IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *HOME ROOM* UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN BERMAIN *GADGET* PADA SISWA DI SMA NEGERI 4 PALU

Indra Setiawan[1], Nurwahyuni[2], Salmah Mahmud[3]

[1,2]Universitas Tadulako
[3]SMA Negeri 4 Palu
E-mail : indrasetia1996@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using the *home room* technique in reducing *gadget* use habits among students at SMA Negeri 4 Palu. The background of the research is based on the phenomenon of increasing excessive *gadget* use among students, which negatively impacts learning concentration, weakens social interaction, and leads to symptoms of addictive behavior. The research method employed was Guidance and Counseling Action Research (PTBK) using the Kemmis and McTaggart model, implemented in two cycles. The research subjects consisted of 10 tenth-grade students selected through purposive sampling based on their high intensity of *gadget* use. Data collection instruments included a *gadget* use habit questionnaire, observation sheets, and field notes. The results of the study revealed a significant decrease in the average score of *gadget* use habits, from 82.5 at the initial condition to 65.3 after the first cycle, and further down to 54.1 in the second cycle. Qualitatively, students began to reduce the habit of bringing *gadget*s into the classroom, managed their *gadget* use time more wisely, and demonstrated increased engagement in group discussions. These findings confirm that group counseling with the *home room* technique is not only effective in reducing *gadget* use habits but also in improving students' learning concentration and enhancing their social skills.

Keywords : *Group Counseling, Home Room Technique, Gadget*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan remaja, khususnya siswa SMA. *Gadget* seperti *smartphone* tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga media hiburan, pembelajaran, dan interaksi sosial. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial tatap muka, serta meningkatnya kecenderungan perilaku adiktif (Miftahul Jannah et al., 2023). Lebih serius lagi, kecanduan *gadget* dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Gejala kecemasan dan depresi mungkin muncul akibat ketergantungan pada teknologi. Remaja yang terlalu terfokus pada *gadget* cenderung kehilangan pemahaman terhadap dunia nyata di sekitarnya.

Dalam konteks pendidikan, *gadget* sejatinya dapat dimanfaatkan sebagai sarana belajar yang efektif. Namun kenyataannya, sebagian besar siswa menggunakan perangkat tersebut lebih banyak untuk hiburan. Dampak negatif yang muncul antara lain gangguan tidur, berkurangnya fokus belajar, hingga menurunnya interaksi sosial di sekolah. Penelitian (Anjani et al., 2024) menegaskan bahwa perilaku adiktif pada media digital erat kaitannya dengan rendahnya motivasi belajar dan kesehatan mental siswa. Situasi ini memperlihatkan bahwa tanpa intervensi yang tepat, siswa dapat kehilangan fokus akademik dan keterampilan sosial yang seharusnya berkembang optimal di usia remaja.

Selain dampak akademik, penggunaan *gadget* secara berlebihan juga berimplikasi pada perilaku sosial siswa. Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang kecanduan *gadget* cenderung memiliki tingkat disiplin rendah, kurang memperhatikan etika komunikasi, dan lebih rentan terhadap konflik interpersonal (Wijayanah et al., 2025). Oleh karena itu, upaya penanggulangan tidak hanya sebatas pembatasan teknis, tetapi juga melalui pendekatan psikologis dan edukatif yang dapat membentuk kesadaran serta tanggung jawab siswa terhadap penggunaan teknologi.

Kondisi ini semakin nyata di lingkungan SMA Negeri 4 Palu. Fenomena kecanduan *gadget* juga menjadi perhatian serius karena hampir setiap siswa memiliki *smartphone* pribadi yang selalu mereka bawa ke sekolah. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa lebih fokus pada *smartphone* mereka, baik di jam belajar maupun saat berinteraksi dengan teman sebaya. Tidak jarang terlihat siswa yang asyik membuka media sosial, bermain game daring, atau sekadar berselancar di internet ketika guru sedang menjelaskan materi. Situasi ini tidak hanya mengganggu konsentrasi belajar, tetapi juga memicu perilaku pasif dan individualistis di antara siswa. eberapa siswa bahkan mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan akademik. Kondisi ini berdampak langsung pada penurunan motivasi belajar, capaian akademik, serta melemahnya keterampilan komunikasi tatap muka yang seharusnya menjadi bekal penting dalam kehidupan sosial mereka.

Upaya untuk mengatasi masalah tersebut memerlukan pendekatan yang tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga sosial dan emosional. Pendekatan konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang dilakukan dalam bentuk kelompok kecil dengan tujuan membantu individu memahami diri, mengembangkan potensi, dan menyelesaikan masalah melalui interaksi dinamis antar anggota. Menurut Berg, Landreth, & Fall (2024), konseling kelompok merupakan proses terapeutik yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk belajar keterampilan sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta memfasilitasi perubahan

perilaku positif. (Habsy et al., 2024) menambahkan bahwa pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling berfungsi sebagai sarana pencegahan maupun pengembangan, karena siswa dapat belajar dari pengalaman bersama dan refleksi kolektif dalam suasana yang mendukung. Dengan demikian, konseling kelompok bukan hanya wadah pemecahan masalah, tetapi juga penguatan keterampilan hidup.

Salah satu teknik konseling kelompok yang relevan untuk menangani kebiasaan bermain *gadget* adalah *Home room*. Teknik *home room* dalam konseling kelompok adalah suatu pendekatan bimbingan yang dilaksanakan dalam suasana kelas atau ruang khusus dengan nuansa kekeluargaan. Tujuan utamanya adalah menciptakan hubungan yang akrab dan hangat antara guru/konselor dan siswa, sehingga siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan diri. Menurut (Durrotunnisa et al., 2022), teknik *home room* menekankan suasana kekeluargaan, keterbukaan, dan kebersamaan, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan diri. Melalui diskusi dalam kelompok, siswa diajak untuk merefleksikan kebiasaan penggunaan *gadget*, memahami dampak negatifnya, serta menyusun strategi perubahan yang lebih positif.

Lebih jauh, penerapan konseling kelompok teknik *home room* juga dapat memperkuat karakter dan disiplin siswa. Menurut (Triatmojo et al., 2023) dengan hal tersebut akan terciptanya suasana kekeluargaan yang akrab, sehingga siswa lebih terbuka dalam menerima masukan baik dari konselor maupun teman sebaya. Kondisi ini tidak hanya mendorong siswa untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, tetapi juga membantu mereka menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Kekuatan lain dari konseling kelompok teknik *Home room* adalah terciptanya dukungan sebaya (*peer support*) yang membuat siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Ketika siswa melihat teman-temannya juga berusaha mengurangi kebiasaan bermain *gadget*, hal itu dapat meningkatkan motivasi serta memperkuat komitmen untuk berubah.

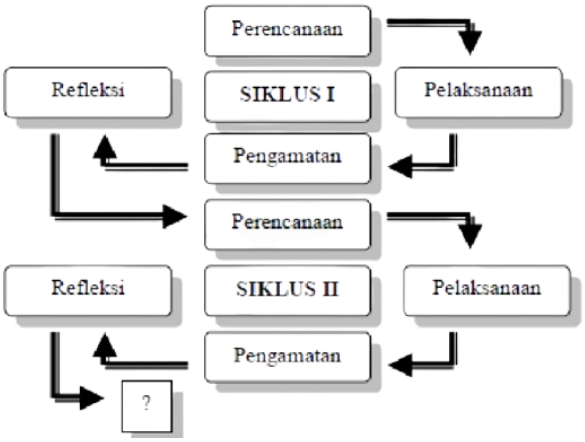
Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menguji efektivitas **konseling kelompok teknik *home room*** dalam mengurangi kebiasaan bermain *gadget* siswa. Melalui pendekatan ini diharapkan siswa tidak hanya mengurangi waktu penggunaan *gadget*, tetapi juga mampu mengembangkan disiplin, keterampilan sosial, serta kesadaran akan pentingnya penggunaan teknologi secara sehat. Penelitian ini akan memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan konseling di sekolah, serta memperkuat literatur tentang strategi penanganan kecanduan *gadget* di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif. PTBK dipilih karena sesuai untuk mengatasi permasalahan nyata yang dialami siswa melalui intervensi langsung dan refleksi berkelanjutan. Fokus penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok teknik *home room* untuk mengurangi kebiasaan bermain *gadget* pada siswa SMA Negeri 4 Palu. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan perilaku siswa secara objektif melalui data numerik sebelum dan sesudah intervensi (Creswell & Creswell, 2021). Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 4 Palu yang diidentifikasi memiliki kebiasaan bermain *gadget* berlebihan. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan hasil observasi guru BK serta laporan guru mata pelajaran mengenai siswa yang sering menggunakan *gadget* secara tidak terkendali di sekolah. Jumlah

subjek sebanyak 10 siswa dengan karakteristik homogen dalam intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi.

Desain penelitian menggunakan model siklus Kemmis dan McTaggart (1998) yang terdiri dari (1) Perencanaan yaitu menyusun rencana layanan konseling kelompok teknik *home room*, menyiapkan instrumen angket kebiasaan bermain *gadget*, lembar observasi, dan pedoman wawancara singkat, (2) Pelaksanaan Tindakan yaitu melaksanakan sesi konseling kelompok menggunakan teknik *home room*, yang difasilitasi guru BK sebagai pemimpin kelompok. Setiap siklus terdiri dari 4 sesi dengan durasi 45 menit per sesi, (3) Observasi yaitu mengamati keterlibatan siswa, perilaku selama sesi, dan mencatat perkembangan pengurangan kebiasaan bermain *gadget*, dan (4) Refleksi yaitu mengevaluasi hasil setiap siklus untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.



Gambar 1. Siklus PTK Model Kemmis dan Mc. Taggart

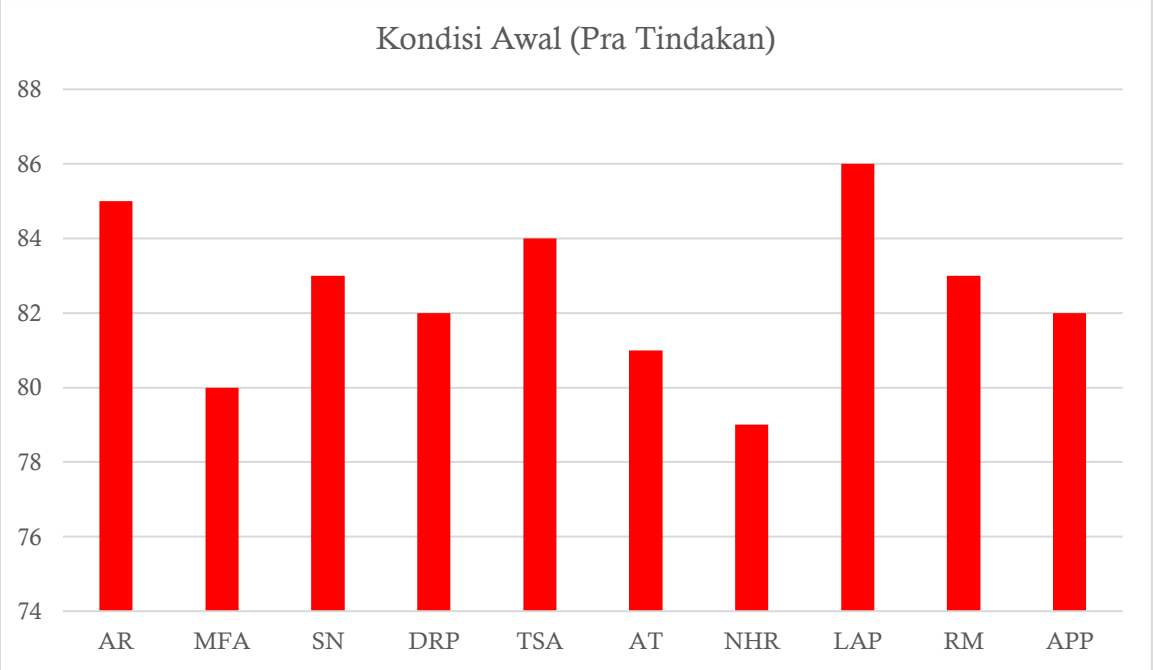
Data dikumpulkan menggunakan tiga teknik utama: (1) Angket kebiasaan bermain *gadget* yang diisi siswa sebelum *(pretest)* dan sesudah *(posttest)* setiap siklus dengan skala Likert 1–5. (2) Lembar observasi perilaku yang diisi guru BK selama pelaksanaan sesi konseling untuk memantau partisipasi siswa dan perubahan perilaku. (3) Catatan lapangan yang memuat deskripsi kualitatif perilaku siswa di luar sesi, seperti saat jam istirahat atau kegiatan kelompok. Selanjutnya, Instrumen angket divalidasi oleh tiga dosen ahli Bimbingan dan Konseling dan diuji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha*, sebagaimana dilakukan dalam penelitian sejenis (Indriana et al., 2024).

Data dianalisis dilakukan dengan deskriptif kuantitatif, yaitu membandingkan skor pretest dan posttest untuk menilai penurunan kebiasaan bermain *gadget*. Data observasi dianalisis secara kualitatif untuk memperkuat temuan. Teknik ini umum digunakan dalam penelitian tindakan konseling terkait penggunaan *gadget* (Sitompul et al., 2023). Keberhasilan penelitian ditandai dengan penurunan skor kebiasaan bermain *gadget* minimal 30% dari kondisi awal *(pretest)* dan siswa mencapai kategori "baik" dalam pengelolaan penggunaan *gadget*. Selain itu, observasi harus menunjukkan penurunan frekuensi bermain *gadget* pada jam istirahat dan peningkatan partisipasi dalam interaksi sosial langsung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Siswa

Berdasarkan hasil pretest menggunakan angket kebiasaan bermain *gadget*, diperoleh rata-rata skor 82,5 yang berada pada kategori tinggi. Angka tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang cukup mengkhawatirkan. Durasi penggunaan yang mencapai lebih dari 6 jam per hari sebagian besar dihabiskan untuk bermain game online dan mengakses media sosial. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa siswa belum mampu mengelola penggunaan *gadget* secara seimbang antara kebutuhan hiburan dan kewajiban akademik.



Gambar 2. Skor Pretest Siswa

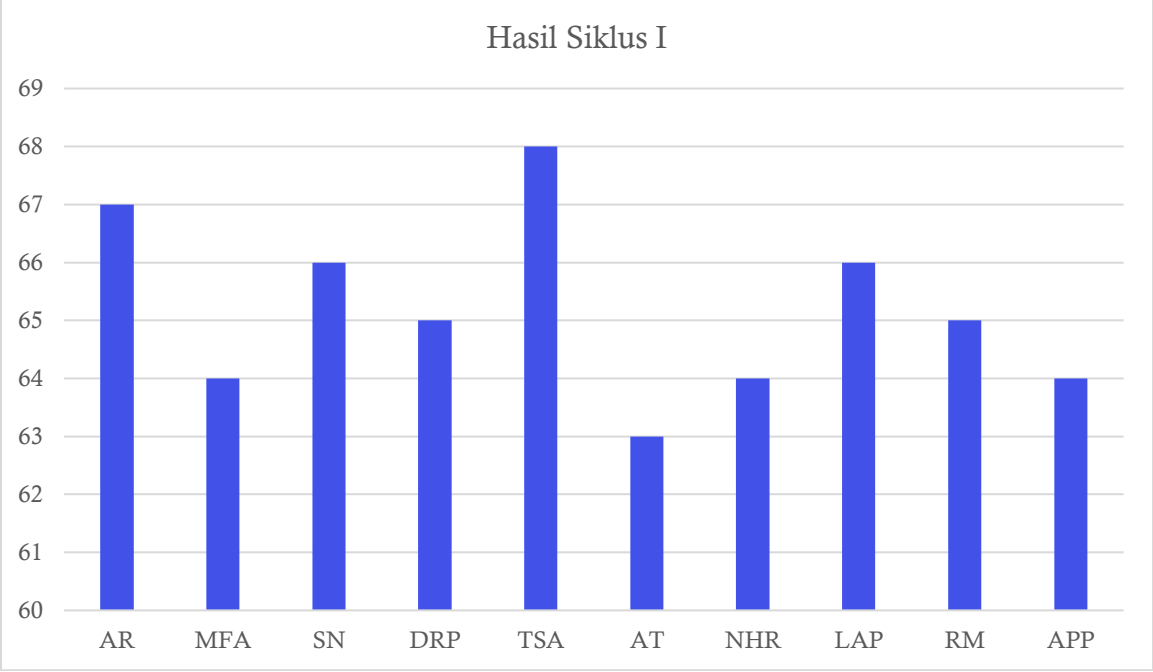
Observasi di kelas juga memperlihatkan fenomena yang sejalan dengan data angket. Banyak siswa yang masih membawa *gadget* ke dalam ruang belajar dan menggunakannya ketika pembelajaran berlangsung. Tidak jarang mereka tampak sibuk membuka aplikasi atau membalas pesan saat guru menjelaskan materi. Akibatnya, konsentrasi siswa dalam menerima pembelajaran menjadi berkurang dan berdampak pada menurunnya pemahaman konsep yang seharusnya dicapai. Hal ini menegaskan bahwa *gadget* telah menjadi distraksi utama dalam kegiatan akademik siswa.

Selain itu, pola interaksi sosial siswa juga menunjukkan perubahan yang signifikan. Mereka cenderung lebih memilih berinteraksi dengan *gadget* daripada berdiskusi secara langsung dengan teman sebaya. Saat diberikan tugas kelompok, masih ada siswa yang kurang aktif berkontribusi karena lebih tertarik menggunakan ponselnya. Gejala ini memperlihatkan adanya pergeseran preferensi komunikasi, di mana hubungan interpersonal tatap muka mulai tergeser oleh komunikasi berbasis digital yang instan. Akibatnya, keterampilan sosial seperti empati, kerjasama, dan kemampuan menyampaikan pendapat menjadi kurang berkembang.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada kalangan remaja dapat menimbulkan kecenderungan perilaku adiktif yang berdampak pada berkurangnya minat serta efektivitas dalam proses belajar. Kondisi ini juga berpotensi melemahkan keterampilan sosial, karena peserta didik cenderung lebih nyaman berinteraksi dengan *gadget* dibandingkan membangun relasi langsung dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan langkah preventif maupun kuratif melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok, yang memungkinkan siswa mendapatkan pengarahan, diskusi, serta motivasi untuk mengendalikan kebiasaan penggunaan *gadget* secara bijak (Amri & Rusman, 2023).

Hasil Siklus I

Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alur kegiatan yang terstruktur. Pada pertemuan pertama, fokus diarahkan pada pembentukan kelompok, pemberian apersepsi, serta diskusi awal mengenai dampak positif dan negatif penggunaan *gadget*. Tahap ini penting untuk membangun kesadaran siswa mengenai peran ganda *gadget* dalam kehidupan mereka, baik sebagai sarana penunjang maupun potensi distraksi.



Gambar 3. Hasil Siklus I

Berdasarkan hasil *posttest* setelah siklus I, terlihat adanya penurunan signifikan pada rata-rata skor kebiasaan bermain *gadget*, yaitu menjadi 65,3 atau turun sebesar 20,6% dari kondisi awal. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi awal melalui konseling kelompok sudah memberikan dampak positif, meskipun belum sepenuhnya optimal. Data kuantitatif ini memperlihatkan bahwa pendekatan yang diterapkan mampu memengaruhi kebiasaan siswa dalam menggunakan *gadget*, terutama dalam konteks pengendalian diri.

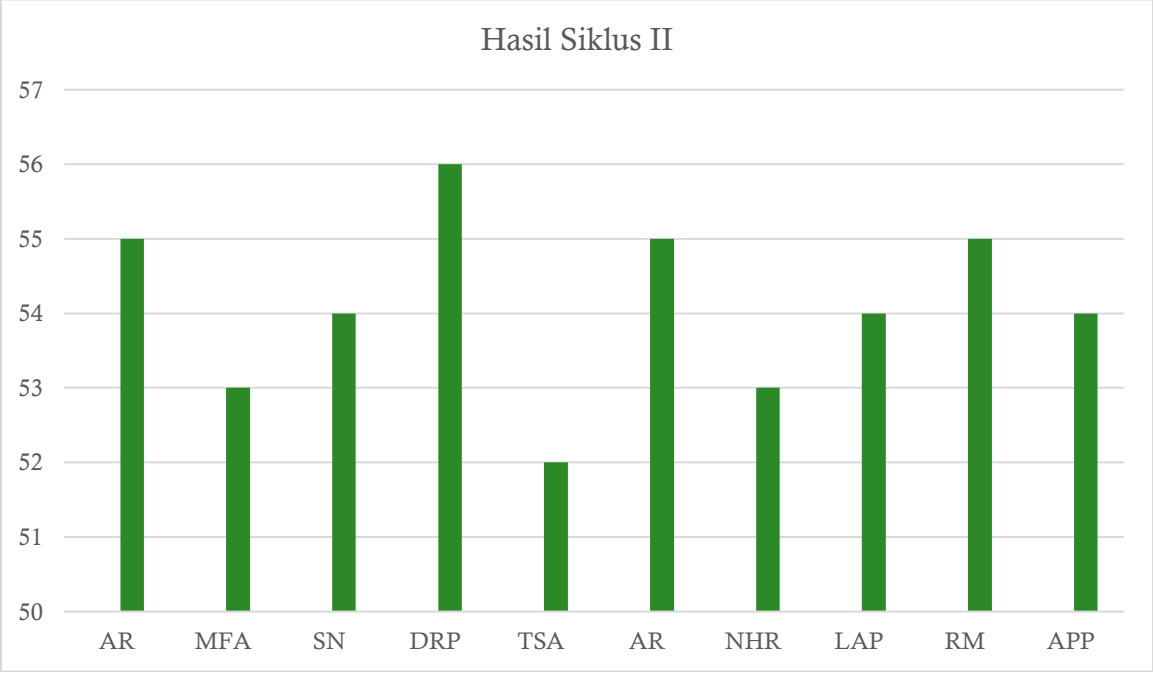
Dari sisi kualitatif, perubahan perilaku nyata juga mulai terlihat. Beberapa siswa menunjukkan kemajuan dengan mengurangi kebiasaan membawa *gadget* ke dalam kelas, sehingga lebih fokus pada pembelajaran. Selain itu, terdapat kecenderungan positif dalam pengaturan waktu penggunaan *gadget*, khususnya setelah pulang sekolah, di mana siswa lebih bijak membatasi

aktivitas non-produktif. Keterlibatan dalam diskusi kelompok juga mulai meningkat, meskipun masih ada sebagian siswa yang tampak pasif dan membutuhkan dorongan lebih lanjut. Hal ini menandakan adanya proses adaptasi yang berjalan secara bertahap.

Temuan pada siklus I ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dapat menurunkan kebiasaan adiktif siswa terhadap *gadget*. Dengan demikian, pelaksanaan tindakan ini memberikan bukti empiris bahwa strategi konseling kelompok mampu menjadi salah satu alternatif solusi dalam menangani permasalahan kecanduan *gadget* di kalangan remaja sekolah. Namun, agar hasilnya lebih merata dan konsisten, diperlukan tindak lanjut pada siklus berikutnya dengan strategi penguatan serta variasi metode yang lebih kreatif.

Hasil Siklus II

Siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan fokus yang lebih mendalam dan terarah. Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan evaluasi hasil siklus I, di mana siswa diajak merefleksikan perubahan yang sudah dicapai maupun kendala yang masih dihadapi. Setelah itu, dilanjutkan dengan diskusi intensif mengenai strategi praktis untuk mengurangi penggunaan *gadget*, seperti menyusun jadwal belajar, memilih aktivitas alternatif berupa olahraga, membaca, hingga keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pada pertemuan kedua, siswa bersama konselor menyusun komitmen kelompok untuk menurunkan intensitas penggunaan *gadget*, sekaligus menerima penguatan motivasi agar konsistensi perubahan dapat terjaga.

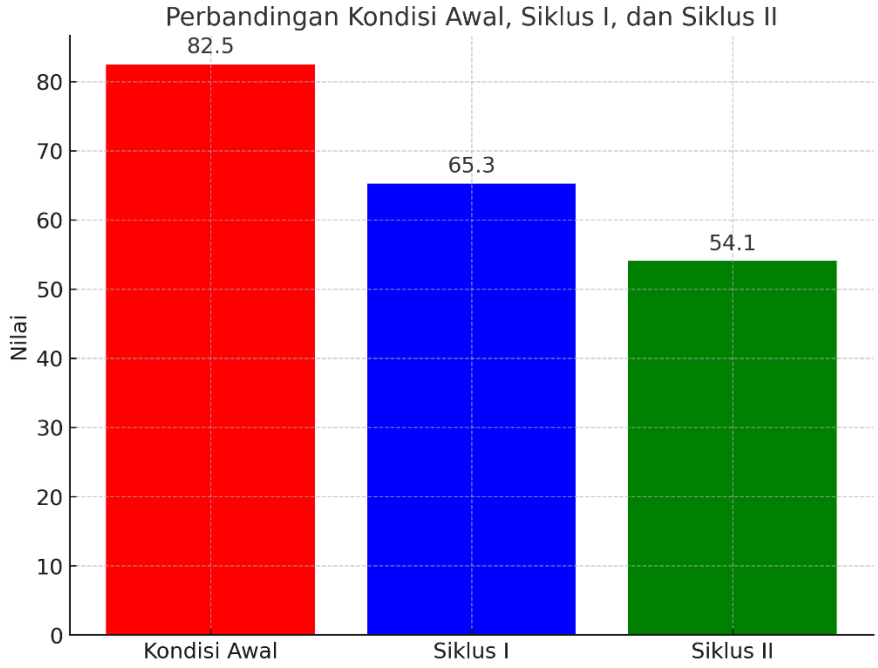


Gambar 3. Hasil Siklus II

Hasil *posttest* setelah siklus II menunjukkan capaian yang lebih optimal. Rata-rata skor kebiasaan bermain *gadget* turun menjadi 54,1, dengan total penurunan sebesar 34,4% dari kondisi awal. Penurunan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan mampu memberikan dampak signifikan dalam mengubah kebiasaan siswa. Dengan demikian, hasil kuantitatif tersebut menjadi indikator keberhasilan intervensi pada siklus II, sekaligus mempertegas efektivitas pendekatan yang diterapkan.

Data observasi memperlihatkan adanya perubahan perilaku nyata yang semakin kuat. Siswa tidak lagi menggunakan *gadget* di dalam kelas selama pembelajaran berlangsung, dan di rumah mereka mulai membatasi durasi penggunaan hanya untuk kebutuhan belajar. Selain itu, keterlibatan dalam diskusi kelompok meningkat signifikan, di mana seluruh anggota berpartisipasi aktif menyampaikan pendapat. Peningkatan konsentrasi belajar juga dilaporkan langsung oleh guru mata pelajaran, yang mengamati bahwa siswa lebih fokus dalam menerima materi. Temuan ini memperlihatkan keterpaduan antara data kuantitatif dan kualitatif dalam mendukung keberhasilan program.

Perubahan yang terjadi pada siklus II semakin memperkuat hasil penelitian (Musannadah, 2021) yang menegaskan bahwa konseling kelompok terbukti efektif mereduksi intensitas penggunaan atau kecanduan *gadget*. Lebih jauh, hasil ini juga menunjukkan bahwa konseling kelompok bukan hanya memengaruhi kebiasaan individu, tetapi juga menumbuhkan komitmen kolektif yang mampu memperbaiki iklim belajar di kelas. Dengan demikian, intervensi ini dapat dijadikan model strategis untuk mengatasi permasalahan serupa di sekolah lain.



Gambar 4. Perbandingan Skor Kebiasaan Bermain

Gambar di atas memperlihatkan perbandingan rata-rata skor kebiasaan bermain *gadget* pada tiga kondisi, yaitu kondisi awal sebelum tindakan, setelah siklus I, dan setelah siklus II. Pada kondisi awal, rata-rata skor mencapai 82,5 yang termasuk dalam kategori tinggi. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan *gadget* yang berlebihan, baik di sekolah maupun di rumah. Aktivitas yang paling dominan adalah bermain game *online* dan mengakses media sosial, yang tidak hanya mengurangi waktu belajar, tetapi juga memengaruhi konsentrasi, interaksi sosial tatap muka, serta kedisiplinan siswa dalam mengatur jadwal harian mereka. Dengan demikian, kondisi awal ini menegaskan perlunya intervensi melalui layanan konseling kelompok agar siswa mampu mengendalikan kebiasaan bermain *gadget* dan memanfaatkan teknologi secara lebih sehat.

Setelah pelaksanaan siklus I, skor rata-rata menurun menjadi 65,3 atau turun sekitar 20,6% dari kondisi awal. Penurunan ini menunjukkan adanya dampak positif dari pelaksanaan konseling kelompok tahap pertama, di mana siswa mulai mengurangi kebiasaan membawa *gadget* ke kelas serta mulai mampu mengatur waktu penggunaan *gadget* di luar jam sekolah. Pada siklus II, rata-rata skor kembali turun menjadi 54,1, yang berarti terjadi penurunan total sebesar 34,4% dari kondisi awal. Penurunan ini menandakan keberhasilan tindakan berkelanjutan, karena siswa tidak hanya berhenti menggunakan *gadget* di dalam kelas, tetapi juga semakin konsisten membatasi penggunaan di rumah, meningkatkan keterlibatan dalam diskusi kelompok, dan memperlihatkan konsentrasi belajar yang lebih baik. Dengan demikian, grafik ini memperlihatkan tren penurunan yang konsisten dari kondisi awal hingga siklus II.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *home room* efektif dalam mengurangi kebiasaan bermain gadget pada siswa SMA Negeri 4 Palu. Penurunan signifikan skor kebiasaan bermain gadget setelah dua siklus tindakan memperlihatkan adanya perubahan nyata dalam kemampuan siswa mengontrol penggunaan teknologi digital sehari-hari. Efektivitas ini tidak hanya tercermin melalui data kuantitatif, tetapi juga melalui observasi perilaku siswa yang semakin disiplin dalam memanfaatkan waktu belajar, berkurangnya kecenderungan bermain game online dan media sosial saat jam sekolah, serta meningkatnya konsentrasi dan motivasi akademik. Selain itu, suasana kelompok yang akrab dalam layanan *home room* turut membantu siswa saling memberi dukungan dan umpan balik positif, sehingga perubahan perilaku yang terjadi lebih konsisten dan berkelanjutan.

Dari sisi proses, teknik *home room* memberikan suasana kekeluargaan yang mendorong terciptanya hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya. Lingkungan kelompok yang kondusif membuat siswa lebih nyaman mengemukakan pengalaman pribadi mereka terkait penggunaan *gadget*, baik kesulitan maupun upaya pengendalian diri. Keterbukaan tersebut memungkinkan konselor memberikan umpan balik yang lebih tepat sasaran, sehingga siswa dapat merefleksikan kebiasaan mereka dengan cara yang konstruktif. Hal ini konsisten dengan penelitian (Nawawi et al., 2022), yang menekankan bahwa teknik *home room* mampu membangun kedekatan emosional antara siswa dan konselor, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif dan bermakna.

Selain berdampak pada pengendalian *gadget*, hasil observasi juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas interaksi sosial siswa. Jika sebelumnya siswa lebih sering berperilaku individualistik karena dominasi *gadget*, kini mereka lebih terlibat dalam diskusi kelompok, aktif berbagi pendapat, dan menunjukkan sikap empati terhadap sesama. Konseling kelompok dapat mengurangi gejala adiksi *smartphone* sekaligus menumbuhkan keterampilan sosial yang esensial

bagi perkembangan remaja. Dengan demikian, intervensi tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan *gadget*, tetapi juga mendorong terbentuknya pola relasi yang lebih sehat.

Pelaksanaan konseling kelompok teknik *home room* dalam dua siklus tindakan menunjukkan bahwa layanan konseling tidak berhenti pada intervensi jangka pendek, melainkan mencakup proses refleksi, evaluasi, dan penguatan perilaku positif secara bertahap. Mekanisme ini memungkinkan siswa untuk menilai kembali kebiasaannya, memahami dampak penggunaan *gadget*, sekaligus membangun strategi pengendalian diri yang lebih efektif. Hasilnya, terjadi penurunan signifikan pada kebiasaan bermain *gadget* berlebihan. Selain itu, konseling juga berdampak pada aspek lain, yakni meningkatnya konsentrasi belajar, terbangunnya keterampilan sosial melalui interaksi kelompok, serta tumbuhnya kedisiplinan dalam menggunakan teknologi secara lebih sehat dan bijak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *home room* terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan bermain *gadget* pada siswa SMA Negeri 4 Palu. Penurunan rata-rata skor kebiasaan bermain *gadget* sebesar 34,4% dari kondisi awal memperlihatkan bahwa intervensi konseling kelompok berperan penting dalam membentuk kontrol diri siswa terhadap penggunaan teknologi digital. Selain penurunan secara kuantitatif, perubahan kualitatif juga teridentifikasi, yaitu berkurangnya penggunaan *gadget* di kelas, meningkatnya keterlibatan dalam diskusi kelompok, serta adanya peningkatan konsentrasi belajar yang diakui guru mata pelajaran.

Teknik *home room* yang menekankan suasana kekeluargaan dan keterbukaan berhasil menciptakan interaksi yang hangat antara konselor dan siswa, sehingga siswa lebih nyaman berbagi pengalaman dan termotivasi untuk melakukan perubahan. Selain itu, konseling kelompok ini juga mendorong terciptanya dukungan sebaya yang memperkuat komitmen kolektif dalam mengurangi kebiasaan bermain *gadget*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap praktik bimbingan dan konseling di sekolah, tetapi juga memperkuat bukti empiris bahwa konseling kelompok teknik *home room* dapat dijadikan strategi efektif untuk meningkatkan disiplin, keterampilan sosial, serta kesadaran digital sehat di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, Y., & Rusman, A. A. (2023). *Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar melalui Konseling Kelompok. Munaddhomah*, 4(1), 132–143. https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i1.368

Anjani, K. R. D., Dantes, N., & Dwiarwati, K. A. (2024). *Effectiveness of Behavioral Counseling Services Self-Management Techniques to Reduce Social Media Addiction in High School Students*. Bisma The Journal of Counseling, 8(1), 43–48. https://doi.org/10.23887/bisma.v8i1.81624

Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2024). *Group counseling: Concepts and Procedures*. Routledge

Creswell, J. W. (2021). *A Concise Introduction To Mixed Methods Research.* SAGE publications.

Durrotunnisa, Ni Putu Lianasari, & Diah Utaminingsih. (2022). *Home room Technique Group Guidance to Improve Student's Confidence*. Bisma The Journal of Counseling, 6(1), 134–144. https://doi.org/10.23887/bisma.v6i1.48043

Habsy, B. A., Febiyanti, D., Arsalan, F. I. P., Maulana, H., & Arfianti, Y. P. (2024). *Basic Concepts of the Group Approach in Guidance and Counseling.* Jurnal Kajian Pendidikan dan Psikologi, 1(3), 207–217. https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i3.122

Indriana, L. E., Utomo, D. M. B., Sinduwiatmo, K., & Alimova, M. T. (2024). *Therapeutic Communication Strategies for Guidance Counseling Teachers in Handling Students Addiction to Gadgets (Nomor Icarse 2023).* Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-247-7_35

Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.

Miftahul Jannah, Mitsaqy Fitria Irdha, M. Malik Fajar Rambe, & T. Chantiqa Salsabilla Az-Zahra. (2023). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Emosional Remaja.* Mutiara : Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah, 2(1), 93–106. https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.861

Musannadah, F. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Siswa MTs Misbahul Falah Pati*. Guiding World (Bimbingan Dan Konseling), 4(2), 48–55. https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.571

Nawawi, I., Nur, F. A. M., & Wangid, M. N. (2022). *Implementation of Group Guidance Services With Homeroom Technique in Reducing Promiscuous Behaviors Among Students of Smp Negeri 3 Palu, Indonesia.* European Journal of Education Studies, 9(6), 52–60. https://doi.org/10.46827/ejes.v9i6.4317

Sitompul, Y. Y., Daulay, N., Islam, U., Sumatera, N., Sumatra, N., & Behavior, R. E. (2023). *the Effect of Group Counseling With a Rational Emotive Behavior Therapy Approach in Overcoming Smartphone Addiction in Class X Students of Public.* Conciencia, 23(1), 53–62. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/conciencia/article/view/17299%0Ahttps://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/conciencia/article/download/17299/6019

Triatmojo, M. O., Awik Hidayati, & Zafirah Faris. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Home room untuk Meningkatkan Kemampuan Bijak Bermedia Sosial pada Siswa Kelas XI F SMA N 3 Surakarta.* Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5(2), 192–201. https://doi.org/10.51339/isyrof.v5i2.1435

Wijayanah, A., Tobing, C. M. H., & Saefudin, D. P. (2025). *Character Building of Students with Wise Use of Gadgets through Group Guidance Services.* Journal of Counseling and Educational Research, 1(3), 156–165. https://doi.org/10.63203/jcerch.v1i3.150