

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 7, Nomor 2
November 2024
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Control* Terhadap Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang

The Influence of Self Control Technique Group Guidance Services on the Use of Social Media in Class VIII Students of SMP Negeri 30 Semarang

Syadiva Nugrahaeningtyas¹, Suhendri², Venty³

Universitas PGRI Semarang
Email: syadivaatyass@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang. Hal ini disebabkan masih terdapat siswa yang kurang bisa mengontrol penggunaan media sosial, masih rendahnya pengetahuan siswa tentang penggunaan media sosial ke hal positif, terdapat siswa yang belum bisa memanfaatkan penggunaan media sosial dalam pembelajaran, dan siswa mudah terpengaruh hoax serta belum bisa membedakan dampak positif dan negatif dalam penggunaan media sosial. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik self control terhadap penggunaan media sosial pada siswa. Hasil perhitungan analisis data diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata sebesar (74,71%) dan hasil post test pada kelompok eksperimen menjadi (92,21 %). Berdasarkan hasil skor rata-rata tersebut dapat diartikan bahwa pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar (17,5%) setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik self control. Berdasarkan analisis uji hipotesis diperoleh hasil signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, sehingga $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang berbunyi “ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik self control terhadap penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang”.
Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Penggunaan Media Sosial, Teknik Self Control

Abstract: This research is motivated by problems related to the use of social media in class VIII students of SMP Negeri 30 Semarang. This is because there are still students who are less able to control the use of social media, students' knowledge about the use of social media for positive things is still low, there are

students who have not been able to utilize the use of social media in learning, and students are easily influenced by hoaxes and have not been able to distinguish between positive and negative impacts in the use of social media. The purpose of this study was to determine the effect of self-control technique group guidance services on the use of social media in students. The results of the data analysis calculation showed that the pretest results in the experimental group had an average score of (74.71%) and the post-test results in the experimental group were (92.21%). Based on the results of the average score, it can be interpreted that career decision making in the experimental group increased by (17.5%) after being given self-control technique group guidance services. Based on the hypothesis test analysis, the significance results (2-tailed) were 0.000, so that $0.000 < 0.05$. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, which states that "there is an influence of self-control technique group guidance services on the use of social media in class VIII students of SMP Negeri 30 Semarang".

Keywords: *Group Guidance Services, Use of Social Media, Self-Control Techniques*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan teknologi, hadirnya media sosial semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis, dan sebagainya. Media sosial dalam dunia pendidikan berpengaruh besar bagi kalangan pelajar baik dalam proses belajar, pola pikir, maupun perilaku. Media sosial merupakan aplikasi yang dapat memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan menawarkan banyak kemudahan yang membuat para pengguna betah berlama-lama berada di dunia maya. Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Menurut Lometti, et al (1977) penggunaan media sosial oleh individu dapat dilihat dari tiga hal, yaitu jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs, isi media yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik, dan hubungan media sosial dengan individu dalam penelitian ini adalah keterkaitan pengguna dengan media sosial.

Menurut Mayfield (2008) indikator dalam penggunaan media sosial yaitu frekuensi yang artinya bahwa terlalu keseringan dalam mengakses media sosial dimana penggunaannya selalu bermain pada setiap waktu, durasi yang artinya lamanya bermain media sosial untuk melihat berbagai macam aktivitas kehidupan orang lain, dan aktivitas meliputi: partisipasi yang artinya bahwa media sosial dapat mendorong masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas yang ada di dalamnya, keterbukaan artinya bahwa media sosial hampir semua pelayanan yang di dalam

terbuka untuk berpartisipasi serta mendorong untuk melakukan komentar terhadap postingan dan berbagi banyak informasi kepada orang lain, percakapan artinya media sosial tersebut dapat berkomunikasi dengan mudah yang terjadi dua arah dan dapat dilakukan ke masyarakat luas, komunitas artinya bahwa media sosial dapat memberikan peluang bagi masyarakat untuk membuat komunitas dengan orang-orang yang ada di media sosial tersebut serta dapat berkomunikasi secara cepat melalui group komunitas yang sudah dibuat, dan saling terhubung artinya media sosial dapat menghubungkan dengan berbagai orang yang ada dunia.

Andreassen & Pallesen mengatakan bahwa seseorang yang mengakses media sosial dalam jangka waktu 1-3 jam/hari termasuk dalam *recreational user* atau penggunaan media sosial sebagai hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan kebutuhan informasi. Sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses selama 4-6 jam/hari termasuk dalam *at risk user* atau orang yang beresiko, sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses lebih dari 6 jam/hari termasuk dalam kategori *addict* atau kecanduan (Jamaludin & Aulis Syarifah, 2022).

Namun pada kenyataan yang terjadi disalah satu sekolah yaitu SMP Negeri 30 Semarang ditemukan fenomena siswa sering lupa waktu ketika bermain/membuka media sosial. Permasalahan tersebut didukung oleh hasil survei, wawancara dengan beberapa siswa dan wawancara dengan salah satu guru BK serta hasil dari angket (*need assesment*) disimpulkan bahwa terdapat siswa mengakses media sosial selama 1-2 jam perhari, 3-4 jam perhari, 5-6 jam perhari, dan ada yang lebih dari 7 jam perhari. Selanjutnya kesimpulan yang didapat dari hasil wawancara siswa antara lain siswa menggunakan media sosial hingga lupa waktu, siswa tidak membatasi privasi dirinya dan selalu mengunggah dalam media sosial, siswa terkadang berkomentar negatif diposting orang lain, terdapat siswa yang masih menyalahgunakan grup di media sosial untuk kepentingan pribadi seperti untuk bergosip, siswa belum bisa memanfaatkan penggunaan media sosial dalam pembelajaran, dan siswa mudah terpengaruh hoax serta belum bisa membedakan pengaruh yang baik dan buruk dalam media sosial. Permasalahan tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan salah satu guru BK SMP Negeri 30 Semarang bahwa terdapat beberapa siswa yang tersita ponselnya disaat proses pembelajaran karena mengakses media sosial. Hal ini disebabkan karena tidak adanya kontrol diri pada siswa untuk tidak menggunakan ponsel saat proses pembelajaran. Penggunaan media sosial yang berlebihan oleh siswa seringkali mengganggu proses belajar, sebab siswa mengalihkan konsentrasinya terhadap penggunaan media sosialnya.

Menurut Gunarsa (2004:252) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Sedangkan menurut Carr, Caleb & Hayes (2015) media sosial adalah media berbasis internet yang memungkinkan pengguna berkesempatan untuk berinteraksi dan mempresentasikan diri, baik secara seketika ataupun tertunda, dengan khalayak luas maupun tidak yang mendorong nilai dari *user-*

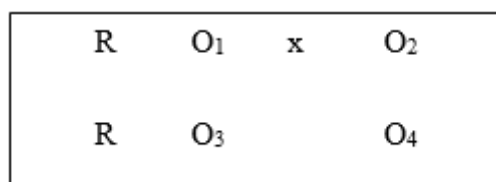
generated content dan persepsi interaksi dengan orang lain. Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam bermedia sosial adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatur sendiri tingkah lakunya terhadap penggunaan media sosial dengan cara membatasi atau mengarahkan tingkah lakunya ke arah hal yang positif, sehingga dapat terhindar dari dampak negatif media sosial dan banyak mendapatkan memanfaatkan dari media sosial.

Ada beberapa layanan BK yang memungkinkan untuk membantu mengontrol penggunaan media sosial pada siswa salah satunya yaitu dengan pemberian layanan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2017:80) bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan menurut Chaplin (2011) menjelaskan bahwa teknik *self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Berdasarkan uraian tersebut, pengertian layanan bimbingan kelompok teknik *self control* adalah layanan yang diberikan kepada sekelompok siswa untuk mencapai tujuan bersama, berupa penyampaian informasi atau pemecahan masalah individu dalam kelompok menggunakan teknik dengan cara membimbing dan mengarahkan tingkah laku sendiri sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya.

Dari poin di atas dapat dilihat bahwa bimbingan kelompok teknik *self control* merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa menggunakan dinamika kelompok untuk membantu individu mengontrol atau mengatur perilaku dengan cara membimbing dan mengarahkan tingkah laku sendiri sehingga dapat mengurangi atau menghindari tingkah laku yang merugikan dirinya. Salah satu indikator penggunaan media sosial adalah frekuensi yang artinya bahwa terlalu keseringan dalam mengakses media sosial dimana penggunaannya selalu bermain pada setiap waktu. Sehingga peneliti berharap dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self control* tersebut dapat membantu mengontrol penggunaan media sosial pada siswa.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *true experimental*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *true experimental design* karena ada dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2017:75). Desain dalam penelitian ini menggunakan bentuk *pre test* dan *post test control group design*. Desain tersebut terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberi *pre test* untuk mengetahui keadaan awal dan *post test* untuk mengetahui keadaan akhir adakah perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol Sugiyono (2016:76). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Design Penelitian

Keterangan:

- R : Randomisasi Subjek
O₁ : Pretest pada kelompok eksperimen
x : Perlakuan atau Treatment
O₂ : Posttest pada kelompok Eksperimen setelah diberi layanan
O₃ : Pretest pada kelompok kontrol
O₄ : Posttest pada kelompok kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Layanan Bkp	Pretest Eksperimen	.137	14	.200*
	Posttest Eksperimen	.124	14	.200*
	Pretest Kontrol	.167	14	.200*
	Posttest Kontrol	.126	14	.200*

Berdasarkan hasil uji normalitas pada table *Kolmogorov Smirnov pretest* dan *post test* diketahui nilai signifikasi yang diperoleh kelompok eksperimen untuk *pretest* sebesar $0,200 > 0,05$ dan *post test* sebesar $0,200 > 0,05$ maka data tersebut menunjukkan bahwa data hasil *pretest* dan *post test* kelompok eksperimen berdistribusi normal. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh hasil *pretest* sebesar $0,200 > 0,05$ dan hasil *post test* sebesar $0,200 > 0,05$ dari data tersebut menunjukkan bahwa hasil data pretest dan post test kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Layanan Bkp	Based on Mean	.398	3	52	.755

Berdasarkan hasil uji homogenitas akhir menyatakan bahwa nilai dari Levene Statistic test 0,398 dengan *sig.* 0.755 > 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data kelas *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol sama atau homogen.

Tabel 3. Uji *Independent Sample t - test*

Pengujian	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig. (2 tailed)	Ket
Penggunaan Media Sosial	-17.929	3.892	-17.236	13	0,000	Terdapat perbedaan

Berdasarkan data di atas dapat diketahui hasil *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Maka hasil *sig. (2-tailed)* < 0,05. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pretest*) dengan variabel akhir (*post test*). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang. Pada penelitian ini, peneliti mengacu pada indikator penggunaan media sosial yaitu: 1. Alokasi waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, 2. Banyaknya akun media sosial yang dimiliki, 3. Kegunaan media sosial, 4. Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh signifikansi 0,000 < 0,05. Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pretest*) dengan variabel akhir (*post-test*). Dengan kata lain, H_0 ditolak dan H_a diterima. Atas dasar perhitungan tersebut maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang” diterima kebenarannya pada taraf signifikansi 5%.

Serta berdasarkan perhitungan rekapitulasi data *pretest* dan *post test* kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment* menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap penggunaan media sosial pada siswa terlihat bahwa terdapat perubahan penggunaan media sosial pada siswa. Hal tersebut terlihat pada rata-rata hasil dari rata-rata 74,71 menjadi 92,21. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 17,5 setelah diberikan *treatment* sebanyak 4 kali pertemuan. Peningkatan sebesar 17,5 point pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *treatment* bimbingan kelompok teknik *self control*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self control* berpengaruh pada keseluruhan siswa yang telah diberikan *treatment* bimbingan kelompok teknik *self control*. Sedangkan rata-rata hasil *pretest* dan *post test* kelompok kontrol memperoleh skor dari 77,35 menjadi 82,35. Dengan demikian terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5 point. Hasil tersebut menunjukkan

adanya perbedaan rata-rata bahwa terdapat perbedaan penggunaan media sosial pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan tretamen berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*.

Berdasarkan hasil dan data penelitian membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh terhadap penggunaan media sosial pada siswa. Pengaruh tersebut terjadi karena siswa memahami topik pembahasan ketika proses *treatment* yang dilakukan sebanyak empat kali. *Treatment* dilakuakn empat kali eksperimen berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ginting et al., (2021) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan peningkatan kontrol diri dalam penggunaan media sosial, semakin tinggi layanan bimbingan kelompok maka semakin baik kontrol diri siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah layanan bimbngn kelompok maka kontrol diri pada siswa semakin rendah. Dari apa yang telah diuraikan di atas, dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan media sosial di SMA Taman Siswa Binjai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang diketahui bahwa penggunaan media sosial pada siswa mengalami perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hasil signifikansi hipotesis menunjukan nilai $0,00 < 0,05$. Sehingga hipotesisnya berbunyi bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Semarang. Hal ini menunjukan bahwa siswa memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi alokasi waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, banyaknya akun media sosial yang dimiliki, kegunaan media sosial, dan dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, Caleb T. and Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1).
[https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282](https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282)
- Chaplin, J. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajagrafindo Persada.
- Ginting suka, Fahcrevi Prasetya mulya Hasanah, Nurul Sembiring, M. (2021). Peningkatan Kontrol Diri Terhadap Media Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Tamansiswa Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 57-63.
<https://doi.org/10.37755/jsbk.v10i2.471>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Anak*. Bpk Gunung Mulia.
- Jamaludin, Aulis Syarifah, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma*

- Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138.
<https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Lometti, Guy E. Reeves, Byron. Bybee, C. R. (1977). Investigating Assumptions of Uses and Gratifications Research. *Penelitian Komunikasi*.
- Mayfield, A. (2008). *What Is Sosial Media Director (Cincinnati, Ohio)*. 8.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil (Dasar dan Profil)* (Y. Sartika (ed.)). Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.