

Profil Perilaku Kecanduan Media-Sosial sebagai Implikasi dalam Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di SMA

Dhita Werdhikaning Tyas Asih¹, Nurul Hofifah², Ditenta Kurnia Tasya³

^{1,2,3}Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: dhita16@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan perilaku kecanduan media-sosial dan merancang Program Bimbingan dan Konseling (BK) bidang Pribadi untuk mereduksi perilaku kecanduan media-sosial peserta didik kelas X dan XI SMA pada salah satu sekolah di Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket perilaku kecanduan media-sosial. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X dan XI SMA pada salah satu sekolah di Surabaya. Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik random sampling diperoleh sampel sebanyak 112 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran perilaku kecanduan media sosial berada pada kategori sangat tinggi sejumlah 4%, kategori tinggi 49%, kategori sedang 46% dan kategori rendah 2%. Dari hasil tersebut berdasarkan kelas dan jenis kelamin pada perilaku kecanduan media sosial masuk kategori sedang. Perlunya penanganan lebih lanjut oleh Guru BK bagi peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Layanan yang dapat direkomendasikan untuk mengatasi perilaku kecanduan media sosial pada kategori sangat tinggi yaitu dapat diberikan layanan berupa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku, sedangkan pada kategori tinggi dapat dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan kontrak perilaku. Sehingga peserta didik dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku kecanduan media sosial tersebut.

Kata Kunci: *Perilaku Kecanduan Media Sosial, Program BK, Remaja*

Abstract

This study aims to describe the social media addiction behavior of students and to design a Personal Guidance and Counseling Program to reduce social media addiction behavior among 10th and 11th grade high school students at a school in Surabaya. The data collection technique used was a social media addiction behavior questionnaire. This type of research is descriptive quantitative with a survey research design. The population of this study was 10th and 11th grade high school students at a school in Surabaya. The research sample was selected using random sampling techniques, resulting in a sample of 112 respondents. The results of the study showed that the depiction of social media addiction

behavior was categorized as very high at 4%, high at 49%, medium at 46%, and low at 2%. Based on the results, social media addiction behavior by class and gender was categorized as medium. There is a need for further intervention by Guidance and Counseling Teachers for students who are in the very high, high, and medium categories. Services that can be provided to address social media addiction behavior in the very high category include individual counseling using behavior contract techniques, while in the high category, group counseling using behavior contracts can be conducted. This approach helps students enhance self-control and reduce social media addiction behavior.

Keywords: *Social Media Addiction Behavior, Guidance and Counseling Program, Students*

PENDAHULUAN

Penggunaan gawai dikalangan remaja di dunia maupun di Indonesia semakin meningkat. Remaja usia 9-19 tahun berada pada urutan ke-3 terbanyak menggunakan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* pada masyarakat Indonesia juga cukup tinggi yaitu 5 jam per hari (KOMINFO,2017). Sedangkan, menurut para ahli durasi maksimal yang dianggap sehat menggunakan gawai yaitu 2 jam sehari, jika melebihi waktu tersebut maka meningkatkan risiko ketergantungan (Reyes, 2020). Warga Indonesia masuk kategori orang yang paling rajin pada penggunaan sosial media. Litbang melakukan survei pada tahun 2015 di 15 kota (di luar Jakarta) hasilnya adalah empat dari sepuluh responden mengklaim memiliki *smartphone*. Sejumlah 85% responden diantaranya menggunakan internet secara rutin pada perangkat seluler mereka. Dan sekitar 61% responden juga mengaku banyak mengekspos media sosial (Suwardiman, 2018)

Fasilitas media-sosial pada gawai menjadi salah satu faktor penyebab yang meningkatkan perilaku kecanduan gawai pada remaja. Dampak penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental. Efek dari pemakaian media sosial yang berlebihan pada remaja termasuk takut akan melewatkan momen berharga bersama teman saat mereka tidak aktif secara digital atau *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perasaan kecanduan akibat sensasi sentuhan dalam menggunakan gawai atau *Need for Touch* (NFT). Situasi ini menjadi lebih buruk dengan kesulitan mengontrol semangat remaja terhadap gawai dan fasilitas yang menarik bagi mereka. Kecanduan media sosial menjadi masalah jika hal itu sudah mengganggu aspek lain dari kehidupan seperti terganggunya pola tidur, melalaikan pekerjaan, dan juga mengganggu interaksi sosial di masyarakat. Sehingga, Individu yang sudah kecanduan sosial media cenderung memisahkan diri dari kehidupan nyata. Penggunaan media sosial secara terus menerus saat terhubung ke internet menyebabkan ketergantungan pada fitur-fitur menarik dari *platform* tertentu. Aktivitas ini bermula dari kebiasaan yang terbentuk dari jangka waktu tertentu karena kenyamanan yang dirasakan saat membuka situs jejaring media-sosial. Beberapa orang memanfaatkan internet dan *platform* media sosial semata-mata untuk menyelesaikan tugas atau aktivitas yang dianggap penting. Namun, notifikasi dari media sosial sering kali mengganggu aktivitas yang sedang dikerjakan, karena secara tidak langsung pengguna akan segera membuka pesan tersebut.

Untuk dianggap kecanduan internet, seseorang harus menampakkan tingkah laku tertentu. Young (dalam Hadiarni, 2016) menyatakan beberapa kriteria yang digunakan untuk mengidentifikasi perilaku kecanduan sosial-media. Kriteria tersebut adalah : a) tingkat kepuasan; b) ketergantungan waktu dalam bermain sosial-media; c) kehilangan kontrol diri dalam mengakses media-sosial; d) gangguan emosional, ketika mencoba untuk membatasi penggunaan media sosial. Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan untuk mengatasi perilaku kecanduan media-sosial yang dihadapi oleh peserta didik salah satunya adalah upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah.

Peran BK di sekolah adalah untuk membantu peserta didik berkembang dengan optimal sesuai dengan tugas perkembangannya. Layanan yang diberikan adalah layanan bimbingan dan layanan konseling, tergantung dengan kondisi yang dialami peserta didik. Adanya layanan tersebut di sekolah diharapkan agar peserta didik terbantu dalam memenuhi kebutuhan dalam proses perkembangan dirinya. Keberadaan guru BK atau konselor di sekolah sesuai dengan UU No 20 tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6 yang berbunyi konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator. Setiap kualifikasi pendidik memiliki keunikan, termasuk konselor.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan saat pemberian layanan, banyak peserta didik yang tidak begitu aktif ketika layanan bimbingan klasikal dilaksanakan. Mereka lebih asyik mengobrol dengan temannya, bermain gawai dan kurang memperhatikan guru yang sedang mengajar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu perilaku kecanduan media-sosial pada siswa kelas X dan XI SMA pada salah satu sekolah di Surabaya. Salah satu langkah untuk mereduksi perilaku kecanduan media-sosial adalah dengan merancang program BK Pribadi. Dari penjelasan tersebut, penulis menyusun tujuan penelitian yaitu: Pertama, mendeskripsikan perilaku kecanduan media-sosial peserta didik. Kedua, merancang program BK untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Pengambilan data menggunakan metode survei. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket perilaku kecanduan media-sosial yang diadaptasi dari angket kecanduan media-sosial yang digunakan oleh Huda (2024). Angket kecanduan media-sosial disebar melalui google form yang berjumlah 25 pernyataan. Penelitian ini menggunakan populasi dari peserta didik pada jenjang kelas X dan XI SMA pada salah satu sekolah di Surabaya. Metode pengumpulan sampel menggunakan random sampling dan diperoleh sampel sebanyak 112 responden

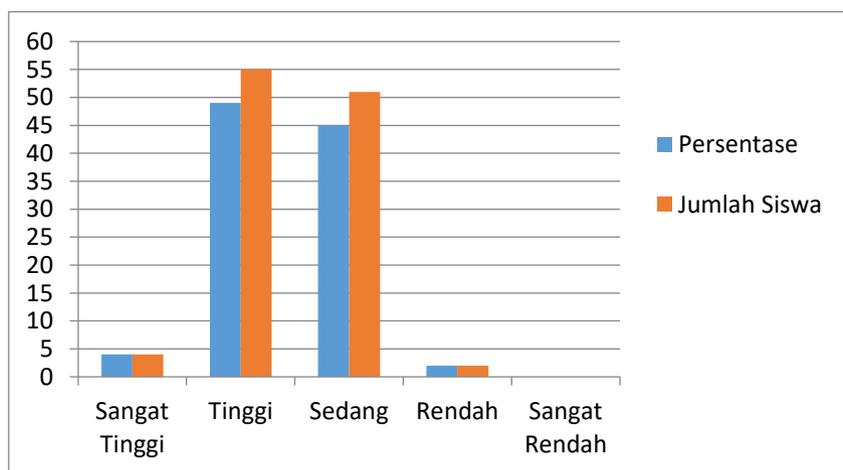
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menyebarkan angket perilaku kecanduan media sosial melalui Google Form kepada peserta didik kelas X dan XI di sebuah SMA di Surabaya, diperoleh data penelitian. Kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan dikategorikan dalam 5 (lima) kategori kategori yaitu: sangat

tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori tersebut akan menjelaskan gambaran perilaku kecanduan media sosial yang dimiliki oleh peserta didik kelas X dan XI di sebuah SMA di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata secara keseluruhan adalah 86 masuk dalam kategori sedang. Nilai rata-rata kelas XI 77, dan nilai rata-rata kelas X 86. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas X lebih tinggi dari nilai rata-rata kelas XI. Dan nilai rata-rata keduanya masuk dalam kategori sedang.

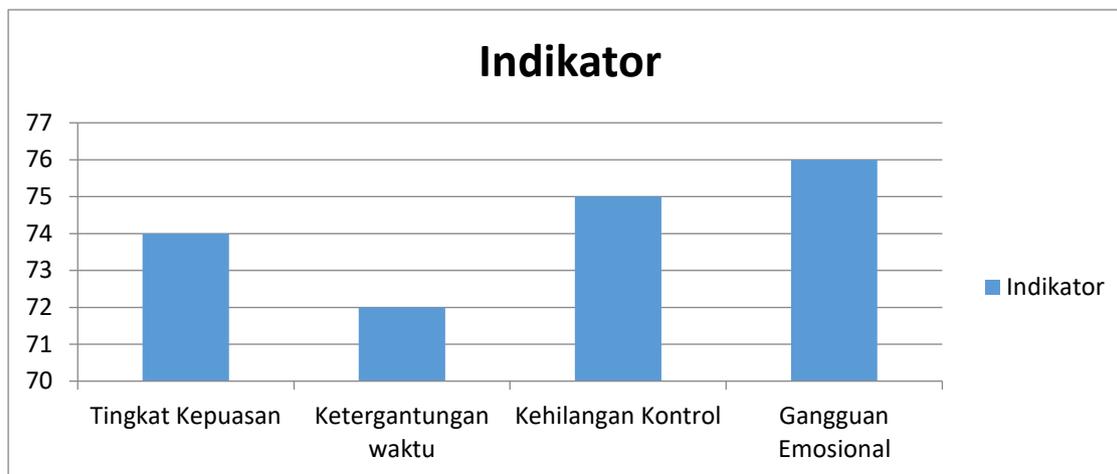
Tabel Kategori Hasil Analisis Angket

Prosentase	Kategori
4%	Sangat tinggi
49%	Tinggi
46%	Sedang
2%	Rendah



Gambar Kategori Perilaku Kecanduan Media-Sosial Siswa Kelas X dan XI di SMAN 22 Surabaya secara Umum

Data pada gambar tabel di atas, menyatakan bahwa secara keseluruhan gambaran mengenai perilaku kecanduan media sosial dari peserta didik kelas X dan XI di sebuah SMA di Surabaya dapat dijelaskan sebagai berikut: 4% peserta didik masuk kategori sangat tinggi, 49% peserta didik pada kategori tinggi, 46% peserta didik masuk kategori sedang, dan 2% peserta didik pada kategori rendah. Pada nilai rata-rata perilaku kecanduan media sosial antara peserta didik laki-laki dan perempuan, tidak ada perbedaan yang signifikan. Rata-rata nilai perilaku kecanduan media sosial untuk peserta didik laki-laki adalah 85, masuk dalam kategori sedang. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh peserta didik perempuan sebesar 86 dan masuk dalam kategori sedang.



Gambar Nilai Rata-Rata Tiap Indikator

Rata-rata nilai pada setiap indikator adalah indikator tingkat kepuasan memiliki nilai rata-rata 73, indikator ketergantungan kepuasan memiliki nilai sebesar 74, indikator kehilangan motivasi sebesar 75 dan 76 untuk nilai pada indikator gangguan emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gawai di kalangan peserta didik kelas X dan XI di sebuah SMA di Surabaya mayoritas berada pada tingkat tinggi, dengan rincian 4% peserta didik tergolong sangat tinggi, 49% tergolong tinggi, 46% tergolong sedang, dan hanya 2% yang tergolong rendah. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum peserta didik cenderung menunjukkan perilaku kecanduan media sosial. Perilaku kecanduan media sosial memiliki hubungan erat dengan tingkat kontrol diri. Bila seseorang memiliki kontrol diri yang baik, maka kecenderungan perilaku kecanduan media-sosialnya rendah. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novitasari, dkk (2022) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Pontianak” yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial dengan asumsi bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan media sosial.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil temuan penelitian yang dilakukan Asyanti (2017) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Peserta didik SMK” mengemukakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Kedua hasil penelitian tersebut mendukung pandangan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kecanduan media sosial.

Salah satu langkah yang dapat diambil untuk mengatasi perilaku kecanduan media-sosial adalah menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah pendidik yang memiliki peran untuk membimbing dan berkonsultasi dengan peserta didik (Herawati,dkk. 2021). Upaya yang bisa dilakukan BK adalah dengan merancang program BK pribadi.

Bagi peserta didik yang masuk pada kategori sangat tinggi, dapat direkomendasikan layanan berupa konseling individu dengan menggunakan teknik kontrak perilaku. Peserta didik pada kategori tinggi dapat dilakukan konseling kelompok menggunakan kontrak perilaku. Keduanya bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku kecanduan media sosial, pendekatan konseling behavioral dengan teknik kontrak perilaku dianggap efektif dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surya (2018) dengan judul “pengaruh konseling behaviour contract untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung” yang menyatakan bahwa Konseling dengan kontrak perilaku bisa mereduksi perilaku kecanduan media sosial. Pendekatan konseling behavioral adalah pendekatan konseling re-learning atau mengajarkan kembali. Konseli diminta untuk belajar dari perilaku salah kemudian dikondisikan sehingga menimbulkan perilaku yang sesuai. Peran konselor pada saat pelaksanaan konseling behavioral adalah mengarahkan perilaku konseli pada perilaku yang adaptif, menyediakan sarana untuk mencapai sasaran konseli, dan konselor dapat berperan sebagai model untuk konseli. Prosedur atau tahap pelaksanaan konseling pendekatan behavior ini, yaitu: 1) tahap asesmen, 2) tahap penetapan tujuan, 3) tahap penerapan teknik, dan 4) tahap evaluasi dan terminasi (Komalasari, 2011).

Layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat direkomendasikan untuk diberikan kepada peserta didik yang masuk kategori sedang meliputi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan adalah bentuk layanan yang berfungsi sebagai layanan *preventif* atau pencegahan. Terdapat beberapa teknik dalam layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial salah satunya adalah teknik sosiodrama. Sosiodrama dianggap efektif dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial. Hal ini didukung oleh temuan dari penelitian Yuliasari, dkk (2024) dengan judul “Efektivitas Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Terhadap Perilaku Pubbing” menyebutkan bahwa analisis menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap dan Dewi (2021) dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sosiodrama dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Peserta didik” menyebutkan bahwa hasil data penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok teknik sosiodrama dengan dengan kecanduan gadget dimana t^{hitung} lebih besar dari t^{tabel} . Artinya teknik sosiodrama berpengaruh terhadap kecanduan gadget. Hasil yang kedua adalah terdapat penurunan melalui hasil kegiatan dengan data pre-test dan post-test. Sehingga pada penelitian tersebut dapat dikatakan teknik sosiodrama dapat mengurangi kecanduan gadget.

Menurut Indriasari (2016), tujuan teknik sosiodrama adalah, pertama, menekankan pada bidang-bidang yang terkait dengan kehidupan sosial. Kedua, peserta didik diarahkan untuk memahami dan merespon situasi tertentu sehingga peserta didik bisa menentukan perilaku dan sikap yang sesuai ketika menghadapi situasi serupa. Prosedur pelaksanaan teknik sosiodrama menurut Mufidi (2019) yaitu: 1) briefing dan pembagian peran, 2) pelaksanaan sosiodrama sesi pertama, dimana peserta didik yang mendapat peran bermain

sosiodrama, peserta didik yang lain menjai penonton, 3) tahap diskusi, penonton memberikan tanggapan, 4) pelaksanaan sosiodrama sesi kedua, dimana penonton memerankan peran, pemain sebelumnya berganti menjadi penonton, dan 5) kesimpulan.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan media sosial pada remaja di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) pada kelas X dan XI memiliki rata-rata kecanduan dengan kategori sedang. Dari 4 indikator yang dijadikan landasan penelitian diantaranya inidikator tingkat kepuasan memiliki nilai rata-rata 73, indikator ketergantungan kepuasan memiliki nilai sebesar 74, indikator kehilangan motivasi sebesar 75 dan 76 untuk nilai pada indikator gangguan emosional. Sehingga pada masing-masing indikator berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, layanan yang bisa untuk menangani perilaku kecanduan media sosial pada kategori sangat tinggi, layanan yang dapat diberikan adalah konseling individu dengan menerapkan teknik kontrak perilaku atau behavior contract. Sedangkan pada kategori tinggi dapat dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan kontrak perilaku. Sehingga peserta didik dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku kecanduan media sosial tersebut.

No	Fungsi BK	Komponen	Topik	Pendekatan	Bidang bimbingan	Tujuan	Sasaran	waktu
					P S K B			
1.	Preventif (pemahaman &pencegahan)	Bimbingan kalsikal	Sosial media (manfaat dan dampaknya)	Project based learning		Peserta didik dapat memahami sosial media serta fungsinya dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengidentifikasi dampak positif & negatif dari sosial media	Kelas X dan XI	Disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik

2.	Preventif (pemahaman & pencegahan)	Bimbingan kelompok	Mengatasi Kecanduan sosial media	sosiodrama	Peserta didik dapat memahami serta menafsiri suatu masalah yang sering dilihat dalam kehidupan sehari-hari	Kelas X dan XI	Disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik
3.	Kuratif (pengentasan)	Konseling individu	Kecanduan sosial media	Behavioral contract	Terbantunya peserta didik dalam mengatasi hambatan/memecahkan masalah yang dialaminya	Kelas X dan XI	Disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik
4.	Kuratif (pengentasan)	Konseling kelompok	Kecanduan sosial media	Behavioral contract	Terbantunya memecahkan masalah peserta didik melalui kelompok	Kelas X dan XI	Disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik

Rekomendasi Program Bimbingan dan Konseling

DAFTAR PUSTAKA

Asyanti, S. 2017. Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK. Prosiding Seminar Nasional Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi (hal 101-109)

Herawati, S., Wibowo, B. Y., & Prabowo, A. S. (2021). Pengembangan Hipotetik Buku Panduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cinema therapy tentang Dampak Negatif Pornografi. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(2), 193-208.

Huda, M. F. A. 2024. Efektivitas Teknik Behavior Contract sebagai Prediksi Perilaku Kecanduan Media Sosial. *Consilium Journal: Journal Education and Counseling* Vol 4 No 1 (hal 69-75).

- Hadiarni, *Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi.* (On-line), tersedia di:
<http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/553/549> hlm 342 (11 Mei 2024)
- Harahap, L. A. A. dan Dewi. I.S. 2021. Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Sociodrama dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Siswa. Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 2 No. 2 (Jul-Des 2021) hal 88-95
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sociodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2).
- Komalasri, G. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks. Hlm. 60
- KOMINFO. (2017). Survei Penggunaan TIK 2017 serta Implikasinya terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat. Retrieved from Jakarta: https://balitbangsdm.kominfo.go.id/?mod=publikasi&a=dl&page_id=360&cid=9&download_id=187
- Mufidi, A. F., Salsabilla, T., Khairunnisa, M. F., Gunawan, G. H., & Wibowo, H. (2019). Edukasi Anak Binaan Sanggar Waringin Tentang Bullying Melalui Penyuluhan Dengan Metode Sociodrama. *Kumawula*, 2(2), 175-182.
- Novitasari, D., dkk. 2022. Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di Kota Pontianak. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Pontianak* Vol. 4, No. 1 Februari 2022 (hal 27-34)
- Reyes, T. (2020). Gadget Addiction: Is Your Time on Your Gadgets Causing Problems? Retrieved from
- Swardiman, "*Polaritas netizen amati pemerintah*" (On-Line), Tersedia di <http://www.batukarinfo.com/news/polarisasi-netizen-amati-pemerintahan>. Di akses 11 Mei 2024 jam 02.56
- Undang-Undang No.20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 6 tentang peran konselor dalam sistem pendidikan.