



FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa) Volume 04 Nomor 02 Tahun 2025

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah Buton



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 3 BAUBAU

Fahmi Aprillianty, Maria Ulfa

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: fahmiaprianti351@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa, mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, serta menguji efektivitasnya dalam mengurangi kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental* design tipe *one group pretest-posttest* (tes awal- tes akhir kelompok tunggal). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dengan sampel sebanyak 12 siswa berada pada kategori tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan *skala likert* dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan *treatment* (*pre-test*) dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berada pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (24%), kategori sedang sebanyak 30 siswa (60%) dan kategori rendah sebanyak 8 siswa (16%). Oleh karena itu, dengan kategori tinggi 12 siswa tersebut diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* sebanyak 4 kali. Hasil *posttest* nya menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan *smartphone*. Tercatat sebanyak 7 siswa (58%) berada pada kategori rendah, 5 siswa (42%) pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi (0%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan pada tingkat kecanduan *smartphone* setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness*

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kecanduan *Smartphone*. Teknik *Mindfulness*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat membawa dampak signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Salah satu teknologi yang paling banyak digunakan adalah *smartphone*, yang kini menjadi alat komunikasi utama sekaligus sarana untuk mengakses berbagai informasi dan hiburan.

Dalam dunia pendidikan, teknologi memberikan peluang besar dalam meningkatkan akses terhadap pengetahuan, memungkinkan pembelajaran yang lebih fleksibel dan interaktif. Informasi yang sebelumnya sulit dijangkau kini dapat diakses hanya dalam hitungan detik, membuka kesempatan lebih luas bagi masyarakat untuk terus belajar dan berkembang. Dengan berbagai kemudahan tersebut, teknologi, khususnya *smartphone*, menjadi simbol kemajuan era digital yang mengarahkan masyarakat menuju kehidupan yang lebih praktis dan terhubung secara global.

Di era digital saat ini, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. *Smartphone* ini digunakan tidak hanya sebagai alat bantu dalam menunjang proses pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan

sosial dan hiburan. Perubahan ini menunjukkan adanya perubahan kebiasaan siswa dalam berinteraksi dan mengakses informasi, sehingga penggunaan *smartphone* menjadi hal yang menonjol dalam dunia pendidikan saat ini. Hanya saja, tingkat penggunaan yang berlebihan menyebabkan sebagian siswa mengalami kecanduan terhadap *smartphone*.

Kecanduan *smartphone* di kalangan remaja menjadi salah satu permasalahan serius yang perlu mendapatkan perhatian. Kecanduan ini ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone*, perasaan cemas atau gelisah saat tidak menggunakannya, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam lingkungan sekolah, kecanduan *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam belajar, menurunkan daya ingat, serta menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka. Selain itu, siswa yang kecanduan *smartphone* cenderung mengabaikan tugas-tugas sekolah, kurang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan mengalami gangguan tidur akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan di malam hari.

Seseorang dikatakan kecanduan jika memiliki kesempatan untuk melakukan suatu

aktivitas secara terus-menerus dan melakukan aktivitas yang sama lebih dari lima kali dalam sehari. Mata mereka hanya fokus pada layar *smartphone* hingga membuat mereka tidak lagi dapat mendengar pada saat dipanggil dan menjadikan mereka tidak peduli dengan lingkungan di sekitarnya.

Wali kelas XI SMK Negeri 3 Baubau menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* mengganggu proses pembelajaran karena siswa kurang fokus dan sering menggunakan *smartphone* diam-diam di kelas untuk membuka media sosial dan bermain game, sehingga partisipasi mereka menurun dan guru kesulitan mengelola kelas. Kebiasaan ini juga mengganggu perkembangan karakter siswa yang menjadi pasif dan kurang bersosialisasi. Berdasarkan observasi peneliti, penggunaan *smartphone* di sekolah sangat tinggi, tidak hanya saat istirahat tetapi juga saat pembelajaran. Beberapa siswa menggunakan *smartphone* diam-diam di bawah meja dan tampak tidak fokus, sering melamun, atau tertawa sendiri saat menatap layar ponsel.

Guru BK menyampaikan bahwa kecanduan *smartphone* sering muncul dalam bimbingan siswa. Beberapa siswa mengalami penurunan prestasi akibat penggunaan *smartphone* berlebihan, datang ke sekolah mengantuk, perubahan perilaku menjadi tertutup dan mudah marah, serta kurang bersosialisasi. Upaya konseling individu dan ajakan ekstrakurikuler serta komunikasi dengan orang tua dilakukan, namun belum maksimal karena kurangnya motivasi siswa dan dukungan orang tua.

Leung dalam (Supartini et al., 2021) mendefinisikan kecanduan *smartphone* sebagai suatu keterikatan dengan *smartphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi siswa. kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Dalam mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan yang tepat agar siswa dapat mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*. Salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu siswa dalam mengurangi pengaruh kecanduan *smartphone* adalah dengan mengembangkan *mindfulness*. Oleh karena itu, peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berfokus pada pemberian latihan dan bimbingan secara bersama-sama, sehingga siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial. Dalam sesi konseling, siswa akan diajarkan teknik-teknik *mindfulness* seperti latihan pernapasan, meditasi, dan kesadaran penuh dalam aktivitas sehari-hari. Dengan menerapkan teknik ini, diharapkan siswa dapat lebih mampu mengontrol penggunaan *smartphone* mereka, meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar, serta mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik.

Selain itu, penerapan konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami dampak negatif kecanduan *smartphone* dan menemukan strategi yang efektif untuk mengatasinya. Dengan adanya interaksi dan diskusi dalam kelompok, siswa dapat lebih termotivasi untuk melakukan perubahan positif dalam pola penggunaan *smartphone* mereka. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi kecanduan *smartphone*, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, memperbaiki hubungan sosial, serta mendukung pencapaian akademik mereka.

Menurut (POP BK SMA, 2016) Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah. Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.

Menurut Musyofah et al. (2021), konseling kelompok merupakan proses bimbingan yang melibatkan seorang konselor atau lebih dengan beberapa konseli (klien), sehingga dalam bimbingan ini klien akan mudah mendapatkan solusi tentang permasalahannya karena dalam konseling kelompok ini beberapa ide akan muncul dan masing-masing klien dengan akar permasalahannya yang sangat berbeda. Sedangkan *mindfulness* adalah kesadaran yang dipupuk dengan terus menerus memperhatikan

dengan sengaja. *Mindfulness* juga terbukti berhubungan dengan penerimaan diri dan berperan dalam meningkatkan penerimaan diri siswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2025) disebutkan bahwa teknik *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi berbagai jenis kecanduan *smartphone*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta mengembangkan kontrol diri terhadap dorongan impulsif. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap pola penggunaan *smartphone* dan kemampuan mengenali pemicu yang mendorong penggunaan berlebihan, individu menjadi lebih mampu mengendalikan diri. Selain itu, *mindfulness* juga berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang sering menjadi alasan siswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai bentuk pelarian. Teknik ini juga meningkatkan konsentrasi dan fokus, sehingga siswa dapat lebih bijak dalam membagi waktu antara belajar dan penggunaan *smartphone*.

Selain itu, *mindfulness* melatih individu untuk menunda respons impulsif, sehingga mereka tidak langsung tergoda untuk menggunakan *smartphone* setiap kali merasa bosan atau cemas. Dengan praktik yang konsisten, siswa dapat menggantikan kebiasaan buruk dengan aktivitas yang lebih sehat, seperti berinteraksi secara langsung dengan teman dan keluarga. *Mindfulness* juga berkontribusi dalam memperbaiki kualitas tidur, yang sering terganggu akibat penggunaan *smartphone* di malam hari. Secara keseluruhan, penerapan *mindfulness* membantu siswa mengembangkan kesadaran penuh terhadap kebiasaan mereka, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone* secara bertahap.

Dari penelitian terdahulu tersebut peneliti mencoba melakukan penelitian yang berbeda pula untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada siswa untuk menguji apakah dari teknik yang penulis berikan efektif untuk mengurangi kecanduan *smartphone* siswa. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mencoba mengangkat judul penelitian sebagai berikut: “*Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Tingkat Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau*”.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana gambaran awal kecanduan *smartphone* siswa kelas Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau? (2) Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau? (3) Apakah efektifitas dalam pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *mindfulness* untuk mengurangi kecanduan *smartphone* siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau?

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran awal kecanduan *smartphone* siswa kelas Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau. (2) Untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau. (3) Untuk mengetahui seberapa efektifitas dalam pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik *mindfulness* untuk mengurangi kecanduan *smartphone* siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “*Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Tingkat Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau*”. Penelitian ini jelas berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik secara pendekatan, lokasi, jumlah sampel, maupun subjek penelitian.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau.

Tabel 1. Desain Penelitian One Group *Pretest-Posttest*

<i>Posttest</i>		
<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
O ₁	X ₁	O ₂

Penelitian dilaksanakan di kelas XI SMK Negeri 3 Baubau yang beralamat di Jalan Sijawanghati, Kelurahan Lamangga, Kecamatan Murhum, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang terdiri dari dua kelas, yaitu kelas XI-1 dan XI-2, dengan jumlah total 50 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi berdasarkan hasil pengisian skala kecanduan *smartphone* (*pre-test*) sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 12 siswa sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecanduan *smartphone* yang berisi pernyataan-pernyataan yang harus diisi oleh siswa. Skala tersebut disusun sesuai dengan aspek-aspek kecanduan *smartphone*. Respons siswa terhadap skala ini memberikan gambaran mengenai tingkat kecanduan dan dinamika penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari

Uji coba skala mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* dilakukan di SMA Negeri 3 Baubau Kelas XI dengan melibatkan 20 siswa sebagai responden. Berdasarkan hasil analisis dari total 84 aitem yang diuji terdapat 40 aitem yang dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian sedangkan 44 lainnya dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria validitas.

Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan uji *Cronbach's Alpha* (α) melalui program SPSS versi 21.00 for Windows. Hasil pengujian menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,917 dengan jumlah item sebanyak 40 butir pernyataan. Nilai ini berada di atas batas minimum reliabilitas yang disarankan (0,70), sehingga instrumen penelitian ini dapat dinyatakan sangat reliabel dan konsisten untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Profil tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau digolongkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Rincian kategorinya disajikan pada tabel berikut.

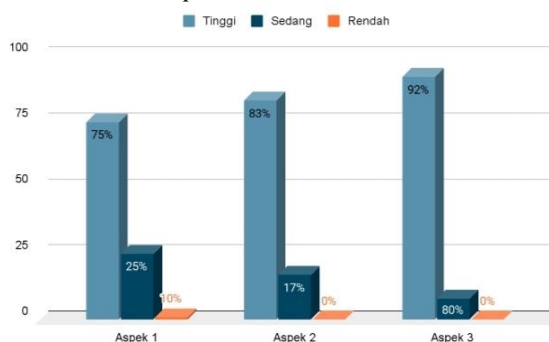
Tabel 2. Gambaran Umum Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$120 \geq X$	12	24%
Sedang	$80 \leq X < 120$	30	60%
Rendah	$X < 80$	8	16%
Jumlah		50	100%

Berdasarkan tabel di atas, gambaran umum tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau terbagi dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tinggi sebanyak 12 siswa (24%), kategori sedang 30 siswa (60%), dan kategori rendah 8 siswa (16%). Data ini menunjukkan mayoritas siswa mengalami kecanduan *smartphone* pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga perlu dilakukan upaya pendampingan untuk menurunkan kecanduan tersebut. Penelitian ini diarahkan pada 12 siswa dengan kategori tinggi yang menjadi sampel pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness*, bertujuan membantu menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI.

Gambaran umum tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau diperoleh dari skala kecanduan *smartphone* yang diisi siswa sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Data ini menunjukkan kondisi awal siswa terkait kecenderungan penggunaan *smartphone* berlebihan. *Pre-test* dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Mei 2025, dengan melibatkan 12 siswa kelas XI sebagai sampel penelitian. Hasil skor *pre-test* dari sampel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Grafik 1. Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone* Sebelum Diberikan Intervensi



Berdasarkan grafik diatas sebelum diberikan intervensi, setiap aspek kecanduan *smartphone*, siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau terbagi dalam kategori tinggi dan sedang, tanpa ada yang berada pada kategori rendah. Pada aspek psikologis, 9 siswa (75%) dalam kategori tinggi dan 3 siswa (25%) dalam kategori sedang. Pada aspek sosial, 10 siswa (83%) dalam kategori tinggi dan 2 siswa (17%) dalam kategori sedang. Sedangkan pada aspek kognitif, 11 siswa (92%) berada pada kategori tinggi dan 1 siswa (8%) dalam kategori sedang. Data ini menunjukkan dominasi kategori tinggi di semua aspek, sehingga diperlukan perhatian dan penanganan serius melalui layanan konseling kelompok.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Siswa Berdasarkan *Pretest*

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$120 \geq X$ $X < 112$	0	0%
Sedang	$80 \leq X$ < 120	0	0%
Rendah	$X < 80$	12	100%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, seluruh siswa yang mengikuti pre-test berada pada kategori kecanduan tingkat tinggi sebanyak 12 siswa (100%). Tidak ada siswa dalam kategori sedang maupun rendah. Data ini menjadi dasar pemilihan subjek untuk layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hasil *pre-test* akan dibandingkan dengan *post-test* untuk melihat efektivitas intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Baubau dengan melibatkan 12 siswa kelas XI sebagai subjek penelitian. Peneliti memberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, yang dirancang khusus untuk membantu mengurangi kecanduan *smartphone*. Intervensi ini berlangsung selama 4 sesi pertemuan sesuai jadwal dan tahapan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Rincian pelaksanaan disajikan dalam matriks berikut ini.

Tabel 4. Tahapan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Pertemuan	Topik Permasalahan
Pertemuan 1	Emosi dan kesadaran diri yang rendah. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>mindfulness</i> (Aspek Psikologi)
Pertemuan 2	Pola Komunikasi saat Menggunakan <i>Smartphone</i> . Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>mindfulness</i> (Aspek Sosial)
Pertemuan 3	Mengenali Pola Pikir Negatif Terkait Penggunaan <i>Smartphone</i> . Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik <i>mindfulness</i> (Aspek Kognitif)
Pertemuan 4	Evaluasi Proses Konseling Kelompok

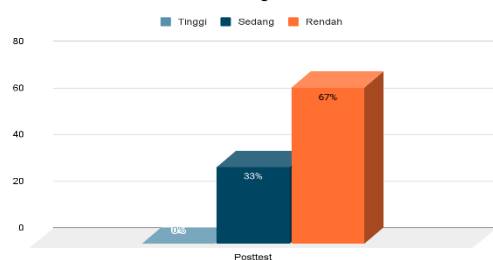
Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dilakukan oleh peneliti sebanyak 4 kali pertemuan, masing-masing berdurasi 1 x 45 menit. Setiap sesi dirancang secara sistematis untuk membantu menurunkan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI, sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun sebelumnya.

Tabel 5. Kategorisasi *Posttest* Kecanduan *Smartphone*

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$120 \geq X$	0	0%
Sedang	$80 \leq X$ < 120	4	33%
Rendah	$X < 80$	8	67%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel di atas, hasil *posttest* menunjukkan bahwa sebanyak 8 siswa (67%) berada pada kategori rendah, 4 siswa (33%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi kecanduan *smartphone* pada siswa. Untuk lebih memperjelas hasil tersebut, dapat dilihat pada grafik kategorisasi hasil *posttest* di bawah ini.

Grafik 2 Kategorisasi Hasil *Posttest* Kecanduan *Smartphone*



Hasil analisis uji statistik *Wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0,002 < 0,02$ ($p < 0,02$). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecanduan *smartphone* sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau. **Pembahasan**

Studi pendahuluan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa sering menunjukkan perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan sulit dikendalikan. Hasil pengumpulan data awal menunjukkan bahwa sebanyak 12 siswa (24%) berada pada kategori kecanduan tinggi, 30 siswa (60%) pada kategori sedang, dan 8 siswa (16%) pada kategori rendah. Dengan demikian, secara umum siswa membutuhkan layanan bimbingan yang tepat untuk menurunkan tingkat kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau masih memerlukan intervensi yang efektif, salah satunya melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, untuk membantu mengurangi kecanduan *smartphone*. (Kurtanto, dalam Sobarkah et al., 2022) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Menurut Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok (Ahsana 'Amala Erliana et al., 2023).

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri.

Mindlessness erat kaitannya dengan fenomena autopilot, yaitu ketika individu secara otomatis menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup, dengan respon yang bersifat kebiasaan tanpa disadari atau diambil tindakan untuk mengumpulkannya (Arif, 2016). (Kabat-Zinn, 2011) Menurut Thoreau, *mindfulness* berarti memperhatikan dengan cara tertentu, bertujuan, pada saat ini, dan apa adanya tanpa menilai.

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan terhadap 12 sampel dalam penelitian ini, diketahui bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone* secara berlebihan, yang berdampak pada konsentrasi belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis mereka. Untuk menangani permasalahan tersebut, intervensi berupa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* diterapkan melalui aspek-aspek kecanduan *smartphone* menurut yang dikemukakan oleh Salehan dalam (Lestari et al., 2018) sebagai berikut:

Aspek Psikologis, sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, siswa sering merasa gelisah, cemas, dan tidak tenang saat tidak memegang *smartphone*. Mereka jadi mudah marah atau sedih hanya karena tidak bisa membuka media sosial atau bermain game.

Aspek Sosial, sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, siswa lebih suka menyendiri dan jarang berinteraksi langsung dengan teman atau keluarga. Mereka lebih memilih main *smartphone* daripada ngobrol atau bermain bersama teman.

Aspek Kognitif, sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, siswa jadi sulit fokus saat belajar, gampang terdistraksi oleh notifikasi *smartphone*, dan sering lupa waktu karena terlalu lama bermain gadget.

Dengan demikian, setelah diberikan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Pencapaian ini

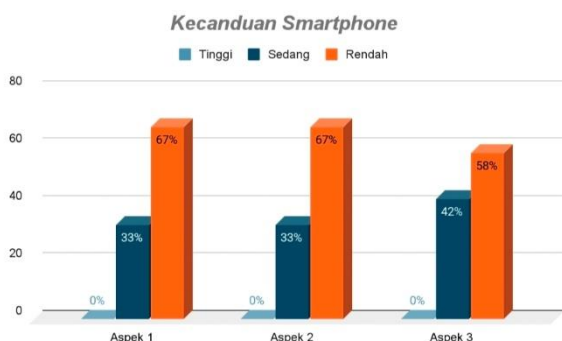
terlihat dari perbaikan pada beberapa aspek yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone*, yaitu sebagai berikut:

Aspek Psikologis, setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, siswa mulai merasa lebih tenang dan tidak lagi gelisah ketika jauh dari *smartphone*. Mereka juga lebih mampu mengendalikan emosi, tidak mudah marah atau sedih hanya karena tidak bisa menggunakan *smartphone*, serta mulai menyadari dampak negatif dari kebiasaan tersebut terhadap kesejahteraan mental mereka.

Aspek Sosial, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, siswa mulai lebih terbuka dan aktif berinteraksi secara langsung dengan teman maupun keluarga. Mereka mulai mengurangi penggunaan *smartphone* saat sedang bersama orang lain dan menunjukkan minat untuk kembali terlibat dalam aktivitas sosial di lingkungan sekitar.

Aspek Kognitif, setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, siswa terlihat lebih fokus saat belajar dan tidak mudah terdistraksi oleh *smartphone*. Mereka mulai bisa mengatur waktu dengan lebih baik, menyadari kapan harus berhenti menggunakan gadget, serta menunjukkan peningkatan konsentrasi dalam kegiatan belajar di kelas. Hal tersebut sejalan dengan hasil analisis statistik. Tabel berikut menunjukkan hasil lengkap dari pengujian.

Grafik 3. Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone* Sesudah Diberikan Intervensi



Berdasarkan tabel hasil *post-test*, semua aspek kecanduan *smartphone* psikologis, sosial, dan kognitif mengalami penurunan setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Pada aspek psikologis, 67% siswa berada pada kategori rendah dan 33% pada kategori sedang, tanpa siswa di kategori tinggi. Aspek sosial juga menunjukkan 67% pada kategori rendah dan 33% sedang, menandakan

peningkatan kontrol interaksi sosial. Pada aspek kognitif, 58% siswa di kategori rendah dan 42% di kategori sedang, tanpa siswa di kategori tinggi, menunjukkan peningkatan fokus dan konsentrasi. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam mengurangi kecanduan *smartphone*. Grafik perbandingan masing-masing aspek hasil *post-test* dapat dilihat berikut ini.

Diketahui bahwa rata-rata skor kecanduan *smartphone* pada siswa sebelum diberikan layanan (*pretest*) adalah 131. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, rata-rata skor menurun menjadi 77 pada saat *posttest*. Penurunan skor ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau mengalami penurunan setelah mendapatkan *treatment* tersebut. Perbedaan ini semakin memperkuat bahwa layanan yang diberikan efektif membantu siswa dalam mengelola kecanduan *smartphone* pada siswa.

Tabel 6. *Test Statistics* Uji Wilcoxon

	<i>Post test - Pre test</i>
Z	-3.059 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.002

Hasil analisis uji statistik *Wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0,002 < 0,02$ ($p < 0,02$). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecanduan *smartphone* sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau.

Menurut Maneesang et. al (2020) menyatakan bahwa mempraktikkan *mindfulness* dalam komunikasi memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran dan kebutuhannya melalui ekspresi atau komunikasi yang baik yang dapat menghilangkan kecanggungan atau masalah hubungan yang menyebabkan stress.

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan sekelompok individu dengan tujuan untuk saling berbagi, memahami diri, serta mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan psikologis melalui proses interaksi terapeutik dalam

kelompok. Menurut Corey (2016), konseling kelompok adalah suatu proses yang terstruktur secara sistematis, dimana anggota kelompok dapat saling membantu untuk memahami dan mengatasi permasalahan pribadi melalui dinamika kelompok yang difasilitasi oleh seorang konselor terlatih.

Berdasarkan penjelasan mengenai perubahan perilaku siswa di atas, setelah diberikan perlakuan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, intervensi ini terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecanduan *smartphone*. Siswa menunjukkan penggunaan *smartphone* yang lebih terkontrol serta peningkatan dalam aspek psikologis, sosial, dan kognitif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran awal pada umumnya, tingkat kecanduan *smartphone* siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau sebelum diberikan layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness* berada pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (24%), kategori sedang sebanyak 30 siswa (60%) dan kategori rendah sebanyak 8 siswa (16%). Oleh karena itu, dengan kategori tinggi 12 siswa tersebut diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.
2. Konseling Kelompok Melalui Teknik *Mindfulness* Untuk Mengurangi Tingkat Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Baubau setelah dilakukan enam kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*, hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan *smartphone*. Tercatat sebanyak 7 siswa (58%) berada pada kategori rendah, 5 siswa (42%) pada kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi (0%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan pada tingkat kecanduan *smartphone* setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness*.
3. Hasil Penelitian analisis uji *Wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Z* sebesar -3.059b dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0.002 < 0.02$ ($p < 0.02$). Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang

4. signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Baubau.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain:

1. Bagi pihak sekolah Diharapkan pihak sekolah dapat mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* secara berkala, terutama untuk siswa yang menunjukkan kecenderungan kecanduan *smartphone*. Kegiatan ini dapat dimasukkan sebagai bagian dari program pembinaan karakter dan penguatan kesehatan mental siswa.
2. Bagi peneliti Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kecanduan *smartphone* dan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* untuk dapat menguji variabel lain yang lebih signifikan dan menggunakan teknik konseling yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Armin, & Edison. (2023). ANALISIS KECANDUAN GAME ONLINE HIGS DOMINO ISLAND DAN PENANGANANNYA MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), 124–133. <https://doi.org/10.35326/frame.v2i02.4987>
- Asniati Alihusni, & Edison. (2023). EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PREMACK PRINCIPLE UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA SMP NEGERI 12 BAUBAU. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(01), 106–112. Retrieved from <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/view/4869>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan statistik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Kumpulan esai tentang manfaat dan penerapan *mindfulness* sehari-hari. Publikasi Shambhala.
- Lestari, S. Y., Pascasarjana, D. P., & Malang, U. M. (2018). Keterlibatan siswa di sekolah sebagai moderator antara keberfungsian keluarga dan kecanduan penggunaan *smartphone*.

- Musyofah, T., Pitri, T., & Sumarto, S. (2021). Evaluasi Program BK Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Mutu Program Layanan BK. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 304–312. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.3.304-312>
- Maneesang, W., Hengpraprom, S., & Kalayasiri, R. (2022). Effectiveness of Mindfulness – Based Therapy and Counseling programs (MBTC) on relapses to methamphetamine dependence at a substance dependency treatment center. *Psychiatry Research*, 317(March), 114886. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114886>
- OP BK SMA. 2016. Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Rukaya, R., Ulfa, M., & Edison, E. (2022). EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 1(01), 29–37. Retrieved from <https://jurnal-umbuton.ac.id/index.php/frame/article/view/2407>
- Sobarkah, E., Zain, S. S., & Diswantika, N. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Kognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Body Image Positif Pada Peserta Didik Kelas X Di Sma Negeri 2 Kalianda. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1–12.
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Zhang, Z., Wu, L., Lu, C., & Guan, T. (2025). Effectiveness of brief online mindfulness-based intervention on different types of mobile phone addiction: Mechanisms of influence of trait mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 16