

**EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN PRILAKU BIJAK PENGGUNAAN GADGET
PADA ANAK DI PANTI ASUHAN**

Nurul Farida Laila¹, Arga Satrio Prabowo²

Meilla Dwi Nurmala³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling - Universitas Sultan Ageng Tritayasa

[¹nfalaa12@gmail.com](mailto:nfalaa12@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of the sociodrama technique in Guidance and Counseling (GC) services to improve wise gadget-use behavior among children in orphanages. The research problem was identified based on the results of the General Problem Inventory (AUM Umum), which indicated that some children still experience difficulties in controlling gadget use, such as excessive usage, poor time management, and low awareness of both the positive and negative impacts of gadget use. This study employed a quantitative descriptive approach to obtain a systematic and factual overview of the phenomenon under investigation based on data collected directly from the field. The participants of the study were orphanage children identified as having gadget-use problems based on the AUM Umum results. The research data were obtained using the AUM Umum as the main instrument, along with behavioral observations conducted before and after the intervention in the form of Guidance and Counseling services using the sociodrama technique. The sociodrama technique was implemented through role-playing activities that depicted real-life situations related to wise gadget use. Through these activities, participants were able to understand, experience, and reflect on appropriate behaviors in their daily lives. The results of the study indicate an improvement in wise gadget-use behavior after the implementation of the sociodrama intervention. The evaluated indicators included understanding of gadget benefits, knowledge of the positive and negative impacts of gadget use, the ability to manage gadget usage time, and commitment to applying wise gadget use in daily life. Based on these findings, it can be concluded that the sociodrama technique in Guidance and Counseling services is effective in improving wise gadget-use behavior among orphanage children. This technique provides a more meaningful learning experience through direct involvement in social roles, helping children to understand the real impact of their behavior. This study recommends the sociodrama technique as an alternative intervention in Guidance and Counseling services to address gadget-use problems among children in orphanages.

Keywords: Sociodrama, Group Guidance, gadget, Orphanage Children

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik sosiodrama dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meningkatkan perilaku bijak dalam penggunaan *gadget* pada anak panti asuhan. Permasalahan penelitian diidentifikasi dari hasil AUM Umum (Alat Ungkap Masalah Umum) yang menunjukkan bahwa sebagian anak masih mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan *gadget*, seperti penggunaan yang berlebihan, kurangnya pengaturan waktu, serta rendahnya kesadaran terhadap dampak positif dan negatif dari penggunaan *gadget*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang sistematis dan faktual mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan data yang dikumpulkan secara langsung dari lapangan. Subjek penelitian adalah anak panti asuhan yang teridentifikasi memiliki tingkat permasalahan penggunaan *gadget* berdasarkan hasil AUM Umum. Data penelitian diperoleh melalui AUM Umum sebagai instrumen utama serta observasi perilaku sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik sosiodrama. Teknik sosiodrama diterapkan melalui kegiatan bermain peran yang menggambarkan situasi nyata terkait penggunaan *gadget* secara bijak, sehingga peserta dapat memahami, merasakan, dan merefleksikan perilaku yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku bijak dalam penggunaan *gadget* setelah diberikan layanan sosiodrama. Indikator yang dievaluasi meliputi pemahaman mengenai manfaat *gadget*, pengetahuan tentang dampak positif dan negatif penggunaan *gadget*, kemampuan mengatur waktu penggunaan *gadget*, serta komitmen untuk menerapkan penggunaan *gadget* secara bijak dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik sosiodrama dalam layanan BK efektif dalam meningkatkan perilaku bijak penggunaan *gadget* pada anak panti asuhan. Teknik ini memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna melalui keterlibatan langsung dalam peran sosial, sehingga membantu anak memahami dampak perilaku mereka secara lebih nyata. Penelitian ini merekomendasikan teknik sosiodrama sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan penggunaan *gadget* pada anak di panti asuhan.

Kata Kunci: Sosiodrama, Bimbingan Kelompok, *Gadget*, Panti Asuhan

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara anak dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan menghabiskan waktu luang. Salah satu perangkat

yang paling banyak digunakan adalah *gadget*, seperti telepon pintar dan tablet. Perangkat ini memiliki berbagai fungsi yang dapat menunjang proses belajar, misalnya mengakses bahan ajar,

mengikuti pembelajaran daring, serta mengembangkan kreativitas melalui aplikasi edukatif. Meskipun demikian, pemanfaatan *gadget* yang tidak disertai pengawasan dapat memunculkan berbagai dampak negatif terhadap perkembangan anak.

Litanianda dkk. (2024) menjelaskan dalam penggunaan *gadget* secara bijak mampu meningkatkan kesadaran anak dalam mengatur waktu penggunaan, memilih konten yang sesuai usia, serta memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan perilaku bijak menggunakan *gadget* memerlukan intervensi yang sistematis melalui kegiatan pendidikan maupun layanan bimbingan.

Wibowo dkk. (2023) menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak di panti pelayanan sosial menyebabkan berkurangnya interaksi sosial, menurunnya aktivitas fisik, serta meningkatnya ketergantungan terhadap permainan digital. Penelitian

tersebut juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai penggunaan *gadget* yang sehat mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai manfaat dan risiko penggunaan perangkat digital.

Dalam penelitian ini, sikap bijak menggunakan *gadget* dimaknai sebagai kemampuan anak untuk menggunakan perangkat digital secara bertanggung jawab. Sikap tersebut tercermin melalui kemampuan membatasi durasi penggunaan, memilih konten yang bermanfaat, mematuhi aturan penggunaan *gadget*, serta tetap mengutamakan interaksi sosial dengan teman sebaya, orang tua serta pengasuh di lingkungan panti asuhan.

Penelitian Litanianda dkk. (2024) menemukan bahwa anak-anak di panti asuhan memerlukan pendampingan yang lebih intensif dalam menggunakan *gadget* karena keterbatasan pengawasan dapat meningkatkan risiko penggunaan perangkat digital secara berlebihan. Edukasi yang diberikan secara kelompok terbukti mampu meningkatkan pemahaman anak mengenai penggunaan *gadget* yang sehat.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui aktivitas kelompok dengan memanfaatkan dinamika interaksi antaranggota sebagai sarana untuk mendukung proses belajar dan perkembangan individu. Melalui interaksi antaranggota, peserta memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, bertukar pendapat, serta pemecahan masalah secara efektif terhadap permasalahan yang dihadapi.

Menurut Prayitno (2023), bimbingan kelompok bertujuan mengembangkan potensi individu melalui kegiatan kelompok yang terarah sehingga anggota mampu meningkatkan pemahaman diri, kemampuan sosial, dan keterampilan menyelesaikan masalah. Berdasarkan hasil penelitian Krisnandari dkk. (2024) layanan bimbingan kelompok terbukti memeberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan interaksi sosial peserta didik. Keberhasilan tersebut terjadi karena anggota kelompok memperoleh kesempatan belajar melalui

pengalaman teman sebaya sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih efektif.

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok digunakan sebagai media untuk membantu anak mengenai manfaat *gadget*, pengetahuan tentang dampak positif dan negatif penggunaan *gadget*, kemampuan mengatur waktu penggunaan *gadget*, serta komitmen untuk menerapkan penggunaan *gadget* secara bijak dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, teknik sosiodrama merupakan salah satu yang kerap digunakan. Teknik ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memainkan peran yang menggambarkan situasi nyata dalam kehidupan sosial. Melalui kegiatan tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengalami secara langsung situasi yang sedang dipelajari.

Menurut Romlah (Sari, 2022), sosiodrama merupakan teknik pembelajaran melalui permainan peran yang bertujuan membantu individu memahami permasalahan sosial serta mengembangkan

kemampuan mengambil keputusan secara tepat.

Dalam penelitian ini, teknik sosiodrama diterapkan melalui skenario yang menggambarkan perilaku penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari, seperti penggunaan gadget saat waktu belajar, saat berkumpul dengan teman, maupun ketika berinteraksi dengan orang tua dan pengasuh. Setelah kegiatan bermain peran selesai, peserta melakukan diskusi dan refleksi untuk mengidentifikasi perilaku yang tepat serta menyusun komitmen dalam menggunakan gadget secara bijaksana.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang sistematis dan faktual mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan data yang dikumpulkan secara langsung dari lapangan (Sugiyono, 2022). Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama serta mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah

mengikuti layanan berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan pada akhir kegiatan (Suharsimi Arikunto, 2021).

Penelitian dilaksanakan di sebuah panti asuhan dengan melibatkan empat orang anak sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Keempat peserta dipilih berdasarkan hasil Alat Ungkap Masalah Umum (AUM Umum) yang menunjukkan adanya permasalahan mengenai penggunaan *gadget* dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Alat Ungkap Masalah Umum (AUM Umum) dan lembar evaluasi hasil layanan (Laiseq). AUM Umum merupakan instrumen yang dikembangkan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang dialami peserta didik sebagai dasar dalam penyusunan program layanan bimbingan dan konseling (Prayitno, 2017). Hasil AUM Umum pada penelitian ini digunakan untuk menentukan kebutuhan layanan

sehingga diperoleh tema "Bijak Bermain Gadget" sebagai topik layanan bimbingan kelompok.

Layanan yang diberikan berupa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta memperoleh informasi, meningkatkan pemahaman, dan mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Tohirin, 2015). Teknik sosiodrama dipilih karena memberikan kesempatan kepada peserta untuk memerankan situasi sosial tertentu sehingga mereka dapat memahami suatu permasalahan melalui pengalaman langsung serta diskusi bersama anggota kelompok (Winkel W.S. & Sri Hastuti, 2012).

Pelaksanaan layanan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran sebagaimana tahapan layanan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh Prayitno (2017). Pada tahap kegiatan, peserta memainkan beberapa skenario yang berkaitan dengan penggunaan

gadget, seperti penggunaan *gadget* secara berlebihan, pengelolaan waktu, dan pentingnya menjaga interaksi sosial. Setelah permainan peran selesai, peserta mengikuti diskusi dan refleksi untuk menarik makna dari setiap skenario yang telah diperankan (Tohirin, 2015).

Data penelitian diperoleh melalui lembar evaluasi hasil layanan (Laiseq) yang diisi oleh seluruh peserta setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Evaluasi hasil layanan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang telah diberikan serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti layanan (Prayitno, 2017). Indikator yang dievaluasi meliputi pemahaman mengenai manfaat *gadget*, pengetahuan tentang dampak positif dan negatif penggunaan *gadget*, kemampuan mengatur waktu penggunaan *gadget*, serta komitmen peserta untuk menerapkan penggunaan *gadget* secara bijak dalam kehidupan sehari-hari.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada tahap awal penelitian, peneliti menggunakan AUM Umum (Alat Ungkap Masalah) untuk mengidentifikasi permasalahan anak

di panti asuhan. Hasil pengisian AUM menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki kecenderungan masalah pada aspek penggunaan waktu luang dan penggunaan *gadget* yang berlebihan. Anak cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *game* atau menonton konten di *gadget* dibandingkan mengikuti kegiatan sosial di lingkungan panti.

Secara umum, hasil AUM menggambarkan bahwa sebelum diberikan layanan, anak belum memiliki pengendalian diri yang baik dalam penggunaan *gadget* serta belum mampu menyeimbangkan antara aktivitas digital dan aktivitas sosial.

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam beberapa pertemuan dengan melibatkan anak-anak yang memiliki permasalahan serupa berdasarkan hasil AUM. Kegiatan dilaksanakan dalam suasana kelompok yang interaktif dan menyenangkan. Pada tahap inti, digunakan teknik sosiodrama dengan tema “Bijak Menggunakan *Gadget*”. Anak-anak diberikan peran yang berbeda, seperti anak yang terlalu sering menggunakan *gadget*, teman

yang mengajak bermain secara langsung, pengasuh panti, dan guru.

Selama kegiatan berlangsung, anak-anak memerankan situasi yang menggambarkan dampak penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol, seperti lupa waktu belajar, kurang berinteraksi dengan teman, serta kurang mengikuti kegiatan panti. Setelah proses bermain peran, dilakukan diskusi kelompok untuk membahas pengalaman yang dirasakan oleh setiap peserta.

Dalam proses diskusi, anak mulai menunjukkan kesadaran terhadap dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan. Mereka juga mulai mengemukakan pendapat tentang pentingnya membatasi waktu penggunaan *gadget* serta mengganti sebagian waktu dengan kegiatan bermain dan belajar bersama teman.

Setelah setiap sesi bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama, dilakukan pengukuran menggunakan lembar evaluasi pemahaman anak untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada sebagian besar anak. Pada awal

kegiatan, beberapa anak masih belum mampu menjelaskan dampak penggunaan *gadget* secara tepat dan masih menganggap bahwa penggunaan *gadget* sepenuhnya bersifat positif.

Setelah mengikuti kegiatan sosiodrama, anak menunjukkan perubahan pemahaman yang lebih baik. Anak mampu menjelaskan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu waktu belajar, mengurangi interaksi sosial, serta berdampak pada kesehatan dan kebiasaan sehari-hari.

Selain itu, anak juga mampu menyebutkan cara-cara penggunaan *gadget* yang bijak, seperti membatasi waktu penggunaan, memilih konten yang sesuai usia, serta mengutamakan kegiatan belajar dan bermain langsung dengan teman. Secara umum, hasil lembar evaluasi menunjukkan bahwa pemahaman anak meningkat dari kategori kurang paham menjadi paham bahkan sangat paham setelah mengikuti layanan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik

sosiodrama untuk meningkatkan sikap bijak menggunakan *gadget* pada anak sekolah dasar di panti asuhan, dapat disimpulkan bahwa layanan yang diberikan menunjukkan hasil yang positif.

Hasil identifikasi menggunakan AUM Umum menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan, sebagian besar anak memiliki permasalahan dalam penggunaan *gadget*, terutama pada aspek pengendalian waktu, kecenderungan penggunaan yang berlebihan, serta rendahnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Dari hasil lembar evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak terhadap materi yang diberikan. Setelah mengikuti layanan, anak mampu menjelaskan dampak negatif penggunaan *gadget* secara berlebihan, memahami batasan penggunaan yang sehat, serta menyebutkan cara penggunaan *gadget* yang lebih bijak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan sikap bijak menggunakan *gadget* pada anak sekolah dasar di panti asuhan, baik

dari aspek pemahaman maupun perilaku

model layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan sikap prososial. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2).

DAFTAR PUSTAKA

- Krisnandari, E. S., Irawan, S., & Agustin, A. K. M. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Anak: The Effectiveness Of Group Guidance Services With Sociodrama Techniques In Improving Children's Social Interaction Skills. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(3), 220-231.
- Litanianda, Y., Nuryadin, R. A., & Reza, M. (2024). *Sosialisasi bijak menggunakan gadget terhadap anak di panti asuhan Al-Ummah Ponorogo*.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2023). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (edisi revisi). Padang: UNP Press.
- Sari, E. P. (2013). Pengembangan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan sikap prososial. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Tokan, S. Y. P., Korohama, K. E., & Masi, L. M. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Komunikasi Asertif pada Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Putri Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(2).
- Wibowo, D. H., Yuwono, E. S., & Kurniawan, Z. I. (2023). *Gadget RAMA (Ramah Anak): Optimalisasi penggunaan dan upaya mencegah kecanduan gadget di panti pelayanan sosial*.

Magistrorum et Scholarium, 4(1),
48–57.