$), thus rejecting the null hypothesis and accepting the alternative hypothesis. Therefore, it can be concluded that group guidance services with self-management techniques significantly reduced the intensity of smartphone use among students.

Keywords: group guidance, self-management, intensity of smartphone use.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, penyertaan, dan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini dengan tulus penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Wilibaldus Jeradu dan Ibunda Maria Hamung yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta motivasi tanpa henti kepada penulis dalam setiap langkah kehidupan dan pendidikan yang ditempuh. Terima kasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan cinta yang tidak pernah berhenti menguatkan penulis hingga sampai pada tahap ini.
2. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta doa sehingga penulis mampu menyelesaikan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
3. Para dosen dan seluruh pihak yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. khususnya dosen pembimbing saya bapak Dr.Asep Solikin.M.A dan bapak Haris Munandar, M.Psi. Atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Kepada Rafli,Yanti,Hamsiah,Nadila,Cindi, Gube. Yang selalu mendukung dan membantu peneliti selama proses pengerjaan skripsi ini.
5. Kepada rekan-rekan seperjuangan HIPMAPA yang telah menemani setiap proses, berbagi cerita, serta saling menguatkan selama perjalanan perkuliahan.
6. skripsi ini juga penulis persembahkan untuk diri sendiri, yang telah berani memulai, tetap bertahan dalam setiap proses, dan tidak menyerah hingga akhirnya mampu menyelesaikan perjalanan akademik ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat, karunia, serta bimbingan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul: “ Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Siswa Sma ”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam melaksanakan penelitian serta sebagai bagian dari proses penyusunan skripsi guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa hasil yang diperoleh tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr.H. Muhammad Yusuf, S,Sos,M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palangkaraya
2. Bapak Hendri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Dr. Asep Solikin, M.A selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Rekan-rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 yang senantiasa memberikan kebersamaan, dukungan, dan inspirasi.

Palangka Raya, 30 Maret 2026

Yosef Agang

Nim: 22.1.026160

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
KAJIAN TEORI	7
A. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	7
1. Defenisi Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	7
2. Dampak Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	8
3. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	8
B. Bimbingan Kelompok.....	9
1. Defenisi Bimbingan Kelompok	9
2. Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	10
C. Self- Management.....	12
1. Defenisi Self- management	12

2. Aspek-aspek Self -management	13
D. Hubungan Antara Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self-management</i> Terhadap Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	15
E. Kerangka Berpikir.....	18
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III.....	19
METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Lokasi Penelitian	19
B. Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	20
1. Populasi	20
2. Sampel Penelitian	20
D. Desain Eksperimen	21
E. Defenisi Operasional.....	22
F. Uji Validitas Dan Reliabilitas	24
1. Uji Validitas.....	24
2. Uji Reliabilitas	25
G. Teknik Analisi Data.....	28
BAB IV.....	30
PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	30
A. Hasil Penelitian.....	30
1. Subjek Penelitian	30
2. Hasil Pretest dan Posttest	30
3. Pemberian Tindakan	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian	34
1. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian.....	34

2. Uji Non Parametrik <i>Wilcoxon</i>	35
C. Pembahasan	37
BAB V.....	39
PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
DAFTAR LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Timeline Penelitian	19
Tabel 2. Desain Eksperimen	22
Tabel 3. Indikator Intensitas <i>Smartphone</i>	23
Tabel 4. Penilaian Rater	25
Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest	39
Tabel 6. Presentase dan Frekuensi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Pengguna <i>Smartphone</i> Kalimantan Tengah.....	2
Gambar 2. Diagram Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	11
Gambar 3. Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	26
Gambar 5. Hasil Analisis Statisti Deskriptif.....	45
Gambar 6. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

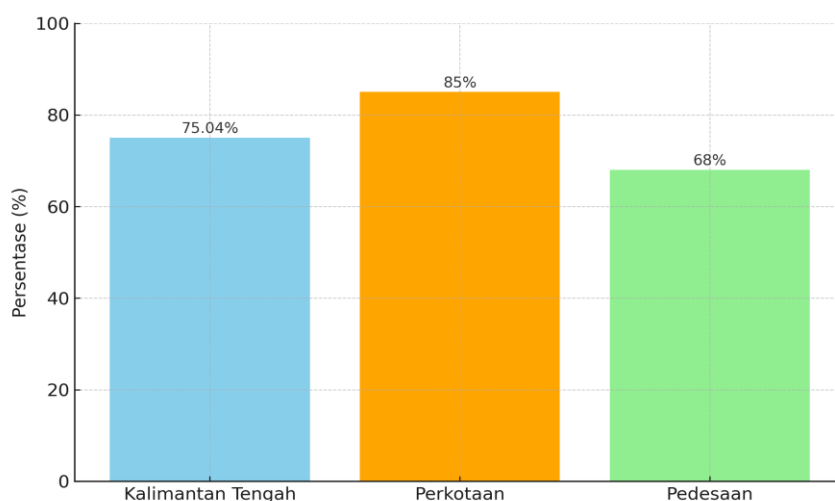
Perkembangan teknologi digital di zaman globalisasi memberikan pengaruh besar bagi kehidupan sehari-hari, terutama untuk anak muda. Kemajuan teknologi telah membawa manusia ke kehidupan yang lebih cepat dan modern. Perubahan ini memberi dampak pada berbagai aspek seperti pendidikan, ekonomi, budaya, dan sosial untuk menjadi lebih kreatif. Menurut Febriyanti dan Muyana (2024) Satu diantara teknologi yang berpengaruh pada perkembangan lebih cepat dan berinovasi saat ini diantaranya ialah *Smartphone*. *Smartphone*, yang merupakan salah satu hasil teknologi, kini menjadi bagian penting yang dekat sekali dengan kegiatan belajar siswa. Saat ini *Smartphone* sudah menjadi kebutuhan remaja dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* memberikan segala kebutuhan bagi remaja dan mereka dapat menggunakan *Smartphone* mereka dimana saja dan kapan saja. (Dungga & Dulanim, 2021)

Seiring dengan meningkatnya penggunaan *Smartphone*, siswa bisa mendapatkan informasi, berkomunikasi, dan mendukung proses belajar. *Smartphone* adalah perangkat portabel yang menggabungkan fungsi telepon seluler dan komputasi menjadi satu kesatuan. Saat ini, ponsel pintar dilengkapi dengan berbagai fungsi atau fitur yang memudahkan karena dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi Asisten Digital Pribadi (PDA) seperti kalender, agenda, buku, kalkulator, catatan, dan berbagai aplikasi canggih seperti kamera, bermain gim, memutar video, navigasi, mengirim surel, dan jejaring sosial (*Facebook dan Instagram*) untuk membantu aktivitas sehari-hari. (Asih, dkk 2023)

Penggunaan *Smartphone* di Indonesia telah mencapai tingkat yang sangat tinggi. Berdasarkan laporan *Digital 2025 Global Overview Report* yang dikutip CNBC Indonesia (2025), sebanyak 98,7% masyarakat Indonesia berusia 16 tahun ke atas menggunakan ponsel untuk mengakses internet, melampaui Filipina dan Afrika Selatan yang masing-masing mencatat angka 98,5%. Lebih lanjut, masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 7 jam 22 menit per hari untuk berselancar di dunia maya, angka ini jauh di atas rata-rata global yaitu 6 jam 38

menit. Data tersebut mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan *Smartphone* masyarakat Indonesia, termasuk siswa SMA, berada pada level yang mengkhawatirkan dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecanduan, penurunan konsentrasi belajar, hingga gangguan kesehatan mental. Secara khusus berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), sebanyak 75,04% penduduk Kalimantan Tengah telah memiliki atau menguasai telepon seluler. Kepemilikan di wilayah perkotaan mencapai sekitar 85%, sedangkan di pedesaan sekitar 68%. Angka ini sedikit di bawah rata-rata nasional, namun menunjukkan bahwa penetrasi penggunaan *Smartphone* telah cukup merata di sebagian besar wilayah Kalimantan Tengah.

Gambar 1. Grafik Pengguna *Smartphone* Kalimantan Tengah



Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS), 2024.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya, juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki *Smartphone* pribadi dan menggunakannya secara intens setiap hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Sebagian siswa juga mengaku kerap menggunakan *smartphone* saat jam istirahat, bahkan ketika proses pembelajaran berlangsung secara daring maupun luring, terutama untuk mengakses media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *YouTube*, dan *Game Online*. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Muhammadiyah

1 Palangka Raya, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan *smartphone*. Guru BK menjelaskan bahwa siswa cenderung menggunakan *smartphone* tidak hanya untuk keperluan belajar, tetapi juga untuk hiburan dan media sosial, bahkan saat jam pelajaran berlangsung. Sementara itu hasil wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka merasa sulit membatasi diri dalam menggunakan *Smartphone*. Beberapa di antara mereka mengaku sering menghabiskan waktu hingga lebih dari enam jam per hari untuk bermain media sosial atau menonton *video online*, yang berdampak pada menurunnya fokus belajar dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Tingginya intensitas penggunaan *Smartphone* dipengaruhi oleh berbagai faktor menurut Amanah (2021) intensitas penggunaan *Smartphone* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : *sensation seeking* atau dorongan mencari pengalaman baru, *self-esteem* yang rendah, kontrol diri yang lemah, serta pengaruh sosial dari teman sebaya, keluarga, dan status sosial ekonomi. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi, tetapi juga oleh aspek psikologis dan lingkungan sosial remaja. Intensitas penggunaan *Smartphone* yang tinggi pada usia remaja akan memberikan dampak dan mengubah aktivitas dan perilaku sehari-hari mereka. Misalnya, mereka akan kehilangan perhatian dari kehidupan nyata karena mereka cenderung berfokus pada dunia maya dan sering berkomunikasi melalui akun media sosial daripada secara langsung. Karena terlalu banyak terfokus pada dunia virtual, banyak remaja kehilangan fokus dari dunia nyata dan akhirnya menjadi budak teknologi. Intensitas penggunaan berlebihan ini juga menyebabkan remaja mengabaikan tugas akademis dan kesulitan memenuhi kebutuhan dasar, seperti makan dan mandi dan kualitas tidur pun terganggu (Fadhilah et al., 2021). Penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama membuat orang lebih terbiasa sendiri dan kurang dalam berinteraksi secara langsung. Retalia, dkk (2022) menyebutkan bahwa dengan adanya *Smartphone* kegiatan interaksi yang biasanya dilakukan secara tatap muka sekarang mulai bergeser. Orang-orang cenderung lebih fokus pada *smartphone*, sehingga berakibat padakurang peduli terhadap lingkungan sekitar dan hubungan sosial. Maka dari itu, untuk dapat

mengurangi tingkat intensitas penggunaan *Smartphone* pada siswa dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi intensitas penggunaan *Smartphone* adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Menurut Nisrina dan Pratiwi (2025) bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam proses pendidikan dan berfungsi sebagai pendamping terdekat bagi siswa di lingkungan sekolah. Tujuannya adalah untuk memberikan arahan kepada siswa agar dapat mengembangkan sikap mandiri melalui berbagai layanan yang tersedia. Layanan dalam bimbingan dan konseling sangat beragam salah satunya adalah bimbingan kelompok. Menurut (Yati, 2022) Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa memahami diri sendiri dan orang lain, serta memperbaiki perilaku yang tidak adaptif melalui interaksi sosial dalam kelompok. Layanan ini melibatkan diskusi kelompok yang dipimpin oleh seorang konselor untuk membahas masalah bersama dan saling memberikan dukungan. Dalam bimbingan kelompok, konselor berusaha menciptakan kondisi yang memungkinkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi mereka.

Bimbingan kelompok dapat menerapkan berbagai metode seperti *focus group discussion* (FGD), *problem solving*, *role play*, *homeroom* dan teknik *Self-management*. Dari beberapa metode tersebut, metode *Self-management* dianggap lebih sesuai digunakan dalam penelitian ini karena Fokusnya pada pengendalian diri dan perubahan perilaku dari dalam individu, Langkah-langkahnya terukur dan empiris, Sudah terbukti efektif menurunkan intensitas penggunaan *Smartphone*, Sesuai dengan tahap perkembangan remaja SMA, dan Dapat diterapkan secara dinamis melalui layanan bimbingan kelompok. Imran (2020) menyatakan bahwa *Self-management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya. Proses *Self-management* melibatkan individu yang mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik ini, tanggung jawab atas keberhasilan konseling terletak pada konseli. *Self management* diperlukan bagi individu untuk mengubah perilaku mereka sendiri

agar menjadi pribadi yang berkualitas dan bermanfaat, serta untuk dapat mengarahkan setiap tindakan ke arah yang lebih positif. Penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* juga didukung, oleh beberapa penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Tanjung dan Syarqawi (2025) Hasil menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* ini sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan tiktok pada siswa di SMK Swasta Muhammadiyah 3 Aek Kanopan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wahyu dan Dasalinda (2024) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *Self-management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa SMKN 22 Jakarta.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Siswa SMA, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam membantu siswa mengelola perilaku penggunaan *Smartphone* secara lebih sehat dan terarah.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan *Smartphone* pada siswa SMA sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* terhadap intensitas penggunaan *Smartphone* pada siswa SMA?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan *Smartphone* pada siswa SMA sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management*.
2. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *Self-management* terhadap intensitas penggunaan *Smartphone* pada siswa SMA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi kemajuan pengetahuan, terutama dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Lebih spesifik, penelitian ini memperdalam analisis mengenai penggunaan bimbingan kelompok dengan metode pengelolaan diri sebagai salah satu cara dalam intervensi konseling untuk mengatasi masalah seringnya penggunaan *Smartphone* di kalangan siswa.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Siswa: Membantu siswa mengurangi intensitas penggunaan *Smartphone* melalui keterampilan *Self-management* yang diperoleh dari bimbingan kelompok.
- b) Bagi Guru BK/Konselor: Memberikan alternatif strategi layanan bimbingan kelompok dalam menangani masalah penggunaan *Smartphone* berlebihan pada siswa.
- c) Bagi Sekolah: Menjadi dasar untuk merancang program layanan konseling yang lebih efektif dalam mendukung disiplin belajar dan penggunaan teknologi secara sehat.
- d) Bagi Orang Tua: Memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya pengelolaan penggunaan *Smartphone* pada anak remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk mendukung anak dalam menerapkan keterampilan *Self-management* di rumah, seperti mengatur waktu belajar, bermain, dan beristirahat dengan seimbang.
- e) Bagi Peneliti Selanjutnya: Sebagai bahan acuan dan perbandingan untuk penelitian yang sejenis maupun pengembangan teknik bimbingan lainnya