

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

UPAYA PREVENTIF ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA SISWA MELALUI KONSELING KELOMPOK DI SMK NEGERI 2 LAMONGAN

Mas Adi Putra Anugrah Perdana, Lamongan, adiputra.smkn2@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini dilakukan atas dasar fenomena pada saat pandemi covid-19, ketika pembelajaran dilakukan dengan model pembelajaran jarak jauh, daring (online) sehingga membuat intensitas siswa lebih lama menggunakan gadget dan pastinya memiliki dampak salah satunya yakni siswa mengalami adiksi media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami, mendisripsikan dan pencegahan berbagai dampak dari adiksi media sosial pada siswa kelas X Teknik Pengelasan di SMK Negeri 2 Lamongan. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, pengumpulan data dilakukan dengan angket (kuesioner), wawancara serta observasi dan diperoleh 8 siswa subjek. Hasil penelitian telah menunjukkan dampak positif dan negatif . Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa adiksi media sosial ini lebih banyak dampak negatifnya dibandingkan dampak positifnya.

Kata kunci : pembelajaran daring, Adiksi media sosial, siswa SMK

Abstract. This research was conducted on the basis of the phenomenon during the covid-19 pandemic, when learning was carried out using a distance learning model, online (online) so as to make students spend longer using gadgets and certainly had an impact, one of which was students experiencing social media addiction. The purpose of this study was to understand, describe and prevent the various impacts of social media addiction on class X Welding Engineering students at SMK Negeri 2 Lamongan. This research was conducted with a qualitative method with a case study approach, data collection was carried out by questionnaires, interviews and observations and obtained 8 student subjects. The results showed that there were positive and negative impacts. The results of this study also show that social media addiction has more negative impacts than positive impacts.

Keywords: *online learning, social media addiction, SMK students.*

1. Pendahuluan

Masa pandemi covid-19 sudah memasuki tahun ke dua, Semua masyarakat diharuskan melakukan penyesuaian protokol kesehatan dalam hidupnya agar mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi, setelah varian virus Alfa, Delta dan kini muncul varian lagi dengan nama Omicron. Sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease (covid-19) merupakan titik awal perubahan terbesar dalam metode pembelajaran di sekolah yang sebelum pandemi pembelajaran sebagaimana besar dilakukan dengan tatap muka di kelas namun ketika pandemi covid-19 mengubah dunia pendidikan untuk memadukan pembelajaran daring (*Online*) dengan pembelajaran tatap muka terbatas, sehingga ada perubahan besar cara belajar oleh siswa di masa pandemi covid-19.

Pandemi covid-19 telah memicu dunia digital untuk berkembang pesat, begitupula dengan aktifitas dalam dunia digital tersebut yang ditandai oleh banyak kemajuan di bidang pendidikan. Terutama teknologi pembelajaran daring (*online*). Teknologi telah menawarkan berbagai kemudahan dalam kehidupan sekarang. Namun hal itu tidak serta merta tanpa dampak akibatnya. Hal ini tidak lepas dari konsekuensi yang harus diterima juga perlu dipertimbangkan akibat dampak kemajuan itu sendiri. Di masa pandemi covid -19 telah membawa banyak perubahan di berbagai bidang, antar lain; pendidikan, sosial, ekonomi, budaya. Perubahan-perubahan tersebut secara otomatis menuntut kompensasi yang logis, yaitu penyesuaian.

Pesatnya kemajuan teknologi dan informasi saat ini juga merupakan satu sisi yang memberikan keuntungan dalam tekanan pandemi covid-19. Sehingga banyak penemuan inovasi-inovasi baru dalam hal teknologi pembelajaran, salah satunya adanya kelas digital, maupun metode pembelajaran melalui group-group dalam media sosial, kelas whatsapp group, kelas telegram dan media sosial lainnya. Segala penjuru dunia saat ini seolah menjadi tanpa batas dan sekat setelah kehadiran gadget yang memiliki banyak manfaat seperti berkomunikasi satu sama lain walaupun dengan antar negara.

Menurut Juru Bicara Kementrian komunikasi dan informatika (Kemenkominfo) Dedy Permadi, Menyebutkan bahwa saat ini pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 202,35 juta orang. Jumlah ini sudah 76,8 persen dari total masyarakat. Meski begitu masih banyak yang harus dibenahi terutama dalam hal literasi digital. (Tribunnews.com). Kemajuan teknologi dan informasi yang berkembang pesat dan penggunaan internet saat ini yang berpengaruh pada layanan bidang pendidikan. Hal ini dikarenakan telah ditemukannya banyak inovasi dalam hal teknologi dan informasi di bidang pendidikan.

Hubungan siswa dengan teman-temannya yang jaraknya jauh sekarang bukan sebuah masalah lagi semenjak munculnya pembelajaran daring (*online*) dari gadget. Begitupula mengakses media sosial merupakan kebutuhan yang tak terpisahkan dengan gadget untuk bertukar kabar dan informasi maupun untuk media curhat. gadget atau *smartphone* memiliki kemampuan seperti komputer, sistem operasinya mampu menjalankan aplikasi-aplikasi yang umum (Kamus Oxford *Online* dalam Dijey Pratiwi Barakati, 2013: 3).

We Are Social &Hootsuite, melaporkan hasil riset mereka yakni mengenai pola

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

pemakaian media sosial di sejumlah negara. termasuk di Indonesia. Menurut laporan tersebut, rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu antara tiga jam 14 menit hingga empat jam sehari untuk mengakses media sosial. Prosentase rata-rata orang di Indonesia menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial, tidak menutup kemungkinan pelajar di Indonesia telah sebagian besar tidak akan bisa lepas dengan media sosial. Dari total populasi Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosialnya mencapai 170 juta. Artinya, jumlah pengguna media sosial tersebut setara dengan 61,8 persen dari total populasi di Indonesia pada bulan Januari 2021. Angka ini juga meningkat 10 juta, atau sekitar 6,3 persen dibanding dengan tahun sebelumnya. Indonesia saat ini tercatat dalam daftar 10 besar negara dengan adiksi media sosial. Posisi Indonesia berada di peringkat sembilan dari 47 negara yang dianalisis.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan penggunaan data internet untuk kegiatan belajar siswa usia 5-24 tahun terus meningkat. Pada tahun 2020 di masa pandemi covid-19 ada 59,33% siswa yang menggunakan internet. Angka ini tumbuh pesat dari 33,98% pada 2016. Menurut jenjang pendidikan, peningkatan penggunaan internet terjadi pada semua jenjang pendidikan, terutama SD/ sederajat. Dalam kurun waktu dua tahun, siswa SD yang mengakses internet meningkat menjadi 35,97% pada 2020 dari sebelumnya 16,64% pada 2018. Sementara jenjang pendidikan lain, yakni SMP/ sederajat menjadi 73,4%, SMA/ SMK/ sederajat 91,01%, dan perguruan tinggi 95,3%.

Studi oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) menyebutkan bahwa 98 persen anak-anak dan remaja tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna aktif internet dan memiliki media sosial. hasil tersebut merupakan kesimpulan utama yang menelusuri aktivitas *online* dari sample anak dan usia remaja 10-19 tahun dengan 400 responden yang tersebar di seluruh wilayah perkotaan dan pedesaan. Siswa SMK di usia remaja memiliki 5 (lima) motivasi utama untuk mengakses media sosial yaitu untuk 1) mencari informasi, 2) untuk terhubung dengan teman lama maupun, 3) untuk hiburan, 4) eksistensi diri dan 5) media meluapkan curahan hati

Usia rata-rata siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) kelas X yakni 15-16 Tahun dan tergolong masa remaja, di saat itu individu mengalami masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu banyak mengalami tantangan dalam proses perkembangan terutama dalam dunia digital mereka, baik dari dalam diri maupun dari luar terutama lingkungan sosial, tidak terkecuali dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 saat ini. Semua sudah mengalami transisi pola kehidupan dengan protokol kesehatan yang tepat, begitupula dengan gaya belajar. pembelajaran daring (*online*) di masa pandemi covid-19 telah membawa perubahan gaya belajar siswa. Ada perubahan gaya belajar positif dimana siswa menjadi lebih aktif dan kreatif dengan beragam kelompok group media sosial, namun ada juga perubahan negatif yang muncul terjadinya penurunan atau hilangnya motivasi belajar siswa secara masif.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Peningkatan penggunaan media sosial di masa pembelajaran daring (online) saat pandemi covid-19 sangat drastis. Tenaga pendidik (guru) adalah kunci utama sebagai penentu perubahan gaya belajar di masa pandemi covid-19 dan dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam membangun minat dan motivasi belajar siswa. Sehingga siswa tidak sekedar bermedia sosial saja namun juga aktif untuk belajar secara daring.

Penggunaan media sosial berlebihan akan berdampak kecanduan pada teknologi itu sendiri. Augusta (2016) menyebutkan tentang faktor dan resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa SMK N 1 Kalasan Yogyakarta, mengungkapkan bahwa: 1) faktor internal, menyebabkan kecanduan yang terdiri dari aspek kontrol diri yang rendah, 2) faktor situasional, terdiri dari aspek tentang situasi psikologis individu, 3) faktor eksternal penggunaan *smartphone* yang malampui batas, 4) faktor sosial, terdiri dari aspek tentang interaksi sosial siswa.

Ketika sudah mengalami ketergantungan atau biasa disebut dengan adiksi akan muncul dampak negatif dari penggunaannya seperti gelisah, konsentrasi menurun, mengalami kecemasan sosial, dan stres (Fabris, Marengo, Longobadri & Settanni, 2020) dan hal itu berdampak pada sikap apatis maupaun penurunan rasa sosial. Maka permasalahan pribadi-sosial dalam pembelajaran daring (*online*) di masa pandemi dapat terjadi pada siswa kita. Ini membuktikan bahwa ketika pembelajaran daring berlalu, sebagian siswa akan mengalami adiksi media sosial dan dapat mengganggu tugas fungsi kepribadian, sosial dan belajarnya.

Media sosial seperti Whatsaap, Telegram, Twiter, Facebook, Instagram, akan dijadikan siswa sebagai role model mereka sehingga nasihat dan himbauan dari guru dan orang tua cenderung diabaikan, siswa akan lebih mudah menyampaikan masalahnya di status daripada disampaikan ke orang tua maupun konseling ke guru bimbingan konseling/Konselor. Oleh karena itu diperlukan upaya preventif adiksi media sosial pada pembelajaran daring melalui konseling kelompok.

Konseling kelompok bersifat pencegahan atau preventif, dengan maksud bahwa individu yang akan dibantu memiliki kemampuan normal namun memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga dapat mengganggu aktifitas dalam kesehariannya. konseling kelompok dalam hal ini bertujuan sebagai upaya pencegahan dan membantu individu untuk dapat mengontrol diri, berperilaku asertif dan bisa selaras dengan lingkungannya. Oleh sebab itu konseling kelompok merupakan langkah preventif dan efektif guna mencegah adiksi media sosial pada siswa. Hal ini merupakan tugas besar untuk satuan pendidikan khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor.

Maka penelitian yang telah dilakukan memiliki tujuan sebagai upaya preventif adiksi media sosial pada siswa melalui konseling kelompok di SMK Negeri 2 Lamongan. hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi refrensi, suatu gambaran untuk menghadapi permasalahan yang muncul ketika dalam pembelajaran daring di masa

pandemi covid-19.

2. Metode

Penelitian ini untuk menganalisis kebutuhan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai dengan Desember 2021. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan model pendekatan studi kasus. Studi kasus (case study) merupakan satu kasus khusus maupun pada sebagian kasus secara terperinci dengan pengumpulan data secara mendalam. Beragam sumber informasi yang bervariasi akan konteks dilakukan untuk penggalan data (Creswell, 2015).

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive* dengan bantuan *key person*. Melalui teknik *purposive*, peneliti memilih subjek penelitian dan lokasi penelitian dengan tujuan untuk mengamati, mempelajari dan memahami permasalahan pokok yang akan diteliti. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 2 Lamongan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk upaya preventif adiksi media sosial pada siswa kelas X Teknik Pengelasan di SMK Negeri 2 Lamongan. Metode pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) google form, wawancara dan observasi sebagai bahan pendukung.

3. Hasil

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Creswell Stake (dalam Creswell, 2015), menyebutkan empat bentuk analisis data beserta interpretasinya dalam penelitian studi kasus, yaitu: (1) Pengumpulan kategori, (2) Interpretasi langsung, (3) Peneliti membentuk pola dan mencari kesepadanan antara dua atau lebih kategori. (4) Pada akhirnya, peneliti mengembangkan generalisasi naturalistik melalui analisa data.

Dengan demikian jumlah subjek penelitian 36 siswa kelas X jurusan Teknik Pengelasan yang melaksanakan pembelajaran daring (*online*) dan terdapat 8 siswa yang memiliki kecenderungan skor tinggi adiksi media sosial. Dalam menganalisis upaya preventif adiksi media sosial pada siswa maka perlu dilakukan pencegahan melalui konseling kelompok di SMK Negeri 2 Lamongan, hal tersebut terlihat di data angket (kuesioner) google form yang tersebar dan untuk mengetahui lebih jelasnya pengumpulan data dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Metode pengumpulan data

Partisipan	Angket (kuesioner)	Wawancara	Observasi
Siswa	✓	✓	✓
Teman	-	✓	-
Orang Tua	-	✓	-

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Bersumber hasil pengamatan yang telah dilaksanakan, dan hasil dari penyebaran angket (kuosioner) google form yang di isi oleh siswa, menunjukkan angka tingkat adiksi media sosial pada siswa kelas X Teknik Pengelasan. Untuk lebih detailnya pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Tingkat adiksi media sosial pada pembelajaran daring

n = 36

Kategori	Interval	F	%
Tinggi	≥ 87	8	22
Sedang	$\geq 47 - < 86$	17	47
Rendah	< 46	11	31
Jumlah		36	100

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan sebanyak delapan siswa (22%) berada pada kategori tinggi, tujuh belas siswa (47%) berada kategori sedang dan sebelas siswa (31%) berada di kategori rendah. Dari data tersebut langkah upaya preventif adiktif media sosial pada siswa perlu di lakukan melalui konseling kelompok.

4. Pembahasan

Dari pemaparan hasil di atas, menyebutkan secara keseluruhan data pada siswa kelas X Teknik Pengelasan dapat diketahui, 47% dengan kategori sedang dalam penggunaan media sosial, 31% dengan kategori rendah dan tidak terdapat adiktif media sosial namun delapan siswa dengan prosentase 22% telah memiliki skor tinggi dan kecenderungan bergejala adiktif media sosial dengan keterangan diperoleh rata-rata mereka menghabiskan waktu tujuh jam ketika bermedia sosial.

Adiksi media sosial pada siswa dapat terlihat dari dua indikasi utama yaitu; Pertama, kegiatan bermedia sosial menjadi aktivitas yang sangat penting bagi kehidupan siswa, menguasai pikiran (keasyikan bermedia sosial dan distorsi kognitif), perasaan (mengidamkan bersosialita di media sosial) dan perilaku (sikap apatis). Walaupun individu tidak membuka media sosial, ia akan selalu memikirkan aktifitas di media sosialnya. Kedua, terjadi proses peningkatan intensitas bermedia sosial untuk mendapatkan dampak perubahan emosi. Umumnya siswa menghabiskan waktunya untuk lebih banyak dalam mengakses media sosial.

Sebagai upaya preventif adiksi media sosial, siswa perlu mendapatkan perhatian lebih dari guru bimbingan dan konseling juga orang tua agar siswa dapat melakukan hal-hal lebih asertif, seperti halnya sebagai berikut; Membatasi waktu bermedia sosial, mengganti kegiatan bermedia sosial dengan kegiatan yang lebih positif seperti mengakses kelas digital dan mempelajari hal-hal baru. siswa dapat mengikuti komunitas *offline* di lingkungan sekitar

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

sehingga dapat aktif melakukan aktivitas yang positif dengan teman sejawat, perlu dibuatnya program monitoring untuk orang tua sehingga orang tua dapat memantau anaknya yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial.

Disamping dua indikasi tersebut siswa yang mengalami adiksi media sosial akan mengalami perasaan atau perilaku sebagai berikut:

Compulsive Symptoms (gejala kompulsif)

Gejala kompulsif terjadi ketika aktivitas bermedia sosial menjadi yang paling utama dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu, perasaan dan perilaku (Fatmalisa, 2014). Individu yang mengalami adiksi berdampak pada turunnya konsentrasi dan selalu memikirkan aktivitas media sosialnya.

Kondisi ini menunjukkan adiksi media sosial dapat mempengaruhi aktivitas, pikiran dan perilaku penggunaannya. Sebagian siswa yang adiksi media sosial juga mengalami kesulitan berkonsentrasi sulit fokus belajar, timbulnya perasaan gelisah, jika tidak melakukan aktifitas media sosial, seperti halnya update status, menampilkan foto profile dsb. sehingga, siswa yang mengalami adiksi media sosial kurang memperhatikan kebutuhan-kebutuhan pribadi dan kesehatannya. Individu yang adiksi media sosial akan lebih respect dunia digital, media sosialnya daripada melakukan aktifitas di kehidupan nyata lainnya. Jadi gejala kompulsif merupakan gejala yang dapat mempengaruhi individu siswa, mulai dari suasana hati, pikiran, hingga perilaku.

Withdrawal Symptoms (gejala penarikan)

Gejala penarikan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan media sosial dikurangi atau tidak dilanjutkan, sehingga berpengaruh pada fisik dan psikologis individu itu sendiri (Fatmalisa, 2014). Dampak fisik yang biasa timbul antara lain, mata merah, insomnia, pusing. Sedangkan dampak pada psikologisnya yakni emosional dan kemurungan.

Berdasarkan keterangan tersebut, dapat disimpulkan Gejala penarikan merupakan suatu gejala yang menyebabkan kegelisahan dan ketidakpuasan pada individu siswa jika tidak mengakses media sosial. Pemasalahan yang muncul yaitu seperti adanya siswa yang, kurang bersemangat, tidak nyaman, merasa sedih dan emosional ketika tidak mengakses media sosial.

Tolerance Symptoms (gejala toleransi)

Gejala Toleransi merupakan proses terjadinya peningkatan jumlah pengguna internet dalam hal ini media sosial didalamnya, dan untuk mendapatkan kesenangan, eksistensi diri ketika menggunakan internet dan bermedia sosial. Di tahap ini, eksistensi diri dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari (Rahayuning, 2009).

Kepuasan yang didapat ketika mengakses media sosial secara terus-menerus dengan kurun waktu yang lama dapat membuat siswa adiksi bermedia sosial. Jadi gejala toleransi merupakan suatu gejala yang dapat menimbulkan keinginan yang kuat pada individu untuk meningkatkan jumlah waktu penggunaan bermedia sosial lebih lama lagi guna mencapai kepuasan.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Dalam upaya preventif adiksi media sosial pada siswa, konseling kelompok merupakan langkah strategi yang cukup bagus dalam konteks memberikan pencegahan, hal ini sesuai dengan tujuan konseling kelompok yakni pencegahan atau preventif, maksud tujuan tersebut adalah bahwa setiap individu siswa yang dibantu memiliki kemampuan asertif, wajar atau tidak melakukan penyimpangan dimasyarakat. konseling kelompok bersifat pencegahan dengan maksud membantu individu terhindar dari persoalan adiksi yang dialami dengan memberikan, motivasi, serta pemahaman agar bisa berperilaku asertif di kehidupannya.

Proses Konseling Kelompok Dalam Upaya Preventif Adiksi Media Sosial pada Siswa.

Dalam pembahasan ini peneliti telah mendapati delapan anggota konseling kelompok bersumber dari analisa kuosioner googleform tentang adiksi media sosial, kemudian untuk menambah kelengkapan data peneliti melakukan wawancara dengan peer counselor kepada delapan siswa tersebut yang terdapat kecenderungan adiksi media sosial. Yaitu Achmad Fathasa, Alfredo Dwi Cahyo, Achmad Annas, Muhlis Adi Putra, Saifudin, Tizar Rio, Satria Ahmad dan Rizky Dwi Cahyo serta wawanacara tambahan dengan beberapa teman akrab satu kelasnya.

Proses konseling kelompok mengacu pada tahapan kegiatan dan melihat perkembangan perubahan yang akan terjadi dalam konseling kelompok. Dorongan sikap terapeutik, asertif merupakan faktor yang mempengaruhi dalam dinamika dan proses di konseling kelompok. Ada empat tahapan proses terbentuknya kelompok, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Hal ini sesuai dengan rencana pemberian layanan (RPL) konseling kelompok yaitu: *Pertama*, tahap pembentukan. di tahap pembentukan seorang pemimpin (guru BK) membuat konsep yang baik sehingga tujuan konseling kelompok dapat tercapai, dalam hal ini yakni upaya preventif adiksi media sosial. Kemudian setelah itu anggota kelompok dapat menyiapkan diri guna menciptakan situasi dan kondisi konseling yang sesuai harapan. *Kedua*, tahap peralihan merupakan penghubung antara tahap satu dengan tahapan selanjutnya.

Tahap peralihan bertujuan keterbebaskannya anggota konseling kelompok dari sikap ragu-ragu, malu, atau tidak percaya satu sama lain di konseling kelompok untuk memasuki tahapan selanjutnya, makin bagusnya suasana kelompok terjalin kebersamaan, semakin bagus juga motivasi untuk ikut serta dalam kegiatan konseling kelompok. *Ketiga* tahap pelaksanaan kegiatan yang bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan, sesuai dengan kehidupan atau telah dirasakan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini konselor/guru BK fokus pada satu masalah yaitu adiksi media sosial. Di tahapan ini tanya jawab dan diskusi antara anggota konseling kelompok muncul tentang hal-hal yang belum dimengerti tentang adiksi media sosial tersebut secara tuntas dan mendalam. Tahapan ini merupakan tahap inti dalam proses kelompok.

Dinamika di konseling kelompok sangat di butuhkan dalam proses konseling kelompok dengan dinamika kelompok akan memberikan manfaat akan solusi dari masalah pribadi tiap anggota kelompok, yaitu masalah adiktif media sosial pada siswa. *Empat*, di tahap

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

pengakhiran ada dua cara menutup konseling yaitu, menutup sesi (*closing phase*) dan menutup keseluruhan rangkaian sesi (*closing stage*). Menutup sesi (*closing phase*) adalah periode sesi ketika pemimpin menutup pertemuan di kegiatan sesi konseling kelompok. Menutup seluruh rangkaian sesi (*closing stage*) adalah periode pemimpin menutup dan mengakhiri sesi dari beberapa sesi konseling kelompok.

Dalam upaya preventif adiksi media sosial pada siswa kali ini cukup hanya tiga kali pertemuan dan telah disepakati semua anggota kelompok. di setiap akhir sesi kita selalu memberikan penguatan, komitmen mereka dalam upaya preventif adiksi media sosial. Sehingga anggota kelompok tetap merasa diperhatikan dan bisa secara sadar akan belajar mengontrol diri dalam bermedia sosial.

Dalam konseling kelompok seluruh anggota dapat menyampaikan secara utuh apa perasaannya ketika bermedia sosial dan ketika menahan diri untuk bermedia sosial, sehingga ada saling bertukar informasi dan pengalaman antar kelompok, sehingga hal baik bisa di contoh oleh teman yang lain, dan sesama anggota kelompok bisa saling mengingatkan ketika sama-sama aktif di media sosial untuk mengelola waktu, begitu pula hasil kesepakatan bersama bisa dijadikan sebuah komitmen bersama dan hal ini bisa menjadikan laporan oleh konselor/guru BK kepada wali murid akan perkembangan putranya dalam menggunakan media sosial. Selama konseling kelompok semua peserta memahami arti hidup yang asertif, tidak memiliki ketergantungan pada media sosial, dan bisa berfikir positif tanpa terpaku dengan keberadaan media sosialnya.

5. Kesimpulan

Di masa pandemi covid-19 telah memicu siswa tidak bisa lepas akan dunia digital sebab pembelajarannya sebagian menggunakan daring (*online*), selain itu perkembangan pesat dunia digital membawa dampak positif juga negatif, begitupula dengan aktifitas dalam dunia maya, media sosial merupakan sebuah eksistensi diri sehingga perlu kontrol diri yang baik, perilaku asertif dari pribadi siswa sangat dibutuhkan sehingga tidak terjadi perilaku adiktif media sosial.

Guru bimbingan dan konseling/konselor perlu memiliki kepekaan, memperhatikan situasi dan kondisi siswa dalam hal ini tentang aktifitas siswa dalam bermedia sosial, sehingga tidak sampai mengganggu kepribadian siswa, terutama dalam hal tugas kehidupan sehari-hari, salah satu strategi guru bimbingan dan konseling/konselor dalam membantu siswa agar terhindar dari adiktif media sosial yakni melalui upaya preventif adiktif media sosial pada siswa melalui konseling kelompok. Konseling kelompok sangat efektif dalam memberikan pemahaman kepada siswa, memberikan pengetahuan lebih akan dampak positif dan negatif ketika siswa mengalami adiktif media sosial.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

6. Referensi

- Ayu Permata sari, Ifdil. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* hal 110-117
- Ananda, Lisa Rahmi., Kristiana Febrian. (2017). Studi Kasus: Kematangan Sosial Pada Siswa Homeschooling. *Jurnal Empati*. Hal. 257-263
- Andi, Prastowo. (2014). Memahami metode-metode Penelitian. Yogyakarta: Ar-Ruz Media
- Agusta, Duha. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan sartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Skripsi*. Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta
- Basri, A Said Hasan. (2014). Kecenderungan internet addiction disorder. *Jurnal Dakwah* Vol XV
- BPS. (2020). Penggunaan internet di kalangan siswa sekolah semakin meningkat. dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/tren-siswa-sekolah-menggunakan-internet-semakin-meningkat>. di akses tanggal 15/02/2022 jam 19.35 WIB
- Stephanie, Conney. (2021). Berapa lama orang Indonesia akses internet dan media social setiap hari?. https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari?page=all#google_vignette di akses tanggal 15/02/2022 jam 19.40 WIB
- Faliyandra, Faisal dkk. (2021). Dampak negative media social pasca covid-19 pada: Analisis perencanaan kepala sekolah di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* hal 43-47
- Kemendikbud. (2012). *Pengertian Kecanduan*. Diakses dari <http://kbbi.web.id/candu>. Pada tanggal 15/02/2022, jam 20.07 WIB
- Wisnu, brata. (2021). Mengenal indikasi kecanduan online game pada remaja. Di akses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/25/133856220/mengenal-indikasi-kecanduan-online-game-pada-remaja?page=all>. di akses tanggal 15/02/2022 jam 19.30 WIB
- Yudi Gunatara, Ridwan Saepul. (2020) Efektivitas konseling kelompok terhadap motivasi berhenti memakai narkoba, psikotropika dan zat adiktif. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf*.