

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN BAHAYA KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS XI SMKN 03 PACITAN

Ariesta Intan Ambarani, Akhmad Fajar Prasetya, M.Pd.2
1)Universitas Ahmad Dahlan, 2)Dosen Universitas Ahmad Dahlan

Email : 1)ariesta1500001105@webmail.uad.ac.id@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan media sosial pada siswa dari tahun ke tahun tidak ada habisnya semakin bertambah, yang dapat berbahaya bagi siswa karena siswa tidak mampu lepas dari keadaan itu, dan kurang mampu mengontrol dirinya sendiri. Guna meningkatkan pemahaman siswa tentang bahaya kecanduan media sosial diperlukan bantuan dari semua pihak terutama peran seorang guru BK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik diskusi untuk meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Pacitan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI TBG I SMK Negeri 3 Pacitan. Uji validitas menggunakan *construct validity* dengan bantuan SPSS dan microfoto excel. Uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Alpha Cronbach*. Data yang terkumpul dalam bentuk kuantitatif (angka) kemudian dianalisis secara statistik. Penggunaan analisis data statistik pada penelitian ini menggunakan *t-test*.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan diperoleh hasil perhitungan koefisien t yang menggunakan program SPSS menunjukkan bahwa $t_{hitung}=5,579$, $df= 5$, $t_{tabel}= 2,572$, dan $sig=0,003$. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (5,579) > t_{tabel} 2,571$ dan $sig (0,003) < \alpha (0,005)$. Hal ini menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $5,579 > 2,571$ Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara tingkat pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi.

Kata kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Diskusi, Kecanduan Media Sosial*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi seiring dengan berjalannya waktu semakin canggih membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet untuk berbagai tujuan pemenuhan kebutuhan. Berkat teknologi yang dikenal dengan nama internet, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan.

Kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media sosial, karena dengan media sosial masyarakat bisa dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk berbagi dan mencari informasi serta berkomunikasi dengan orang banyak tanpa banyak hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Soliha, 2015).

Pada awalnya teknologi berkembang secara lambat. Namun seiring dengan kemajuan tingkat kebudayaan dan peradaban manusia perkembangan teknologi berkembang dengan cepat. Semakin maju kebudayaannya, semakin berkembang teknologinya karena teknologi merupakan perkembangan dari kebudayaan yang maju dengan pesat (Adib, 2011). Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi (Panji, 2014).

Teknologi internet menyebabkan-munculnya media-media sosial yang memudahkan khalayak dalam berinteraksi. Komunikasi yang biasanya secara tatap muka dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun tanpa ada batasan dengan dukungan media-media sosial yang ada, seperti facebook, twitter, instagram, path, dan media sosial lainnya. Williamson sebagaimana dikutip Widja janto (2013) menyatakan bahwa media sosial adalah media yang dide-sain untuk menyebarkan pesan melalui interaksi sosial dan dibuat dengan teknik-teknik publikasi yang sangat mudah diakses dan berskala besar.

Remaja mengakses internet untuk memudahkan segala aktivitas di kehidupannya. Pemakaian internet diantaranya untuk sarana mencari data informasi, sarana hiburan melalui bermain game online, sarana komunikasi dengan menggunakan media sosial, bahkan untuk keperluan berbelanja dan berdagang banyak diantara mereka yang menggunakan shopping secara online di internet terkait dengan remaja yang membahayakan diri mereka sendiri, sebagian karena berkurangnya kontrol diri kemampuan untuk menekan emosi, keinginan, dan tindakan yang tidak pantas.

Salah satu penelitian yang dilakukan di luar negeri oleh Kimberly S. Young dan Robert C. Yaitu enelitian di luar negeri yang mengangkat tema adiksi internet dan depresi telah banyak dilakukan. Penelitian yang dilakukan Kimberly Young adalah pionir dalam penelitian tentang Internet Addiction dan tulisan pertamanya ini menginspirasi penelitipeneliti lain untuk melakukan penelitian dalam domain yang sama. Ia mempublikasikan penelitian pertamanya mengenai *Internet Addicton* pada tahun 1996 (Young, 2015).

Suatu studu pada perempuan usia 43 tahun yang menghabiskan banyak waktunya di depan layar komputer. Studi pertama ini telah diikuti hampir 600 studi yang hampir sama mengenai orang-orang yang mengalami masalah dalam relasi sosial, masalah di sekolah, masalah keuangan, dan juga masalah dalam pekerjaan karena mereka tidak bisa mengontrol diri dalam menggunakan Internet. Walaupun merupakan domain penelitian baru, penelitian tetang *Internet Addiction* ini cukup meningkat pesat.

Perkembangan teknologi semakin berkembang dengan banyaknya perangkat-perangkat berteknologi tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hasil teknologi yang sedang berkembang pesat adalah *smartphone*. Pengguna *smartphone* di Indonesia bertumbuh dengan pesat. Namun pada kenyataannya , banyak orang yang saat ini terkena

salah satu dampak negatif dari penggunaan internet. Tidak sedikit orang yang sangat bergantung pada internet sehingga individu kecanduan.

Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Kecanduan internet di antaranya terjerat *games*, akses situs porno, akses sosial media, judi online, serta aplikasi lain. Seiring dengan berkembangnya jaringan internet, saat ini jumlah penderita adiksi internet atau internet semakin bertambah banyak. Kecanduan jenis tersebut dapat dialami anak-anak maupun dewasa.

Alasan remaja yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi online untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial.

Menurut Shirky (dalam Nasrullah, 2015) Media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) di antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada di luar kerangka institusional maupun organisasi. Media sosial yang memungkinkan secara perangkat siapa pun bisa mengunggah apa saja, pada akhirnya memunculkan budaya berbagi yang berlebihan dan pengungkapan diri (*self disclosure*) di dunia maya. Cross (dalam Nasrullah, 2015)

Meike dan Young (dalam Nasrullah, 2015) mengartikan kata media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi di antara individu (*to be shared one-to-one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu.

Nasrullah (2015) mengatakan bahwa media sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja

sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.

Sebuah studi dari Ahmedabad, India pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 11,8% siswa memiliki kecanduan internet; hal ini diprediksi dari waktu yang telah dihabiskan untuk melakukan kegiatan online, penggunaan situs jejaring sosial dan *chat room*, dan juga karena akibat dari adanya kecemasan dan stres (Bathia, Rajpoot & Dwivedi, 2016).

Situs jejaring sosial memungkinkan individu-individu untuk menciptakan kelompok “teman-teman” *online* yang dapat berbagi pesan, mengobrol, mengirim foto/video, berbagi musik, dan sebagainya. Ada berbagai macam genre situs jejaring sosial, termasuk menemukan teman sekelasnya, menemukan pasangan romantis (situs kencan) atau bertemu orang-orang baru dengan minat serupa (dalam Kimberly S. Young, 2017)

Dalam sebuah penelitian terbaru yang dilakukan oleh *We Are Social* dan *Hootsuite*, terungkap bahwa masyarakat Indonesia sangat gemar mengunjungi media sosial. Tercatat, setidaknya kini ada sekira 130 juta masyarakat Indonesia yang aktif di berbagai media sosial, mulai dari Facebook, Instagram, Twitter dan lainnya.

Dalam laporan ini juga terungkap jika pada Januari 2018, total masyarakat Indonesia sejumlah 265,4 juta penduduk. Sedangkan penetrasi penggunaan internet mencapai 132,7 juta pengguna. Jika membandingkan antara jumlah pengguna internet dengan pengguna media sosial, ini berarti sekitar 97,9 pengguna internet di Indonesia sudah menggunakan media sosial. Sedangkan jika dibandingkan dengan total penduduk Indonesia, ini berarti sekira 48 persen penduduk Indonesia telah mencicipi media sosial.

Dalam data ini juga terlihat jika sekira 120 juta pengguna, atau sekira 92 persen dari total pengguna media sosial datang dari perangkat mobile. Tentu saja, jumlah ini merupakan jumlah yang sangat besar. Sedangkan jika berbicara mengenai jumlah pengguna perangkat mobile, tercatat sudah ada 177,9 juta masyarakat Indonesia yang memegang perangkat

mobile. Hal ini berarti penetrasi perangkat *mobile* di Indonesia mencapai 49 persen dari total penduduk.

Mengenai jumlah waktu yang dihabiskan oleh masyarakat Indonesia, rata-rata setiap harinya satu orang mengakses sekira 8 jam 51 menit. Sedangkan lama waktu untuk menggunakan media sosial dari berbagai perangkat mencapai 3 jam 23 menit per hari. Hal yang ternyata bisa dibayangkan menyedihkan jika melihat data tersebut, yakni mengenai penetrasi pertumbuhan pengguna internet. Mereka mencatat jika dibandingkan dengan tahun lalu, penetrasi pertumbuhan pengguna internet Indonesia mengalami stagnan.

Dunia terasa semakin kecil dan kita merasa lebih terhubung dengan mereka yang ada di sekitar kita, tetapi teknologi media digital yang menghubungkan kita dengan orang lain itu juga memiliki efek menjauhkan, menegosiasai, dan membuat kecanduan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja berawal dari mengamati dan coba-coba. Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja akademik remaja.

Bimbingan kelompok dijadikan media pemahaman dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan pribadi dari beberapa metode yang terdapat dilayanan bimbingan kelompok salah satu metode yang tepat untuk meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa yaitu metode diskusi.

Metode diskusi kelompok merupakan cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah bersama-sama. Melalui teknik diskusi kelompok siswa dapat mengutarakan pendapatnya, saling memberikan saran, dan pertimbangan tentang pemecahan masalah secara lebih terbuka.

Melalui teknik diskusi kelompok, siswa mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama dengan saling memberikan saran dan pertimbangan untuk

memecahkan masalah. Teknik diskusi mempermudah proses bimbingan kelompok untuk mencapai tujuan bersama kearah yang lebih baik lagi.

Layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru pembimbing atau guru BK memiliki tugas , tanggung jawab dan wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Tugas guru pembimbing dan konseling/konselor adalah memberikan pemahaman dan informasi kepada peserta didik.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan penulis di SMK Negeri 3 Pacitan bahwa terdapat bebrapa siswa yang menunjukkan sikap kecanduan terhadap media sosial. Hal ini terlihat dari sikap yang ditunjukkan oleh siswa yaitu dengan banyak siswa yang bermain smartphone saat pelajaran dikelas berlangsung, Beberapa kegiatan yang dilakukan adalah seperti chatting, berkomentar, menulis status, hingga membagikan postingan orang lain merupakan bentuk komunikasi menggunakan media sosial yang dilakukan oleh siswa. Sehingga siswa seringkali tidak fokus dan berkonsentrasi saat guru menerangkan pelajaran di dalam kelas.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan bantuan pemecahan masalah tentang pemahaman bahaya kecanduan internet siswa. Asumsi peneliti, siswa kurang pemahaman tentang pengertian bahaya kecanduan internet terutama media sosial dan akan berubah apabila diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Atas asumsi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Bahaya Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Pacitan”

Pemikiran yang digunakan dalam penelitian ini adalah bahwa dalam bimbingan kelompok akan terjadi proses interaksi antar individu didalam kelompok. Diharapkan bimbingan kelompok dijadikan media pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya tentang pemahaman bahaya internet addiction sosial media pada siswa. Dari

beberapa metode yang terdapat dilayanan bimbingan kelompok, salah satu metode yang tepat untuk meningkatkan pemahaman peserta didik yaitu dengan metode diskusi kelompok.

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi peserta didik diharapkan secara optimal dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang positif.

KAJIAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan peneliti yang relevan dengan penelitian yang sebelumnya dengan peneliti yaitu :

1. Astutik Nur Qomariyah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan format deskriptif survei dengan sampel 96 orang. Lokasi penelitian dilakukan di SMP dan SMA Surabaya, dengan pemilihan lokasi menggunakan multistage random sampling. Dan, lokasi yang terpilih dalam penelitian ini adalah SMP dan SMA di kecamatan Genteng wilayah Surabaya Pusat, yakni SMP Negeri 37 Surabaya, SMP IMKA /YMCA-I Surabaya, SMA Negeri 5 Surabaya, dan SMA Trisila Surabaya.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel acak atau random sampling/probability sampling, dengan teknik pengambilan sampel sistematis atau *systematic* sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah data primer (kuesioner dan teknik "probing"), sekunder (data yang diperoleh dari institusi terkait), studi kepustakaan, dan observasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan dengan berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah diajukan, maka peneliti dapat menyimpulkan hasil temuan penelitian. Sebagian besar remaja perkotaan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa teman sebaya (*peer groups*) dijadikan sebagai sumber belajar pertama kali berinternet bagi mereka, baik untuk bisa melakukan aktivitas-aktivitas internet tertentu yang lebih

bersifat kesenangan (seperti: chatting, bermain game online, membuat *account* di salah satu situs social networking atau bahkan mengunjungi situs-situs pornografi) maupun membantu mereka untuk kepentingan akademis yakni mencari bahan atau sumber untuk menyelesaikan tugas sekolah.

2. Masykur Ihsan. Penelitian yang dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Majenang ini adalah jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang data-datanya merupakan angka-angka yang dikumpulkan dengan instrumen tertentu yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Adapun metode penelitiannya adalah deskriptif-korelasional, yaitu penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menetapkan besarnya hubungan antara variabel-variabel. Data-data dalam penelitian dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner (angket), pengamatan (observasi), dan dilengkapi kajian dokumen yang relevan dengan penelitian. melalui uji korelasi antara variabel terpaan media internet (Variabel X1) dan variabel karakter peserta didik (Variabel Y), di mana diperoleh angka koefisien korelasi Product Moment Pearson sebesar -0,507 (korelasi negatif kuat).

Angka koefisien korelasi -0,507 itu signifikan pada taraf kebermaknaan 0,05. Kedua, pola pergaulan berpengaruh signifikan terhadap karakter peserta didik Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Majenang. dapat disimpulkan sebagai berikut: Pertama, terpaan media internet berpengaruh negatif terhadap karakter peserta didik Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Majenang. Semakin tinggi terpaan media internet, maka semakin tidak baik karakter peserta didik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Suntika Dewi yang berjudul tentang dampak Esai tentang Dampak Media Sosial terhadap Perkembangan Psikologis Siswa Karya Siswa SMA Unggulan Sekota Denpasar, Bali. Masalah yang dikaji dalam penelitian tersebut adalah tentang dampak positif dan negatif penggunaan jejaring sosial serta dampak

positif dan negatif penggunaan media sosial bergantung pada penggunaannya. Penelitian tersebut menggunakan rancangan penelitian deskriptif kualitatif. Data penelitian ini berupa struktur makro, suer, dan mikro yang bersumber dari esai karya siswa SMA Negeri Unggulan Sekota Denpansar. Data penelitian yang diperoleh melalui metode dokumentasi. Kemudian dianalisis melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penimpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) struktur makro esai tentang dampak media sosial terhadap perkembangan psikologis siswa beragam dari segi tema, meliputi tema yang mengungkapkan dampak positif, negatif dan dampak positif dan negatif penggunaan jejaring sosial bergantung pada penggunaannya. (2) superstruktur pada esai siswa adalah beragam, menjadi meliputi *summary*, yang diawali dengan judul dan *lead*, dan *story* berupa uraian berupa pendahuluan, isi, penutup. (3) struktur mikro pada esai siswa dibangun dengan aspek semantik, sintaksis, sitistika, dan retorik yang bervariasi bergantung pada karakteristik penulis.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Alfiana Khoirotun Nafi'ah yang berjudul Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Siswa Kelas VIII Kepada Guru Di SMP Negeri 1 Kalasan Sleman, Yogyakarta. Masalah yang dikaji dalam penelitian tersebut adalah tentang pengaruh jejaring sosial facebook terhadap perilaku siswa kelas VII di SMPN 1 Kalasan SLEMAN, Yogyakarta. Kemudian untuk metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan mengambil latar belakang SMPN 1 Kalasan dengan alasan bahwa sekolah tersebut memiliki jaringan internet dengan kecepatan 3 *megabyte per second (mbps)* dan siswa diperbolehkan membawa handphone atau laptop. Sedangkan untuk pengumpulan data sendiri dilakukan dengan angket dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan cara mengolah data dari lapangan sehingga menghasilkan data untuk mengkonfirmasi kembali teori yang telah digunakan. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan facebook oleh siswa kelas VIII di

DMPN 1 Sleman terhadap guru menunjukkan tidak significant. Dimana variabel penggunaan facebook hanya dapat menjelaskan perubahan perilaku. Artinya masih ada variabel atau faktor lain yang memungkinkan memiliki pengaruh terhadap perilaku siswa yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut.

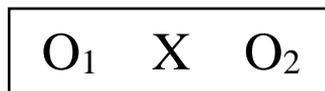
5. Penelitian yang dilakukan Daniella Putri Islamy mahasiswa KPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul Pengaruh Online Shop Pada Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Siswi SMP Islam Cikal Harapan 1 Bumi Serpong Damai Kota Tangerang Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh online shop pada media sosial Instagram terhadap perilaku konsumtif dan faktor yang berpengaruh terhadap perilaku konsumtif. Penelitian tersebut menggunakan kuantitatif dengan metode survei, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan observasi. Sementara teori yang digunakan adalah Uses and Effects. Berdasarkan hasil dari penelitian dan hasil uji t (parsial) menunjukkan variabel frekuensi terpaan, selective attention, motif informasi, motif identitas pribadi, motif hiburan, pendapat dan pembujukan, kepercayaan, dan kepribadian dan penyesuaian diri berpengaruh positif terhadap siswa-siswi, namun variabel motif interaksi sosial berpengaruh negatif terhadap perilaku konsumtif siswa-siswi. Sedangkan koefisien determinasi yang telah disesuaikan (R square) sebesar 0,162 artinya frekuensi terpaan, selective attention, motif informasi, motif identitas pribadi, motif interaksi sosial, motif hiburan, pendapat dan pembujukan, kepercayaan, dan kepribadian dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap perilaku siswa-siswi sebesar 16,2% dan sisanya 83,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Persamaannya adalah sama-sama meneliti media sosial Instagram, sementara letak perbedaannya adalah peneliti meneliti tentang contra tubuh

sedangkan Danniella Putri Islamy meneliti perilaku konsumtif siswa-siswi SMP Islam I BSD Tangerang Selatan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*.

Alasan peneliti menggunakan desain ini karena tidak menggunakan kelompok kontrol. Pada desain ini, adanya *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1
Pola Kelompok *Pretest* dan *Post Test*

Keterangan :

- O1 : *Protest* untuk mengukur mean pemahaman siswa tentang bahaya kecanduan media sosial sebelum diberikan layanan
- X : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi
- O2 : *Prottest* untuk mengukur mean pemahaman tentang bahaya kecanduan media sosial subyek setelah diberi layanan bimbingan kelompok

Perbedaan antara O1 dan O2 yaitu $O2 - O1$ diasumsikan merupakan efek treatment atau eksperimen.

Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono 2011) adapun macam variabel berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain, yaitu:

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab.
2. Variabel terikat adalah variabel yang keberadaannya bergantung pada variabel bebas.

Dari pernyataan di atas maka variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (X) : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi

2. Variabel terikat (Y) : Media sosial

Waktu Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober semester ganjil tahun ajaran 2019/2020.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 03 Pacitan.

Teknik Dan Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data merupakan suatu cara yang ditempuh oleh peneliti untuk memperoleh data yang diteliti. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket digunakan sebagai metode untuk memperoleh data dalam layanan bimbingan kelompok tentang pemahaman peserta didik.

Definisi Operasional

Kecanduan media sosial merupakan perilaku ketergantungan pada media sosial, yaitu ketika seseorang lebih terdorong untuk menghabiskan banyak waktu dengan bermain media sosial. Dalam penelitian ini kecanduan media sosial ditunjukkan melalui skor jawaban pada skala. Indikator Siswa menggambarkan identitas di dalam media sosial menyangkut nama, usia, jenis kelamin, sekolah, hobi, komunitas lokasi serta foto, Siswa berkomunikasi dengan pengguna lainnya di dalam media sosial, Siswa saling bertukar, membagikan, serta menerima konten berupa teks, gambar, atau video yang dilakukan oleh para pengguna, Siswa dapat mengakses media sosial dimanapun dan kapanpun, Siswa membangun mendefinisikan citra diri, pencapaian, prestasi atau gambaran tentang dirinya di media sosial. Cara mengungkap variabel sikap siswa adalah dengan menggunakan skala/angket. Menghasilkan data yang baik dan valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Dan Penelitian

1. Data Variabel Pemahaman Bahaya Kecanduan Media Sosial Siswa

Instrumen penelitian variabel pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa terdiri dari 45 pernyataan. Untuk pernyataan yang bersifat Favorable kategori jawaban Sangat sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable kategori jawaban Sangat Sesuai (SS) dengan skor 1, Sesuai (S) dengan skor 2, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 4. Data dari hasil *pretest* dan *posttest* kecanduan media sosial selanjutnya diolah menggunakan *microsoft excel*. Hasil *pretest* dan *posttest* skala kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan adalah sebagai berikut:

Tabel. 4.1.
Hasil *pretest* dan *posttest* skala kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan

No	Subyek	Skor Pre Tes	Skor Post Test	Perubahan
1	AEP	62	79	17
2	MSWP	60	67	7
3	PM	64	73	9
4	RAK	68	79	11
5	SPA	57	80	23
6	TP	61	74	13
	Total	372	452	80
	Minimal	62	67	7
	Maksimal	64	80	23
	Rata-rata	62,00	75,33	13,33
	Standart Deviasi	3,74	5,01	5,85

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa skor rata-rata *pretest* pemahaman bahaya kecanduan media sosial adalah 54,5, sedangkan skor rata-rata *posttest* pemahaman bahaya kecanduan media sosial adalah 75,33. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pemahaman bahaya kecanduan media sosial sebesar 13,33 poin dengan peningkatan skor pemahaman bahaya kecanduan media sosial yang paling banyak adalah pada siswa 1 (SPA) sebesar 23 poin, sedangkan

peningkatan skor pemahaman bahaya kecanduan media sosial paling sedikit adalah pada siswa (MSWP) sebesar 7 poin.

Disribusi frekuensi pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangan kurang. Pembagian kategori berdasarkan nilai *mean* ideal (M_i), *standart deviasi ideal* (S_{di}), skor minimal dan skor maksimal, yang distribusi nilainya adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Jumlah soal} &= 22 \\ \text{Minimal ideal} &= 1 \times 22 \\ \text{Maksimal ideal} &= 4 \times 22 = 88\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean ideal } (M_i) &= (\text{minimal ideal} + \text{maksimal ideal}) / 2 \\ &= (22 + 88) / 2 \\ &= 110 / 2 \\ &= 55\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{SD ideal } (S_{di}) &= (\text{maksimal ideal} - \text{minimal ideal}) / 6 \\ &= (88 - 22) / 6 \\ &= 66 / 6 \\ &= 11\end{aligned}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned}\text{Sangat baik} &= M_i + 1,5 S_{di} \leq X \\ &= 55 + 1,5 (11) \leq X \\ &= 55 + 16,5 \\ &= 71,5 \leq X \\ &= 72 \text{ s/d } 88\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Baik} &= M_i + 0,5 S_{di} \leq X < M_i + 1,5 S_{di} \\ &= 55 + 0,5 (11) \leq X < 55 + 1,5 (11) \\ &= 55 + 5,5 \leq X < 55 + 16,5 \\ &= 60,5 \leq X < 71,5 \\ &= 61 \text{ s/d } 71\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Cukup} &= M_i - 0,5 S_{di} \leq X < M_i + 0,5 S_{di} \\ &= 55 - 0,5 (11) \leq X < 55 + 0,5 (11) \\ &= 55 - 5,5 \leq X < 55 + 5,5 \\ &= 49,5 \leq X < 60,5 \\ &= 50 \text{ s/d } 60\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Kurang} &= M_i - 1,5 S_{di} \leq X < M_i - 0,5 S_{di} \\ &= 55 - 1,5 (11) \leq X < 55 - 0,5 (11) \\ &= 55 - 16,5 \leq X < 55 - 5,5 \\ &= 38,5 \leq X < 49,5\end{aligned}$$

$$= 39 \text{ s/d } 49$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} &= X < Mi - 1,5 SDi \\ &= X < 55 - 1,5 (11) \leq X \\ &= 55 - 16,5 \\ &= 38,5 \leq X < 38 \\ &= 22 \text{ s/d } 38 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, distribusi data pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI SMKN 3 Pacitan adalah sebagai berikut:

a. Pemahaman bahaya kecanduan media sosial siswa sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi (*pretest*)

1) Tendensi sentral

Berdasarkan tabel, diperoleh ukuran tendensi sentral untuk skor *pretest* pemahaman bahay kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan adalah skor terendah sebesar 62, skor tertinggi sebesar 64 skor rata-rata (*mean*) sebesar 62,00, dan standart deviasi sebesar 3,74.

2) Distribusi frekuensi

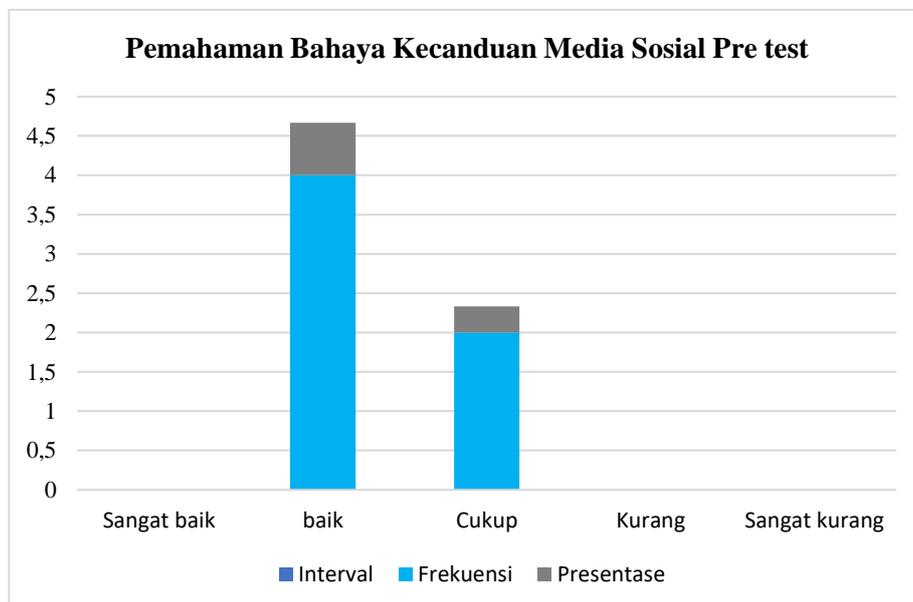
Distribusi frekuensi pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa sebelum diberikan tindakan (*pretest*) berdasarkan datta ideal adalah sebagai berikut.

Tabel. 4.2.
Distribusi Frekuensi kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan sebelum di beri tindakan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat baik	72 s/d 88	0	0,0 %
Baik	61 s/d 71	4	66,67%
Cukup	50 s/d 60	2	33,33%
Kurang	39 s/d 49	0	0,0 %
Sangat kurang	22 s/d 38	0	0,0 %
Total		6	100,0 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 6 siswa kelas XI TBG SMKN 3 Pacitan pada pengujian *pretest*, terdapat 2 siswa (33,33%) dalam kategori

cukup, dan 4 siswa (66,67) dalam kategori baik. Sehingga tidak terdapat siswa dalam kategori sangat baik, kurang, dan sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan sebelum diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik diskusi (*pretest*) berada dalam kategori cukup. Grafik distribusi frekuensi pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada pengujian *pretest* dapat dilihat sebagai berikut :



Grafik 4.1.
Distribusi frekuensi pemahaman bahaya kecanduan media sosial siswa kelas XI SMKN 3 Pacitan sebelum diberikan tindakan.

3) kecenderungan

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa skor rata-rata pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa sebelum diberikan tindakan adalah sebesar 62,00. Skor ini berada pada kategori cukup dengan interval 50 s/d 60. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman bahay kecanduan media sosial pada siswa kelas

XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan sebelum diberikan tindakan (*pretest*) memiliki kecenderungan dalam kategori cukup.

b. Pemahaman bahaya kecanduan medial sosial pada siswa setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik diskusi (*posttest*)

1) Tendensi Sentral

Berdasarkan tabel, diperoleh ukuran tendensi sentral untuk skor *posttest* pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas Xi TBG 1 SMKN 3 Pacitan memiliki skor terendah sebesar 67, skor tertinggi sebesar 80, skor rata-rata (*mean*) sebesar 75,33, dan standar deviasi (SD) sebesar 5,01

2) Distribusi frekuensi

Distribusi frekuensi pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa setelah diberikan tindakan (*posttest*) berdasarkan data ideal adalah sebagai berikut.

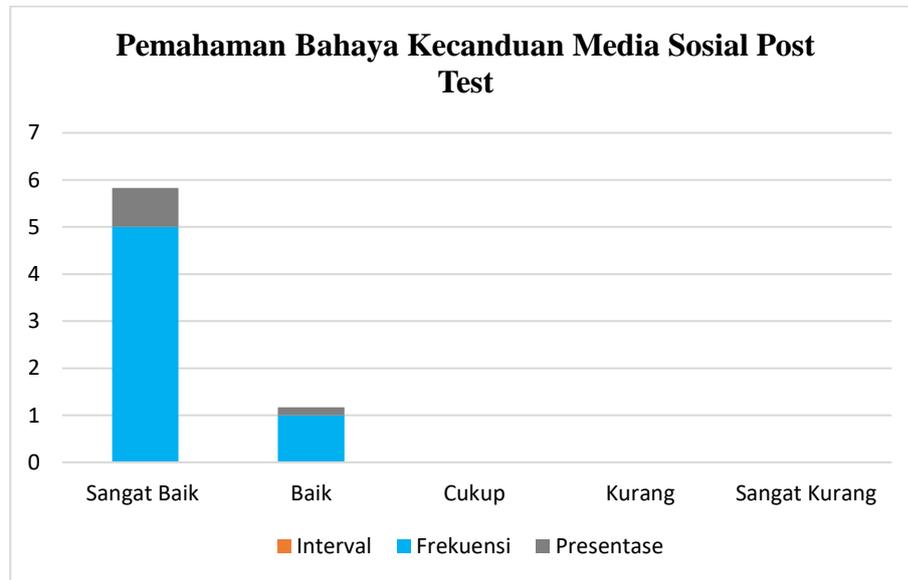
Distribusi frekuensi pemahaman kecanduan pemilihan karir pada siswa setelah diberikan tindakan (*posttest*) berdasarkan data ideal adalah sebagai berikut.

Tabel. 4.3.
Distribusi Frekuensi kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan Setelah di beri tindakan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat baik	72 s/d 88	5	83,0 %
baik	61 s/d 71	1	17,0 %
Cukup	50 s/d 60	0	0,0 %
Kurang	39 s/d 49	0	0,0 %
Sangat kurang	22 s/d 48	0	0,0 %
Total		6	100,0 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 6 siswa kelas XI TBG SMKN 3 Pacitan pada pengujian *posttest*, terdapat 1 siswa (17,0%) dalam kategori baik, dan 5 siswa (83,00%) dalam kategori sangat baik. Sehingga tidak terdapat siswa dalam kategori cukup, kurang, dan sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG 1

SMKN 3 Pacitan setelah diberikan tindakan bimbingan kelompok teknik diskusi (*posttest*) berada dalam kategori sangat baik. Grafik distribusi frekuensi pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada pengujian *posttest* dapat dilihat sebagai berikut.



Grafik 4.2.
Distribusi Frekuensi Pemahaman Bahaya Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan Setelah Diberikan Tindakan

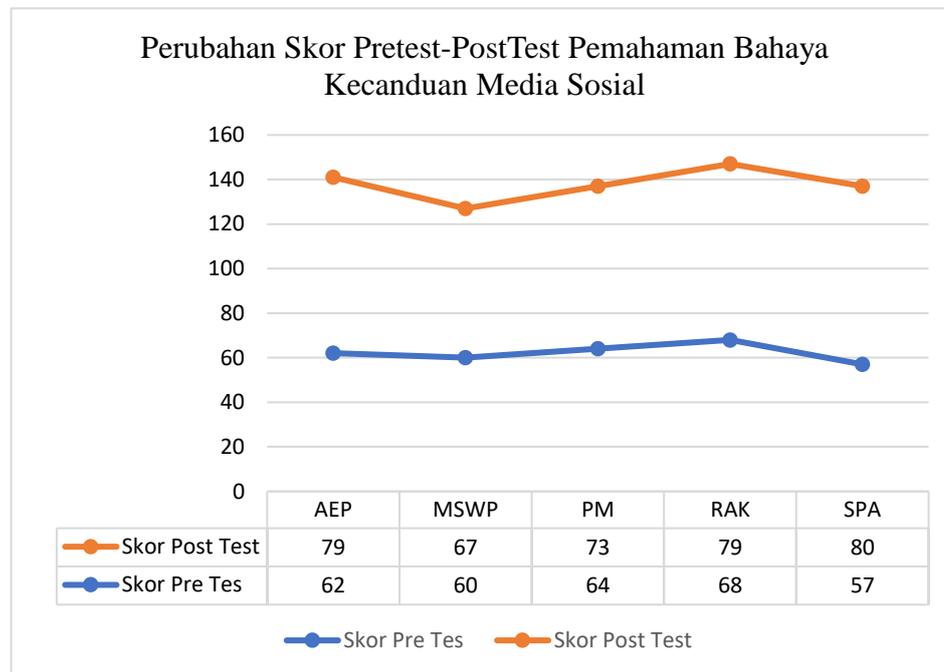
3) Kecenderungan

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa skor rata-rata pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa setelah diberikan tindakan adalah sebesar 75,33. Skor ini berada pada kategori sangat baik dengan interval 72 s/d 88. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman bahaya kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG 1 SMKN Pacitan setelah diberikan tindakan (*posttest*) memiliki kecenderungan dalam kategori sangat baik.

c. deskripsi perubahan pemahan bahaya kecanduan media sosial pada siswa

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pemahaman bahaya keanduan media sosial pada siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok

teknik diskusi sebanyak enam kali pertemuan yang dapat dilihat dari gambar berikut ini.



Grafik 4.3.
Perubahan Skor Pretest Dan Posttest Pemahaman Bahaya Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan

Berdasarkan pada gambar diatas , dapat diketahui bahwa terdapat pergeseran garis skor pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa antar sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok teknik diskusi sebanyak enam kali pertemuan, yakni garis skor *pretest* berada dibawah garis *posttest*. Hasil ini didukung oleh skor rata-rata *pretest* sebesar 62,00 lebih rendah dibandingkan skor rata-rata *posttest* sebesar 75,33 sehingga terdapat peningkatan skor rata-rata sebesar 13,33 poin.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan pada penelitian “bimbingan kelompok teknik diskusi akan meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial bagi siswa kelas XI TGB 1 SMKN 3 Pacitan”. Uji hipotesis dapat dilihat pada penjelasan berikut:

1. Null hypothesis (Ho): bimbingan kelompok tidak akan meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan.
2. Alternative hypothesis (Ha): bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan.

Hasil analisa hipotesis yang diuji dengan *Paried Sample Test* menggunakan aplikasi SPSS dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4.
Hasil analisa hipotesis yang diuji dengan *Paried Sample Test*

Variabel	t - hitung	Df	t - tabel	Sig
Pemahaman bahaya kecanduan media sosial pretest - posttest	5,579	5	2,571	0,003

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai thitung =5,579, df= 5, ttabel = 2,572, dan sig=0,003. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai thitung (5,579) > ttabel 2,571 dan sig (0,003) < α (0,005), sehingga terdapat perbedaan skor pemahaman bahaya kecanduan media sosial siswa antara pengujian *pretest* dan *posttest*. Nilai thitung sebesar 5,579 adalah positif, yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pemahaman bahaya kecanduan media media sosisal antara sebelum dan sesudah tindakan berdasarkan pengujian *pretest* sebesar 62,00 meningkat sebesar 13,33 poin menjadi 75,33 pada pengujian *posttest*. Berdasarkan pada uraian diatas *Null hypothesis* (Ho) yang diajukan berbunyi “bimbingan kelompok tidak akan meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan” adalah ditolak. Sedangkan *Alternative hypothesis* (Ha) yang diajukan berbunyi “bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG 1 SMKN 3 Pacitan” adalah diterima sehingga teruji kebenarannya.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha dengan maksimal dalam melaksanakan penelitian ini, akan tetapi peneliti menyadari bahwa pada pelaksanaan penelitian ini masih terdapat kekurangan di karenakan keterbatasan dari peneliti. Berikut ini adalah keterbatasan peneliti:

1. Waktu pelaksanaan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terkadang bertepatan dengan siswa akan melakukan praktek tata boga sehingga kurang maksimal.

KESIMPULAN

Setelah menyelesaikan penelitian dengan melakukan pengambilan, analisa, serta interpretasi data, peneliti menyimpulkan hal-hal yang ditemukan dalam penelitian hal-hal tersebut didimpulkan sebagai berikut :

1. Pemahaman bahaya kecanduan media sosial pada siswa kelas XI TBG I SMKN 3 Pacitan sebelum diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi (*pretest*) berada dalam kategori cukup sebesar 33,33% dengan skor rata-rata 62,00, sedangkan pada pengujian setelah diberikan tindakan (*posttest*) berada dalam kategori sangat baik sebesar 83,0 % dengan skor rata-rata 75,33.
2. Bimbingan kelompok teknik diskusi efektif meningkatkan pemahaman bahaya kecanduan media sosial siswa kelas XI TBG I SMKN 3 Pacitan berdasarkan thitung=5,579, df= 5, ttabel= 2,572, dan sig=0,003. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai thitung (5,579) > ttabel 2,571 dan sig (0,003) < α (0,005).

Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMKN 3 Pacitan

Guru BK di SMKN 3 Pacitan diharapkan dapat mengambil tambahan informasi dari pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi kepada siswa.

2. Bagi Siswa SMKN 3 Pacitan

Siswa smkn 3 pacitan diharapkan mendapat tambahan pengetahuan tentang bahaya kecanduan media sosial sehingga dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari

3. Bagi peneliti

Peneliti diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu serta pengalaman yang dimiliki untuk membantu siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Dwi Riyanto.(2019).Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2019.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Motivations for using social media: An exploratory factor analysis. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1), 43.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15-20.
- Atika, S. (2018). *HUBUNGAN KEBUTUHAN RELATEDNESS DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Bimo walgito. (2010). *Bimbingan dan Koseling (Studi & Karier)*, PT Andi Offset.
- Gazda. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta,PT Rineka Cipta,)
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Hartinah Siti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelomok*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Ihsan, M. (2016). Pengaruh terpaan media internet dan pola pergaulan terhadap karakter peserta didik. *Tsamrah Al-Fikri*, 10, 103-120.
- Janah, M. (2017). "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik Kelas Xii Sma Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017". *Doctoral Dissertation*. IAIN Raden Intan Lampung.
- Kimberley S. Young & Cristiano Nabuco de Abreu. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Kimberly Young. (2013) *Internet Addiction*.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada remaja Akhir. *Empati*, 3(4), 481-491.
- Prayitno. 2013. *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: PT Andi Offeset,

- Putri, W. S. R., & Nurwati, N. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Qomariyah, A. N. (2009). *Perilaku penggunaan internet pada kalangan remaja di perkotaan*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Rizkina, M. (2013). *Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Diskusi Kelompok Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIIIE di SMPN 19 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Santoso, T. W. (2013). *Perilaku kecanduan permainan internet dan faktor penyebabnya pada siswa kelas viii di smp negeri 1 jatisrono kabupaten wonogiri (studi kasus pada siswa kelas viii di smp negeri 1 jatisrono kabupaten wonogiri)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2013, hal. 203
- Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta). Hal. 142
- Sugiyono, P. D. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung
- Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.