

## **Menurunkan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Melalui Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Permainan *Random word puzzle***

**Vrimadieska Ayuanissa Waluyan<sup>1,\*</sup>, Suhendri<sup>2</sup>, Siti Saptariningsih<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup> SMA Negeri 6 Semarang

E-mail koresponden: [vayuanissa@gmail.com](mailto:vayuanissa@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menurunkan intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik kelas X-I di SMA Negeri 6 Semarang Tahun Pelajaran 2022/2024, (2) mendeskripsikan proses layanan bimbingan klasikal dengan media "*Random word puzzle*" yang dapat Menurunkan intensitas penggunaan *Smartphone* pada peserta didik kelas X-I di SMA Negeri 6 Semarang Tahun Pelajaran 2022/2024. Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini berlangsung selama dua siklus dengan dua kali pertemuan tiap siklusnya. Subjek penelitian ini adalah guru dan peserta didik kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang yang berjumlah 36 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis, observasi dan analisis LKPD. Analisis data kuantitatif menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif dan analisis data kualitatif menggunakan model Miled dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas penggunaan *smartphone* peserta didik kelas X-I di SMA Negeri 6 Semarang Tahun Pelajaran 2022/2024. Hal tersebut dapat diamati dari menurunnya tingkat kecanduan *smartphone* yang semula 61,52% dengan nilai rata-rata sebesar 64,6 dan berada pada kategori tinggi (prasiklus), pada post-test I mendapatkan rata-rata skor sebesar 59.60 dengan presentase 56,76% dan tergolong kedalam kategori sedang pada siklus I. Selanjutnya pada post-test II yang diberikan pada saat siklus II didapatkan rata-rata skor sebesar 53,49 dengan presentase 50,94% dan tergolong kedalam kategori sedang. Berdasarkan hasil yang didapat, peneliti menarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* peserta didik kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024 dapat diturunkan menggunakan media permainan "*random word puzzle*".

**Kata kunci:** *smartphone*, bimbingan klasikal, media permainan, *random word puzzle*

### **ABSTRACT**

*This research aims to: (1) reduce the intensity of smartphone use in class X-I students at SMA Negeri 6 Semarang in the 2022/2024 academic year, (2) describe the process of classical guidance services with "Random word puzzle" that can reduce the intensity of Smartphone use in class X-I students at SMA Negeri 6 Semarang in the 2022/2024 academic year. This action research took place over two cycles with two meetings per cycle. The subjects of this study were teachers and students of class X-I SMA Negeri 6 Semarang, totaling 36 students. The data collection techniques used in this study were psychological scales, observation and LKPD analysis. Qualitative data analysis used comparative descriptive analysis techniques and qualitative data analysis using the Miled and Huberman model consisting of data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results showed a decrease in the intensity of smartphone use of X-I class students at SMA Negeri 6 Semarang in the 2022/2024 academic year. This can be observed from the decrease in the level of smartphone addiction which was originally 61.52% with an average score of 64.6 and was in the high category (pre-cycle), in post-test I got an average score of 59.60 with a percentage of 56.76% and belonged to the medium category in cycle I. Furthermore, in post-test II given to students in the first cycle, the average score was 59.60 with a percentage of 56.76% and belonged to the medium category. Furthermore, in post-test II given during cycle II, the average score was 53.49 with a percentage of 50.94% and was classified into the moderate category. Based on the results obtained, the researcher draws the conclusion that the intensity of smartphone use of students in class X-I SMA Negeri 6 Semarang Academic Year 2023/2024 can be reduced using the "random word puzzle" game media.*

**Keywords:** *smartphone*, classical guidance, game media, *random word puzzle*

## 1. PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling (BK) adalah aspek penting dalam pendidikan di berbagai tingkatan, termasuk di Sekolah Menengah Atas (SMA). Di masa SMA ini, siswa berhadapan dengan berbagai tantangan dan keputusan penting dalam hidup mereka, seperti perencanaan karir masa depan, memilih perguruan tinggi, dan berlatih menjadi individu yang lebih mandiri. Layanan BK membantu mereka mengatasi berbagai masalah ini dan memberikan panduan yang diperlukan untuk mengembangkan karakter, keterampilan sosial, dan pemahaman diri yang akan membantu mereka mengembangkan potensi dirinya. Dengan begitu, BK di SMA bukan hanya tentang prestasi akademik, tetapi juga tentang membentuk generasi muda yang tangguh, berempati, dan siap menghadapi perubahan dan tantangan dalam kehidupan mereka.

Penggunaan *smartphone* oleh siswa di era digitalisasi ini telah menjadi hal yang sangat umum. *Smartphone* telah menjadi alat multifungsi yang tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mengakses informasi, pembelajaran online, hiburan seperti media sosial dan bahkan game online. Kehadiran *smartphone* telah membawa banyak manfaat pada bidang pendidikan, seperti akses mudah ke sumber belajar dan informasi, sebagai media dalam pembelajaran jarak jauh, menjadi media dalam pembelajaran interaktif, memudahkan komunikasi dengan guru dan teman sekelas, serta siswa dapat berkolaborasi dengan teman-teman mereka dalam proyek-proyek belajar melalui aplikasi berbagi dokumen atau platform kolaborasi online. Crompton (2013) menemukan bahwa *smartphone* dapat meningkatkan keterlibatan siswa, memfasilitasi kolaborasi, dan memungkinkan akses ke sumber daya

belajar tambahan. Selaras dengan pernyataan sebelumnya, Rambitan, dkk (2018) juga menemukan bahwa penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa.

Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga telah menimbulkan beberapa masalah khususnya dalam aspek pendidikan. Seperti yang di temukan oleh Chen, et al (2021) bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada hasil belajar peserta didik. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta didik yang menggunakan *smartphone* secara intensif selama kuliah memiliki nilai yang lebih rendah. Samaha & Hawi (2016) pun mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi perilaku belajar peserta didik, seperti mengganggu konsentrasi dan mengarah pada pengurangan waktu belajar yang efektif, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi hasil akademik. Setali tiga uang, Fauzi, dkk. (2018) dalam penelitiannya menyoroti bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan oleh peserta didik dapat mempengaruhi pencapaian akademik mereka secara negatif. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi dan fokus selama belajar. Sumber potensi gangguan di kelas contohnya seperti penggunaan selama pelajaran untuk kegiatan yang tidak terkait dengan pembelajaran, seperti bermain game, mengirim pesan, atau menjelajahi media sosial. Ini dapat mengurangi produktivitas dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran.

Peristiwa serupa penulis temukan saat melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 6 Semarang. Dalam salah satu kelas ampuan penulis, terdapat fenomena penggunaan *smartphone* saat

layanan BK berlangsung untuk bermain game online dan menjelajahi media sosial. Walaupun sudah terdapat kontrak belajar untuk tidak menggunakan smartphone sebelum diinstruksikan, siswa secara terang-terangan tetap menggunakan smartphone dan menggunakannya secara sembunyi-sembunyi apabila telah diingatkan untuk tidak menggunakan smartphone. Ketika siswa diinstruksikan untuk menggunakan smartphone untuk mengakses media pembelajaran digital, beberapa siswa secara sembunyi-sembunyi mengakses game online dan media sosial. Sebagai asesmen untuk mengumpulkan data awal penulis menyebarkan skala psikologis terkait kecanduan smartphone yaitu SAS (Smartphone Addiction Scale). Hasil analisis dari skala psikologis tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas X-I tergolong kecanduan smartphone dengan kategori tinggi.

Vasudevan & Padalino (2019) menemukan bahwa media pembelajaran yang inovatif dapat meningkatkan keterlibatan siswa, pembelajaran, dan kesuksesan akademik. Nurhayati, dkk (2023) juga menemukan dalam penelitiannya bahwa penggunaan media pembelajaran inovatif dan kreatif berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan prestasi peserta didik. Sanjaya, dkk (2019) Puzzle merupakan permainan yang dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran dengan cara menyusun potongan gambar (jigsaw), kata

(word) ataupun kata dan gambar (rebus). Manfaat dari permainan puzzle sebagai media pembelajaran adalah meningkatkan kemampuan kognitif peserta didik, daya ingat, kreativitas serta berpikir kritis. Selaras dengan sanjaya, Ningsih, dkk (2020) juga mengatakan bahwa puzzle merupakan permainan menyusun potongan-potongan dari kata atau gambar menjadi utuh. Permainan puzzle dapat menantang daya kreativitas dan ingatan peserta didik dikarenakan munculnya motivasi untuk senantiasa mencoba memecahkan masalah namun tetap menyenangkan.

Selain itu, Roffarello & Russis (2021) juga menemukan bahwa permainan secara berkelompok yang memungkinkan bagi peserta didik untuk bersosialisasi dapat membantu mereka untuk mengontrol penggunaan smartphone dengan lebih baik dan secara signifikan mengurangi intensitas penggunaan smartphone mereka pada kegiatan yang kurang bermakna seperti mengakses media sosial dan game online.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Menurunkan Intensitas Penggunaan Smartphone Melalui Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Permainan Random word puzzle” (Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling di Kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024).

mendefinisikan PTK sebagai sebuah prosedur yang sistematis yang dilakukan oleh guru (atau orang yang berkecimpung dalam bidang pendidikan) untuk mengumpulkan informasi tentang, dan kemudian meningkatkan, cara guru merencanakan, mengajar, dan cara siswa belajar. PTK memberi kesempatan bagi pendidik untuk melakukan refleksi dan

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan penelitian pendidikan yang lebih khusus untuk mengatasi permasalahan dalam kelas. Creswell (2012) menyebutkan PTK digunakan ketika seorang guru mempunyai masalah yang berkaitan dengan pendidikan yang perlu dipecahkan. Creswell (2012)

evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Oleh karena itu, menjadi salah satu hal yang tepat jika PTK digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya kualitas pembelajaran dalam kelas. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Peserta didik kelas X-I berjumlah 36 orang dengan 15 peserta didik laki-laki dan 21 peserta didik perempuan.

Desain penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian yaitu menggunakan model Hopkins. Model ini membagi prosedur penelitian menjadi empat tahapan yaitu 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi (Asrori & Rusman, 2020). Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Smartphone Addiction Scale (SAS), 2) Lembar observasi aktivitas peserta didik, 3) LKPD “random word puzzle” dan 4) lembar observasi kinerja guru.

Daryanto (2014) mengemukakan bahwa analisis data dalam PTK berfungsi untuk menghasilkan informasi yang sesuai dan dapat dijadikan dasar dalam menjawab permasalahan serta hipotesis yang telah dirumuskan. Pada penelitian ini, ada 2 data yang digunakan, yakni data

kuantitatif dan data kualitatif. Teknik analisis data kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil tes antarsiklus intensitas penggunaan smartphone, yakni menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif (Suwandi, 2009). Adapun dari hasil SAS yang telah di uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah item 21. Sedangkan teknik analisis data kualitatif pada penelitian menggunakan teknik analisis model Miles and Huberman dalam Sugiyono (2015). Terdapat tiga komponen kegiatan dalam analisis data interaktif menurut model Miles and Huberman, yakni: (1) reduksi data (data reduction), (2) penyajian data (data display), dan penarikan simpulan (conclusion drawing/verification).

Indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ialah menurunnya intensitas penggunaan smartphone peserta didik kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang dengan menggunakan permainan “random word puzzle” pada layanan bimbingan klasikal. Layanan dikatakan berhasil apabila hasil SAS menurun didukung dengan hasil pengamatan melalui observasi selama layanan dan skor yang diperoleh peserta didik meningkat setiap siklusnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Perbandingan Hasil Analisis *Smartphone Adiction Scale*

Hasil pre-test, post-test I dan post-test II *smartphone addiction scale* (SAS) selalu mengalami penurunan pada setiap

siklusnya. Hal tersebut dapat diamati dari tabel berikut.

Tabel 1. Perbandingan Hasil SAS

Variabel	Siklus	N	M	SD	Presentase	Kategori
Kecanduan <i>Smartphone</i>	Pre-test	35	64,6	11.131	61.52%	Tinggi
	Post-test I	35	59.60	9,668	56,76%	Sedang
	Post-test II	35	53,49	8,027	50,94%	Sedang

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa skor pre-test yang diberikan pada saat prasiklus didapatkan rata-rata skor sebesar 64,6 dengan presentase

61,52% dan tergolong kedalam kategori tinggi. Kemudian pada post-test I yang diberikan pada saat siklus I didapatkan rata-rata skor sebesar 59.60 dengan

presentase 56,76% dan tergolong kedalam kategori sedang. Selanjutnya pada post-test II yang diberikan pada saat siklus II didapatkan rata-rata skor sebesar 53,49 dengan presentase 50,94% dan tergolong kedalam kategori sedang. Apabila diamati setiap siklusnya, tingkat kecanduan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* peserta didik kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang mengalami penurunan sebanyak 11,11 poin rata-rata skor dan 10,58% presentase. Walaupun angka penurunan tidak terlalu signifikan, namun

skor akhir telah mampu menurunkan kategori kecanduan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* dari kategori tinggi ke kategori sedang.

Kemudian peneliti menelaah lebih dalam lagi dengan melihat tiap dimensi dari SAS, yakni gangguan kehidupan sehari-hari, withdrawal, toleransi, mengorientasikan hubungan pada dunia maya dan berlebihan dalam menggunakan *smartphone* dan membandingkan tingkat penurunannya antarsiklus. Hal tersebut dapat diamati melalui tabel berikut.

Tabel 2. Perbandingan Hasil SAS Per-Dimensi

No	Dimensi	Prasiklus			Siklus I			Siklus II		
		Mean	Presentase	Kategori	Mean	Presentase	Kategori	Mean	Presentase	Kategori
1	Gangguan kehidupan sehari-hari	105,33	60,19%	Sedang	95,66	54,67%	Sedang	83,3	47,62%	Sedang
2	Withdrawal	108,72	62,13%	Tinggi	103,54	59,17%	Sedang	92,91	53,09%	Sedang
3	Toleransi	92,5	52,86%	Sedang	118	52,86%	Sedang	80,5	46%	Sedang
4	Mengorientasikan hubungan pada dunia maya	125	71,43%	Tinggi	116	66,28%	Tinggi	99	56,57%	Sedang
5	Berlebihan dalam menggunakan <i>smartphone</i>	107	61,14%	Tinggi	96,5	55,14%	Sedang	90,5	51,71%	Sedang

Berdasarkan tabel 2. apabila dibandingkan skor antarsiklus, peneliti menemukan bahwa pada dimensi gangguan kehidupan sehari-hari terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 22,03 poin dan penurunan presentase sebesar 12,57%. Selanjutnya pada dimensi withdrawal terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 15,81 poin dan penurunan presentase sebesar 9,04%. Sedangkan pada dimensi toleransi terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 12 poin dan penurunan presentase sebesar 6,86%. Kemudian pada dimensi mengorientasikan hubungan pada dunia maya terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 26 poin dan penurunan presentase sebesar 14,86%. Pada dimensi yang terakhir yaitu dimensi berlebihan dalam menggunakan *smartphone* terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 16,5

poin dan penurunan presentase sebesar 9,43%. Data ini dapat membantu peneliti mengurutkan dimensi yang mengalami tingkat penurunan paling banyak hingga paling sedikit, yakni: 1) dimensi mengorientasikan hubungan pada dunia maya, 2) gangguan kehidupan sehari-hari, 3) dimensi berlebihan dalam menggunakan *smartphone*, 4) dimensi withdrawal, dan 5) dimensi toleransi.

Selanjutnya, peneliti juga menelaah tingkat kecanduan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* secara individual. Hal ini peneliti lakukan agar dapat melakukan monitoring perkembangan peserta didik setelah diberikannya media permainan “*random word puzzle*” secara lebih mendalam. Berikut tabel hasil perbandingan SAS setiap peserta didik.

Tabel 3. Perbandingan Hasil SAS Setiap Peserta Didik

Kategori	Rentang Skor	Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	21-38	1	2,86%	1	2,86%	1	2,86%

Kategori	Rentang Skor	Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	38-55	6	20%	11	31,43%	20	57,14%
Sedang	56-73	21	60%	21	60%	14	40%
Tinggi	74-90	7	17,14%	2	5,71%	0	0%
Sangat Tinggi	91-105	0	0%	0	0%	0	0%
Total		35	100%	35	100%	35	100%

Berdasarkan tabel 3. dapat diamati bahwa pada pra siklus terdapat 21 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang, terdapat 7 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori tinggi, terdapat 6 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori rendah, terdapat 1 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sangat rendah dan tidak terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sangat tinggi.

Selanjutnya, pada siklus I ditemukan bahwa terdapat 21 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang, terdapat 2 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori tinggi, terdapat 11 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori rendah, terdapat 1 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sangat rendah, dan tidak terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone*

dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sangat tinggi.

Kemudian, pada siklus II peneliti menemukan bahwa terdapat 2 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori rendah, terdapat 14 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang, terdapat 1 orang peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori sangat rendah dan tidak terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Sehingga, dapat peneliti simpulkan bahwa pada prasiklus dan siklus I mayoritas peserta didik mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tergolong dalam kategori sedang. Namun, pada siklus II mayoritas peserta didik kelas X-I mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tergolong dalam kategori rendah.

### 3.1.2. Perbandingan Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik

Hasil pengamatan aktivitas peserta didik pada prasiklus, siklus I, dan siklus II selalu mengalami peningkatan. Hal tersebut dibuktikan dari perbandingan hasil observasi antarsiklus seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan Data Skor Rata-Rata Aktivitas Peserta Didik

No.	Aspek yang Diamati	Skor Prasiklus				Skor Siklus I				Skor Siklus II			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Kesiapan peserta didik dalam kegiatan layanan			√				√					√
2	Partisipasi dan terlibat aktif dalam layanan			√				√					√
3	Kefokusannya peserta didik dalam memperhatikan layanan			√				√					√
4	Aktivitas peserta didik dalam mengerjakan LKPD				√				√				√
5	Partisipasi peserta didik dalam kegiatan diskusi dengan guru dan sesama teman			√					√				√
6	Kontrol penggunaan <i>smartphone</i> selama layanan			√					√				√
7	Partisipasi peserta didik dalam kegiatan penyimpulan dan evaluasi			√					√				√
<b>Total Skor</b>		<b>16</b>				<b>19</b>				<b>25</b>			
<b>Rata-Rata Skor</b>		<b>2,2</b>				<b>2,7</b>				<b>3,5</b>			
<b>Kategori</b>		<b>Kurang (D)</b>				<b>Cukup (C)</b>				<b>Baik (B)</b>			

Berdasarkan tabel 4. tentang perbandingan skor rata-rata aktivitas peserta didik saat prasiklus, siklus I, dan siklus II, dapat diketahui bahwa skor rata-rata aktivitas peserta didik selalu meningkat. Nilai aktivitas peserta didik prasiklus belum optimal dengan skor 2,2 yang tergolong dalam kategori kurang, tetapi mengalami perbaikan pada siklus I yang mendapatkan skor 2,7 yang tergolong

dalam kategori cukup. Kemudian, pada siklus berikutnya, aktivitas peserta didik juga makin membaik dengan skor 3,5 yang tergolong dalam kategori baik.

Selanjutnya, untuk melihat peningkatan capaian peserta didik, peneliti membandingkan hasil skor media permainan “*random word puzzle*” yang dapat dilihat pada tabel 5. berikut.

Tabel 5. Hasil Perbandingan Skor Media Permainan “*Random word puzzle*”

No.	Kelompok	Skor Siklus I	Skor Siklus II
1.	Kelompok 1	60	91
2.	Kelompok 2	45	75
3.	Kelompok 3	60	98
4.	Kelompok 4	45	83
5.	Kelompok 5	55	69
6.	Kelompok 6	70	88
Skor rata-rata		55,83	84
Nilai tertinggi		70	98
Nilai terendah		45	69

Berdasarkan tabel 5. tentang perbandingan skor media permainan “*random word puzzle*” saat siklus I, dan siklus II, dapat diketahui bahwa skor peserta didik meningkat. Pada siklus I rata-rata skor peserta didik sebesar 55,83 dengan nilai tertinggi 70 dan nilai

terendah 45 yang tergolong dalam kategori baik. Kemudian, pada siklus berikutnya, skor media permainan “*random word puzzle*” meningkat pesat dengan rata-rata skor 84 dan perolehan nilai tertinggi 98 dan terendah 69 yang tergolong dalam kategori sangat baik.

### 3.1.3 Perbandingan Hasil Peningkatan Kinerja Guru

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama siklus I, dan siklus II, kinerja guru selalu terjadi peningkatan.

Perbandingan hasil observasi kinerja guru antarsiklus tersaji pada tabel 6.

Tabel 6. Perbandingan Data Skor Rata-rata Kinerja Guru

No.	Siklus	Rata-rata Skor	Kategori
1	Siklus I	3,4	Baik
2	Siklus II	3,8	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 6. tentang perbandingan nilai kinerja guru pada siklus I, dan siklus II dapat diketahui selalu terjadi peningkatan pada nilai kinerja guru. Pada siklus I kinerja guru telah baik dengan perolehan skor 3,4, namun masih perlu beberapa peningkatan di beberapa aspek. Kemudian pada siklus II terdapat perbaikan dari aktivitas guru dikelas sehingga skor meningkat dan mendapatkan rata-rata skor 3,8 yang tergolong pada kategori sangat baik.

### 3.2 Pembahasan

*Smartphone* telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, termasuk di kalangan remaja. Di satu sisi, jika digunakan dengan benar, *smartphone* dapat berkontribusi terhadap prestasi akademik yang lebih baik. *Smartphone* memungkinkan siswa mengakses internet di mana saja dengan nyaman, memungkinkan mereka terhubung dengan informasi, tugas, dan email terkait sekolah hampir secara instan (Lepp et al., 2014). Selain itu, situs jejaring sosial dan aplikasi online berkontribusi pada kemudahan komunikasi antara peserta didik dengan gurunya serta teman sekelasnya, yang memungkinkan kolaborasi dimana saja dan kapan saja secara lebih efisien (Chen & Ji, 2015). Beberapa penelitian menemukan bahwa semakin banyak siswa terlibat dalam aktivitas yang berhubungan dengan akademik di *smartphone* mereka, semakin besar kemungkinan mereka mencari informasi tambahan untuk

memahami materi pembelajaran dikelas (Rashid & Asghar, 2016).

Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku dan kinerja siswa dalam aktivitas akademik, seperti berkurangnya rentang perhatian dan motivasi belajar sehingga dapat mempengaruhi hasil dan prestasi akademik. Kenyataan dilapangan *smartphone* lebih banyak difungsikan sebagai sumber hiburan bagi siswa, bukan sebagai media yang membantu dalam belajar. Penggunaan *smartphone* untuk mengakses sosial media, bermain game online, dan sebagainya terbukti mengalihkan perhatian siswa ketika waktu belajar disekolah dan waktu yang seharusnya dialokasikan untuk mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas (Junco & Cotton, 2012). Berdasarkan informasi ini, tidak mengherankan jika penggunaan *smartphone* dikaitkan dengan rendahnya hasil belajar dan prestasi akademik (Ibrahim et al., 2018 ; Katz & Lambert, 2016 ; Kim et al., 2019).

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* oleh peserta didik dapat memberikan dampak positif dan negatif pada berbagai aspek perilaku dan kinerja siswa dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk menyadari potensi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan secara jangka pendek maupun jangka panjang dan penting untuk peserta



didik agar dapat menemukan keseimbangan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas lainnya.

Pembelajaran yang berpusat pada guru, dimana guru menggunakan metode berceramah, menjelaskan dan membaca tanpa adanya kombinasi dengan media pembelajaran, membuat siswa lebih mudah bosan dengan kegiatan belajar dikelas, sehingga siswa menjadi lebih tertarik menggunakan *smartphonena* untuk mengakses sosial media atau bermain game online. Peserta didik siswa membutuhkan sesuatu yang membuatnya merasa antusias sehingga tertarik untuk memperhatikan dan membuatnya tidak berpikiran untuk menggunakan *smartphonena* untuk kegiatan lain diluar konteks pembelajaran (Wang et al, 2022). Untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* peserta didik saat kegiatan belajar mengajar tengah berlangsung, guru dapat memanfaatkan permainan edukasi sebagai media pembelajaran.

Permatasari dan Gumilar (2022) menemukan bahwa permainan crossword puzzle dapat meningkatkan kreativitas berpikir peserta didik. Hal serupa juga ditemukan oleh Adjei (2019) dalam penelitiannya bahwa menggunakan permainan edukatif ke dalam kegiatan belajar dikelas seperti crossword puzzle dapat meningkatkan antusiasme peserta didik dan dapat dijadikan alat untuk mengevaluasi pemahaman peserta didik terkait pemahamannya tentang materi pembelajaran. Selain itu, Jainal & Shahrill (2021) mengatakan bahwa permainan jigsaw puzzle yang dikerjakan secara berkelompok dapat membantu peserta didik untuk dapat bertukar informasi melalui kerjasama tim dan saling mendukung untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kolaboratif serta disisi lain membangun sikap kompetitif peserta didik.

Dengan demikian, menggunakan permainan edukatif, seperti teka-teki, puzzle, dsb ke dalam kegiatan kelas dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* peserta didik. Dengan menciptakan aktivitas menarik yang menggabungkan permainan edukatif, guru dapat membantu siswa mengurangi penggunaan *smartphone* dan mengurangi waktu yang mereka habiskan untuk aktivitas diluar konteks pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terjadi peningkatan rata-rata skor baik secara klasikal maupun secara individual yang telah dicapai peserta didik. Pada prasiklus peserta didik mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tergolong dalam kategori tinggi. Namun, pada siklus I dan siklus II peserta didik mengalami penurunan tingkat kecanduan *smartphone* dan memiliki intensitas penggunaan *smartphone* sehingga tergolong dalam kategori sedang. Selanjutnya apabila dibandingkan skor media permainan "*random word puzzle*" saat siklus I, dan siklus II, dapat diketahui bahwa skor peserta didik meningkat. Pada siklus I rata-rata skor peserta didik sebesar 55,83 dengan nilai tertinggi 70 dan nilai terendah 45 yang tergolong dalam kategori baik. Pada siklus berikutnya, skor media permainan "*random word puzzle*" meningkat pesat dengan rata-rata skor 84 dan perolehan nilai tertinggi 98 dan terendah 69 yang tergolong dalam kategori sangat baik.

Kemudian, apabila dibandingkan nilai kinerja guru pada siklus I, dan siklus II dapat diketahui bahwa selalu terjadi peningkatan pada nilai kinerja guru. Pada siklus I kinerja guru telah baik dengan perolehan skor 3,4, namun masih perlu beberapa peningkatan di beberapa aspek. Kemudian pada siklus II terdapat perbaikan dari aktivitas guru dikelas

sehingga skor meningkat dan mendapatkan rata-rata skor 3.8 yang tergolong pada kategori sangat baik.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa guru dapat memainkan peran penting dalam mengurangi penggunaan *smartphone* dan pada akhirnya meningkatkan hasil pembelajaran. Daripada menggunakan metode ceramah, menggunakan media pembelajaran yang interaktif dan menarik antusiasme siswa, seperti permainan edukatif teka-teki silang, puzzle, dsb guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik sehingga dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan peserta didik (Kahyaoglu & Sut, 2016; Irna, 2020; Nasirudin & Rapa, 2022; Atmoko, dkk, 2022).

#### **4. KESIMPULAN**

##### **Simpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, dapat peneliti simpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan media permainan *random word puzzle* dapat menurunkan intensitas penggunaan *smartphone* peserta didik kelas X-I SMA Negeri 6 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Hal ini dapat dilihat dari menurunnya tingkat intensitas penggunaan *smartphone* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan media permainan *random word puzzle* dari kategori tinggi ke kategori sedang. Kemudian, menurunnya tingkat intensitas penggunaan *smartphone* setelah diberikannya layanan bimbingan klasikal menggunakan media permainan *random word puzzle* dipengaruhi oleh guru yang dapat memfasilitasi peserta didik selama layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan media dan materi menarik

antusiasme dan sikap kompetitif peserta didik.

##### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta simpulan di atas, untuk menunjang kemajuan dari penelitian, peneliti pada kesempatan ini memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK maupun Guru Mata Pelajaran

Media yang interaktif dan menarik adalah kunci untuk menarik minat peserta didik untuk menyimak materi layanan atau materi pelajaran dan mengalihkan perhatian mereka dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Menggunakan permainan edukatif yang berkaitan dengan materi layanan atau pelajaran yang sedang dipelajari, misalnya, puzzle, permainan teka-teki, kuis cepat, atau permainan simulasi dapat menjadi media yang menarik dan meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta didik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menerapkan keilmuan terkait menurunkan intensitas penggunaan *smartphone* dengan layanan bimbingan klasikal. Peneliti juga mengharapkan adanya penelitian tindakan lainya dengan menggunakan media permainan edukatif lainnya untuk dapat menurunkan kecanduan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik.

##### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adjei, Noah Darko. (2019). The Use And Effect Of *Smartphones* In Students' Learning Activities: Evidence From The University Of Ghana, Legon. Library Philosophy And Practice (E-Journal): 2851.
- Asrori & Rusman. (2020). Classroom Action Research Pengembangan Kompetensi Guru. Banyumas: CV. Pena Persada.

- Atmoko, A., Sari, I.K., Da Costa, A., Utami, N.W., & Wahyuni, E. (2022). *Smartphone Addiction Among Adolescence Students: Its Implication Toward Family Communication, Learning, Guidance And Counselling. Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling.*
- Carter, Greenberg, Dan Walker (2016). The Impact Of Computer Usage On Academic Performance: Evidence From A Randomized Trial At The United States Military Academy. *Economics Of Education Review*: Vol 56.
- Chen, Peng Sheng Et Al. (2021). Structural Relationship Among Mobile Phone Dependence, Self-Efficacy, Time Management Disposition, And Academic Procrastination In College Students. *Iran J Public Health*: Vol 50 (11).
- Chen RS, Ji CH. (2015) Investigating The Relationship Between Thinking Style And Personal Electronic Device Use And Its Implications For Academic Performance. *Computers In Human Behavior*. Vol 52:177–183.
- Creswell, Jhon W. 2012. *Educational Research 4th*. Boston: Pearson Education.
- Crompton, Helen. (2013). *A Historical Overview Of Mobile Learning: Toward Learner-Centered Education*. New York: Routledge.
- Ibrahim NK, Baharoon BS, Banjar WF, Jar AA, Ashor RM, Aman AA, Al-Ahmadi JR. (2018) Mobile Phone Addiction And Its Relationship To Sleep Quality And Academic Achievement Of Medical Students At King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal Of Research In Health Sciences*. Vol 18(3).
- Irna, S. (2020). The Effect Of *Smartphone* Usage On Student Discipline, Motivation And Learning Achievement. In *Journal Of Physics: Conference Series* (Vol. 1521, No. 3, P. 032105). IOP Publishing.
- Jainal, N. H., & Shahrill, M. (2021). Incorporating Jigsaw Strategy To Support Students' Learning Through Action Research. *International Journal On Social And Education Sciences (Ijones)*, 3(2), 252-266.
- Junco R, Cotton SR. (2012). No A 4 U: The Relationship Between Multitasking And Academic Performance. *Computers & Education*. Vol 59(2):505–514.
- Kahyaoglu, H., & Sut (2016). Effects Of *Smartphone* Addiction Level On Social And Educational Life In Health Sciences Students.
- Katz L, Lambert W. (2016) A Happy And Engaged Class Without Cell Phones? It's Easier Than You Think. *Teaching Of Psychology*: Vol 43(4):340–345.
- Kim I, Kim R, Kim H, Kim D, Han K, Lee PH, Mark G. Understanding *Smartphone* Usage In College Classrooms: A Long-Term Measurement Study. *Computers & Education*: Vol. 141:103–110.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development And Validation Of A *Smartphone* Addiction Scale (SAS). *Plus One Journal*, Volume 8, Issue 2, E56936.
- Lepp, Et Al (2014). The Relationship Between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, And Satisfaction With Life In College Students. *Computers In Human Behavior*: Vol 31.
- Nasirudin, FA & Rapa, LG. 2022. Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Edustudent Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pengembangan Pembelajaran*. Vol 1 (3).
- Ningsih, dkk (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Puztes (Puzzle Dan Teka-Teki Silang) Pada Sub Materi Konfigurasi Elektron Dan Hubungannya Dengan Tabel Periodik Unsur Di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. *Ar-Razi Jurnal Ilmiah*: Vol. 8 No. 1.
- Nurhayati, Riana, dkk. (2023). The Effect Of Innovative Learning On Student Achievement In Indonesia: A Meta-Analysis. *Pegem Journal Of Education And Instruction*, Vol. 13, No. 3.
- Permatasari, Kristina Gita & Gumilar, Eko Bayu. (2022). Pemanfaatan Model Crossword Puzzle Untuk Meningkatkan Pemahaman Matematis Peserta Didik Pada Implementasi Kurikulum Merdeka (IKM). *Jurnal Ilmiah Pedagogy*: Vol 21 (1)
- Rambitan, Vandalita. (2015). The Effect Of *Smartphone* On Students' Critical

- Thinking Skill In Relation To The Concept Of Biodiversity. *American Journal Of Educational Research*: Vol 3 (2).
- Rashid T, Asghar HM. (2016). Technology Use, Self-Directed Learning, Student Engagement And Academic Performance: Examining The Interrelations. *Computers In Human Behavior*. Vol 63 604–612.
- Roffarello, A.M. & Russis. (2021). Understanding, Discovering, And Mitigating Habitual *Smartphone* Use In Young Adults. *ACM Transactions On Interactive Intelligent Systems*: Vol. 11 (2).
- Samaha, Maya & Hawi, Nazir S. (2016). Relationships Among *Smartphone* Addiction, Stress, Academic Performance, And Satisfaction With Life. *Computers In Human Behavior*: Vol. 57.
- Sanjaya, Dkk (2019). Pengembangan Media Puzzle Sebagai Media Pembelajaran Biologi Pada Materi Eubacteria Di SMA/MA. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi Uin Raden Fatah Palembang: Vol 2 (1).
- Wang, J.C., Hsieh, CY. & Kung, SH. (2023). The Impact Of *Smartphone* Use On Learning Effectiveness: A Case Study Of Primary School Students. *Educ Inf Technol* Vol. 28. 6287–6320.