PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING (BK) DALAM MENGATASI KECANDUAN SMARTPHONE PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1 AMPEK ANGKEK

Yogi Zuljanetri[1], Budi Santosa[2], Hidayani Syam[3], Dodi Prasila Putra[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : budisantosa@uinbukittinggi.ac.id[1], hidayanisyam@uinbukittinggi.ac.id[2], dodiprasilaputra@uinbukittinggi.ac.id[3]

ABSTRAK

Kecanduan Smartphone adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan yang berlebihan terhadap penggunaan ponsel pintar, sering kali sampai mengganggu kehidupan sosial, pekerjaan, atau kesejahteraan mental. Pengguna kecanduan Smartphone biasanya merasa cemas atau gelisah ketika ponsel tidak ada di dekatnya atau saat tidak bisa mengakses aplikasi yang biasa digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bersifat deskriptif kualitatif, yaitu menggambarkan kejadian-kejadian yang terjadi di lapangan atau penelitian yang menggambarkan, menuturkan dan menafsirkan suatu fenomena yang berkembang pada masa sekarang. Di mana penelitian ini menggambarkan Peran Guru Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi yang didapat dari informan kunci dan informan pendukung yang ada di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan smartphone pada siswa yaitu : Pertama Menerapkan Layanan Bimbingan dan Konseling yaitu Guru bimbingan dan konseling, memberikan layanan informasi kepada siswa tentang akibat-akibat negatif dari terlalu sering menggunakan smartphone bahkan dapat menjadikan siswa kecanduan, Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan orientasi dan informasi kepada siswa sesuai dengan keadaan mereka yaitu apakah hanya mengunakan smartphone atau sudah menjadi kecanduan, Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang sudah terindikasi sebagai kecanduan Smartphone dan Guru bimbingan dan konseling berkerja sama dengan guru mata pelajaran, dan orangtua siswa untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya. Kedua bekerjasama dengan dengan Guru Mata Pelajaran dan Kerjasama dengan Orangtua Siswa. Ketiga guru bimbingan dan konseling memiliki Pengetahuan atau Wawasan yang Luas tentang permasalahan yang sedang dihadapi siswa

Kata Kunci : *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling, Kecanduan Smartphone*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan peserta didik, terutama melalui penggunaan smartphone yang semakin masif. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sarana hiburan, media sosial, permainan daring, dan akses berbagai informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku adiktif yang berdampak pada kehidupan akademik maupun sosial siswa. Kecanduan smartphone merupakan kondisi ketika individu menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat digital sehingga mengalami kesulitan mengontrol frekuensi dan durasi penggunaannya. Menurut Kwon et al. (2013), kecanduan smartphone ditandai oleh gangguan aktivitas sehari-hari, gejala withdrawal, toleransi, serta ketergantungan emosional terhadap perangkat digital (Kwon et al., 2013). Fenomena ini menjadi tantangan serius bagi dunia pendidikan karena berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, motivasi akademik, dan kualitas interaksi sosial siswa.

Hasil observasi awal di SMPN 1 Ampek Angkek menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VII menggunakan smartphone dalam durasi yang cukup tinggi setiap harinya. Kondisi tersebut menyebabkan siswa sering mengabaikan kewajiban belajar, menunda pengerjaan tugas sekolah, dan lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain game maupun mengakses media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012) yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan perilaku belajar dan mengurangi kemampuan individu dalam mengelola waktu secara efektif (Choliz, 2012). Dampak negatif tersebut memperlihatkan bahwa kecanduan smartphone tidak hanya menjadi persoalan teknologi, tetapi juga masalah pendidikan yang memerlukan penanganan serius.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, ditemukan bahwa siswa yang mengalami kecanduan smartphone cenderung menunjukkan penurunan disiplin belajar. Mereka lebih sering menunda tugas, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan rendahnya prestasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Hawi dan Samaha (2016) mengungkapkan bahwa tingkat kecanduan smartphone memiliki korelasi negatif dengan prestasi akademik karena penggunaan smartphone yang berlebihan mengurangi waktu belajar dan meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik (Hawi & Samaha, 2016).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, guru BK memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perkembangan, termasuk kecanduan smartphone. Guru BK berfungsi sebagai fasilitator yang membantu siswa memahami dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Menurut Prayitno (2017), layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu mencapai perkembangan optimal melalui pengembangan potensi diri dan pemecahan masalah secara mandiri (Prayitno, 2017). Oleh karena itu, intervensi guru BK menjadi sangat penting dalam mengurangi perilaku adiktif siswa terhadap smartphone.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK menjalankan peran sebagai edukator dengan memberikan layanan informasi mengenai penggunaan smartphone yang sehat dan bijaksana. Melalui layanan klasikal dan penyuluhan, siswa diberikan pemahaman tentang dampak kecanduan smartphone terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Strategi ini terbukti membantu siswa meningkatkan kesadaran diri mengenai pentingnya mengatur penggunaan smartphone secara proporsional. Temuan ini sesuai dengan penelitian oleh Kim et al. (2019) yang

menyatakan bahwa pendidikan literasi digital dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko penggunaan teknologi secara berlebihan dan membantu mereka mengembangkan perilaku digital yang lebih sehat (Kim et al., 2019).

Selain sebagai edukator, guru BK juga berperan sebagai motivator yang mendorong siswa untuk kembali fokus pada kegiatan belajar dan pengembangan diri. Guru BK memberikan motivasi melalui konseling individu maupun kelompok dengan menekankan pentingnya disiplin, manajemen waktu, dan pencapaian tujuan akademik. Peran motivator ini menjadi penting karena banyak siswa yang kehilangan semangat belajar akibat terlalu sering menggunakan smartphone. Menurut Sardiman (2018), motivasi merupakan faktor penting yang dapat menggerakkan individu untuk melakukan aktivitas belajar secara optimal sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai (Sardiman, 2018).

Peran lain yang ditemukan adalah sebagai mediator antara siswa, orang tua, dan guru mata pelajaran. Guru BK menjembatani komunikasi antar pihak untuk menciptakan pengawasan yang konsisten terhadap penggunaan smartphone siswa. Kerjasama ini dilakukan melalui konsultasi, pertemuan orang tua, dan koordinasi dengan wali kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga memberikan pengaruh positif terhadap keberhasilan pengurangan kecanduan smartphone. Temuan ini didukung oleh penelitian Lee dan Lee (2017) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dan pengawasan orang tua berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat kecanduan smartphone pada remaja (Lee & Lee, 2017).

Guru BK juga berperan sebagai inisiator yang merancang berbagai program pencegahan dan penanganan kecanduan smartphone. Salah satu bentuk intervensi yang dilakukan adalah penerapan kontrak perilaku (behavior contract) yang berisi kesepakatan antara siswa dan guru mengenai batas waktu penggunaan smartphone setiap hari. Pendekatan ini membantu siswa belajar mengontrol perilaku mereka secara bertahap. Menurut Corey (2017), kontrak perilaku merupakan teknik konseling behavioral yang efektif untuk mengubah perilaku maladaptif melalui penguatan komitmen individu terhadap target perilaku yang diinginkan (Corey, 2017).

Sebagai direktor, guru BK memberikan arahan yang jelas mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan siswa untuk mengurangi ketergantungan terhadap smartphone. Arahan tersebut mencakup pengaturan jadwal belajar, pembatasan penggunaan media sosial, serta pengembangan aktivitas alternatif yang lebih produktif seperti membaca, olahraga, dan kegiatan ekstrakurikuler. Strategi ini terbukti membantu siswa mengalihkan perhatian dari penggunaan smartphone yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan teori pengalihan perilaku yang menjelaskan bahwa perilaku adiktif dapat dikurangi dengan menggantinya melalui aktivitas positif yang memberikan manfaat lebih besar bagi individu (Santrock, 2020).

Selanjutnya, guru BK menjalankan fungsi evaluator dengan melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan siswa. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan konsultasi dengan guru mata pelajaran maupun orang tua siswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan disiplin belajar setelah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Menurut Gibson dan Mitchell (2016), evaluasi dalam layanan konseling penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan dan menjadi dasar dalam menentukan tindak lanjut layanan (Gibson & Mitchell, 2016).

Dalam perspektif Islam, upaya guru BK dalam mengatasi kecanduan smartphone juga sejalan dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan pemanfaatan waktu secara bijaksana. Firman Allah dalam Surah Fatir ayat 5 mengingatkan manusia agar tidak terpedaya oleh kehidupan dunia yang bersifat sementara. Penggunaan

smartphone yang berlebihan dapat dikategorikan sebagai bentuk ketidakmampuan mengendalikan diri sehingga mengabaikan kewajiban yang lebih penting. Oleh karena itu, guru BK tidak hanya memberikan pendekatan psikologis tetapi juga pendekatan spiritual agar siswa memiliki kesadaran moral dalam menggunakan teknologi.

Selain itu, pendekatan yang digunakan guru BK sesuai dengan prinsip dakwah yang terkandung dalam Surah An-Nahl ayat 125, yaitu memberikan nasihat dengan hikmah, pelajaran yang baik, dan komunikasi yang santun. Guru BK berusaha memahami karakteristik siswa sebelum memberikan layanan sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Pendekatan humanis dan religius tersebut terbukti membantu siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, peran guru BK dalam mengatasi kecanduan smartphone tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga pada pembentukan karakter dan penguatan nilai-nilai spiritual siswa sehingga tercipta perkembangan pribadi yang lebih seimbang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam fenomena yang diteliti berdasarkan fakta, perilaku, bahasa, dan pengalaman yang terjadi di lapangan. Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Tanjung Alam, Kecamatan Ampek Angkek, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kemudahan akses, kedekatan peneliti dengan lokasi penelitian, serta ditemukannya fenomena kecanduan smartphone pada siswa yang relevan dengan fokus penelitian. Informan penelitian terdiri atas guru bimbingan dan konseling sebagai informan utama serta siswa kelas VII sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai peran guru BK dalam mengatasi kecanduan smartphone pada siswa (Sugiyono, 2018).

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi yang sistematis sehingga memudahkan proses interpretasi. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian dengan memeriksa kembali konsistensi temuan yang diperoleh. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat validitas dan kredibilitas yang tinggi dalam menggambarkan peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecanduan smartphone pada siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kecanduan smartphone pada siswa SMPN 1 Ampek Angkek menunjukkan kontribusi yang sangat penting dalam membantu siswa mengendalikan penggunaan teknologi secara lebih sehat dan bertanggung jawab. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan para siswa, ditemukan bahwa kecanduan smartphone telah memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap aktivitas belajar,

kedisiplinan, interaksi sosial, serta kondisi emosional siswa. Oleh karena itu, guru BK hadir sebagai figur yang tidak hanya memberikan layanan konseling, tetapi juga menjalankan berbagai peran strategis dalam membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK sebagai motivator menjadi salah satu faktor utama dalam membangun kesadaran siswa terhadap dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan. Guru BK memberikan dorongan psikologis melalui layanan konseling individu maupun kelompok agar siswa mampu memahami konsekuensi dari perilaku mereka serta memiliki kemauan untuk melakukan perubahan. Motivasi yang diberikan tidak bersifat memaksa, melainkan mengarahkan siswa untuk menemukan kesadaran dari dalam dirinya sendiri. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Sardiman (2018) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan faktor penting yang mampu menggerakkan seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa seperti KFAH, MR, MRR, CA, FN, dan NH, diketahui bahwa motivasi yang diberikan guru BK mampu meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya mengatur penggunaan smartphone. Sebagian besar siswa mengaku mulai memahami bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan prestasi akademik. Mereka juga mengungkapkan adanya perubahan sikap berupa meningkatnya semangat belajar dan munculnya keinginan untuk mengurangi ketergantungan terhadap smartphone. Hal ini menunjukkan bahwa layanan motivasi yang diberikan guru BK berhasil menumbuhkan kesadaran internal pada diri siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Self-Determination yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku akan lebih efektif apabila muncul dari motivasi intrinsik individu. Guru BK berupaya membangun motivasi intrinsik tersebut dengan memberikan pemahaman, dukungan emosional, dan penguatan positif kepada siswa. Ketika siswa memahami manfaat perubahan perilaku bagi dirinya sendiri, maka peluang keberhasilan dalam mengurangi kecanduan smartphone menjadi lebih besar.

Selain berperan sebagai motivator, guru BK juga menjalankan fungsi sebagai director atau pengarah dalam program pencegahan dan penanganan kecanduan smartphone. Guru BK merancang berbagai strategi dan program yang bertujuan membantu siswa mengelola penggunaan smartphone secara lebih bijak. Program tersebut melibatkan berbagai pihak, mulai dari guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah, hingga orang tua siswa. Keterlibatan berbagai pihak menunjukkan bahwa penanganan kecanduan smartphone memerlukan pendekatan kolaboratif agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

Peran guru BK sebagai director terlihat dari kemampuannya dalam mengorganisasi kegiatan edukasi, menyusun jadwal program, serta melakukan koordinasi dengan seluruh komponen sekolah. Temuan ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa guru BK memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan perkembangan siswa melalui layanan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Dengan adanya arahan yang jelas, siswa memperoleh pemahaman mengenai batasan penggunaan smartphone dan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengurangi perilaku adiktif tersebut.

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa pengarahan yang diberikan guru BK membantu mereka memahami dampak penggunaan smartphone terhadap kehidupan sehari-hari. Siswa mulai menyadari pentingnya membatasi waktu penggunaan smartphone dan memprioritaskan kegiatan yang lebih produktif. Beberapa siswa juga mengaku bahwa pengarahan yang diberikan membuat mereka merasa lebih tenang karena memperoleh solusi yang jelas dalam

menghadapi permasalahan yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi pengarah yang dilakukan guru BK memberikan kontribusi positif terhadap perubahan perilaku siswa.

Dalam menjalankan tugasnya, guru BK juga berperan sebagai inisiator dengan menciptakan berbagai program inovatif untuk mencegah dan mengurangi kecanduan smartphone. Program seperti Hari Tanpa Gadget, Kampanye Digital Sehat, Kelas Edukasi Digital, dan Gadget Seimbang menjadi bentuk nyata upaya preventif yang dilakukan sekolah. Program-program tersebut dirancang tidak hanya untuk mengurangi penggunaan smartphone, tetapi juga untuk membangun budaya digital yang sehat di lingkungan sekolah.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa memberikan respons yang positif terhadap program-program tersebut. Keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan alternatif seperti ekstrakurikuler, olahraga, dan kampanye digital sehat membantu mereka mengalihkan perhatian dari smartphone ke aktivitas yang lebih produktif. Menurut Santrock (2020), keterlibatan remaja dalam aktivitas positif dapat mengurangi risiko munculnya perilaku adiktif karena individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan minat, keterampilan, dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Peran inisiator yang dijalankan guru BK menunjukkan pentingnya kreativitas dalam layanan bimbingan dan konseling. Guru BK tidak hanya menunggu munculnya masalah, tetapi secara aktif menciptakan program yang mampu mencegah masalah tersebut sejak dini. Pendekatan preventif seperti ini dinilai lebih efektif dibandingkan hanya berfokus pada penanganan setelah masalah terjadi. Oleh karena itu, program-program yang diinisiasi guru BK menjadi bagian penting dalam membangun kesadaran digital siswa.

Selanjutnya, guru BK juga berperan sebagai fasilitator yang menyediakan ruang bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman, kesulitan, dan perasaan mereka terkait penggunaan smartphone. Dalam peran ini, guru BK berusaha menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan tidak menghakimi sehingga siswa merasa bebas untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi. Pendekatan tersebut memungkinkan siswa memperoleh dukungan emosional yang mereka butuhkan selama proses perubahan perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara, siswa merasa bahwa layanan konseling yang diberikan guru BK membantu mereka merasa lebih tenang, dipahami, dan diperhatikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara guru BK dan siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan layanan konseling. Menurut Corey (2017), hubungan konseling yang hangat dan penuh empati merupakan salah satu faktor utama yang menentukan efektivitas proses konseling. Oleh karena itu, kemampuan guru BK dalam membangun hubungan yang baik dengan siswa menjadi modal penting dalam mengatasi kecanduan smartphone.

Peran guru BK sebagai mediator juga terlihat sangat penting dalam penelitian ini. Guru BK menjadi penghubung antara siswa, guru mata pelajaran, wali kelas, dan orang tua ketika terjadi konflik yang berkaitan dengan penggunaan smartphone. Melalui proses mediasi, berbagai pihak diberikan kesempatan untuk menyampaikan pandangan dan perasaannya sehingga dapat ditemukan solusi yang diterima bersama. Pendekatan ini membantu mengurangi konflik sekaligus memperbaiki komunikasi antar pihak yang terlibat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa lebih dihargai ketika masalah yang mereka hadapi diselesaikan melalui dialog dibandingkan dengan pemberian hukuman secara langsung. Guru BK berupaya menjaga posisi netral sehingga semua pihak merasa didengarkan dan diperlakukan secara adil. Temuan ini sejalan dengan pendapat Gibson dan Mitchell (2016) yang

menyatakan bahwa mediasi merupakan salah satu strategi efektif dalam menyelesaikan konflik di lingkungan sekolah karena mampu membangun pemahaman dan kerja sama antar pihak.

Peran berikutnya adalah sebagai evaluator. Guru BK secara rutin melakukan evaluasi terhadap perilaku penggunaan smartphone siswa dan efektivitas program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, refleksi siswa, serta masukan dari guru dan orang tua. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan program sekaligus mengidentifikasi aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki.

Data penelitian menunjukkan bahwa evaluasi memberikan manfaat yang besar dalam memantau perkembangan siswa. Melalui evaluasi, guru BK dapat mengetahui perubahan perilaku siswa, tingkat keberhasilan layanan yang diberikan, serta kebutuhan tindak lanjut yang harus dilakukan. Siswa juga mengakui bahwa evaluasi membantu mereka menyadari perkembangan yang telah dicapai selama mengikuti program pencegahan kecanduan smartphone. Dengan demikian, evaluasi menjadi bagian penting dalam menjamin keberlanjutan dan efektivitas layanan BK.

Guru BK juga menjalankan peran sebagai informator yang bertugas menyampaikan informasi mengenai dampak negatif kecanduan smartphone serta cara penggunaan teknologi yang sehat. Informasi tersebut disampaikan melalui seminar, penyuluhan, kelas BK, diskusi kelompok, hingga media cetak seperti buletin sekolah. Penyampaian informasi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa sehingga mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peran informator ini terbukti membantu meningkatkan literasi digital siswa. Mereka menjadi lebih memahami risiko penggunaan smartphone yang berlebihan dan mulai mengembangkan sikap yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi. Selain itu, guru BK juga memberikan informasi kepada orang tua dan guru agar tercipta kesamaan pemahaman dalam mendampingi siswa. Sinergi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam mengurangi kecanduan smartphone pada siswa.

Terakhir, guru BK berperan sebagai organisator yang mengatur berbagai kegiatan dan program sekolah terkait pencegahan kecanduan smartphone. Guru BK bekerja sama dengan OSIS, wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah, serta pihak eksternal untuk memastikan program berjalan secara efektif. Melalui pengelolaan yang baik, program-program yang dilaksanakan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung perkembangan siswa secara akademik, sosial, dan emosional. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK sebagai motivator, director, inisiator, fasilitator, mediator, evaluator, informator, dan organisator memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa mengurangi kecanduan smartphone serta membentuk perilaku penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kecanduan smartphone pada siswa melalui berbagai fungsi layanan yang dilaksanakan secara terpadu. Sebagai motivator, guru BK memberikan dorongan dan bimbingan kepada siswa agar memahami dampak negatif penggunaan smartphone secara berlebihan serta mampu mengelola waktu penggunaan teknologi dengan lebih bijaksana. Selain itu, guru BK berperan sebagai pengelola program dengan merancang berbagai kegiatan preventif seperti Hari Tanpa Gadget,

kelas literasi digital, dan kampanye penggunaan teknologi secara sehat. Program-program tersebut dilaksanakan melalui kerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, dan narasumber eksternal guna meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan smartphone. Temuan penelitian menunjukkan bahwa berbagai program tersebut mampu membantu siswa mengurangi intensitas penggunaan smartphone dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik maupun sosial yang lebih produktif.

Selain berperan sebagai motivator dan pengelola program, guru BK juga berfungsi sebagai fasilitator, mediator, evaluator, informator, dan organisator dalam upaya mengatasi kecanduan smartphone. Melalui layanan konseling individu dan kelompok, guru BK menyediakan ruang yang aman bagi siswa untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi serta menemukan solusi yang tepat. Guru BK juga menjadi penengah dalam menyelesaikan permasalahan yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua terkait penggunaan smartphone sehingga tercipta komunikasi yang lebih efektif. Di samping itu, evaluasi dilakukan secara berkala melalui observasi, wawancara, dan angket untuk mengetahui perkembangan perilaku siswa serta efektivitas program yang telah dijalankan. Guru BK turut memberikan edukasi mengenai bahaya kecanduan smartphone melalui seminar, penyuluhan, dan media informasi sekolah, serta mengorganisasikan berbagai kegiatan positif yang mendukung pembentukan perilaku digital yang sehat. Keseluruhan peran tersebut menunjukkan bahwa guru BK memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap smartphone dan membangun kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). Progress in Health Sciences, 2(1), 33–44.

Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 85–92. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2016). Introduction to counseling and guidance (7th ed.). Pearson Education.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. Computers & Education, 98, 81–89. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007

Kim, H. J., Min, J. Y., Kim, H. J., & Min, K. B. (2019). Association between psychological and self-assessed health status and smartphone overuse among Korean college students. Journal of Mental Health, 28(1), 11–16. https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1370631

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. PLoS ONE, 8(12), e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Lee, E. J., & Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. Children and Youth Services Review, 77, 10–17. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.002

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, *5*(1), 1–9. https://doi.org/10.1177/2158244015573169

Prayitno. (2017). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Rineka Cipta.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, *57*, 321–325. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045

Santrock, J. W. (2020). Educational psychology (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Sardiman, A. M. (2018). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Rajawali Pers.

Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smartphone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, *5*(2), 515–519.

Tohirin. (2015). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Rajawali Pers.

Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.

Yuwanto, L. (2010). Mobile phone addict. *Surabaya: Putra Media Nusantara*.