

PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA PESERTA DIDIK

Abtrak:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik. Metode dalam penelitian menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) yaitu mencari data atau bahan literatur dari jurnal dan artikel untuk diidentifikasi, dievaluasi dan diolah serta dianalisis. Penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling memiliki 6 peran dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik, yaitu sebagai perencana program, administrator, penasihat, konsultan, pemberi informasi dan tester. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling memiliki banyak peran penting dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik.

Kata Kunci: Bimbingan dan konseling, media sosial

Abstract:

The purpose of this study is to analyze the role of guidance and counseling in reducing social media addiction in students. The method used in this research is *Systematic Literature Review* (SLR), which is to find data or literature from journals and articles to be identified, evaluated, processed and analyzed. This research indicates that guidance and counseling has 6 roles in reducing social media addiction in students, namely as a program planner, administrator, adviser, consultant, informer and tester. Based on the results of the study it can be concluded that guidance and counseling have many important roles in reducing social media addiction in students.

Keywords: Guidance and counseling, social media

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini adalah sesuatu yang terus berkembang diseluruh dunia tanpa dibatasi dan terikat oleh aturan-aturan negara (Damayanti et al., 2021). Perkembangan ini tidak dapat dihalangi atau dicegah oleh siapapun dan apapun. Setiap orang menikmati kemudahan dan kecanggihan dari kemajuan teknologi ini, dari orang tua, remaja dan anak-anak. Remaja dan anak-anak yang notabennya masih berstatus pelajar sudah mahir dalam memanfaatkan kemajuan teknologi seperti kecanggihan internet. Kecanggihan internet yang berkembang pesat di semua kalangan, hal ini dapat dilihat dari populernya media sosial. Hamdi, dkk dalam (Saingo, 2022) menyebutkan bahwa media sosial adalah bukti nyata dari kemajuan teknologi virtual yang memfasilitasi kebutuhan semua orang melalui jaringan internet seperti komunikasi, hiburan, maupun ide lainnya.

Media sosial menjadi sebuah fenomena selama perkembangan zaman yang manfaatnya dapat dirasakan oleh semua orang yang memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhannya, seperti mencari informasi, berkomunikasi dengan seseorang dalam jarak jauh, dan

yang lainnya. Jika zaman dahulu untuk berkenalan dengan seseorang kita harus mendekati orang tersebut secara langsung, namun dengan adanya media sosial berkomunikasi tidak lagi dibatasi oleh jarak, tempat dan waktu (Pratidina & Mitha, 2023). Media sosial seakan tidak dapat terlepas dari semua kalangan terutama remaja. Remaja sedang gencar-gencarnya dalam menggunakan media sosial, seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *Tik Tok*, *Line*, *Twitter*, *Youtube*, dan sebagainya (Saingo, 2022).

Media sosial juga menjadi wadah dalam mengekspresikan kekreatifannya dalam mendesain dan mengisi media sosial yang dimiliki. Media sosial juga dapat membantu peserta didik dalam kegiatan belajar. Selain itu media sosial dapat mendukung dan memaksimalkan pembelajaran di dunia pendidikan seperti penyajian konten pembelajaran secara digital dengan memanfaatkan fitur-fitur yang ada di media sosial (Fitriani, 2021). Banyak sekali manfaat dari media sosial yang dapat dirasakan secara langsung oleh semua orang. Namun, tidak bisa dihindari bahwa selain memiliki banyak manfaat, media sosial juga memiliki dampak negatifnya (Pratidina & Mitha, 2023).

Dampak negatif yang dapat dilihat pada peserta didik saat ini yaitu kecanduan bermain media sosial karena penggunaan yang terlalu berlebihan (Pratidina & Mitha, 2023). Kecanduan media sosial membuat penggunaannya memiliki kepribadian penyendiri dan kurang berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Media sosial juga memiliki kemungkinan membuat penggunaannya terkesan tidak peduli akan lingkungan disekitarnya bahkan bisa jadi menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Salah satu dampak negatif dari media sosial yang tidak lagi asing adalah *cyberbullying* (Azmi et al., 2023).

Dalam mengatasi kecanduan media sosial pada peserta didik dibutuhkan dukungan dari banyak pihak. Dukungan dan bantuan dari pihak- yang terkait menjadi dorongan dalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada peserta didik, seperti dari orang tua, guru, serta pihak bimbingan dan konseling. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui dan menganalisis peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik.

METODE

Penelitian ini dibuat dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yaitu dengan mengumpulkan dan mengevaluasi penelitian-penelitian yang terekait pada suatu topik tertentu (Wahyudin & Rahayu, 2020). *Systematic Literature Review* (SLR) memiliki tujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia (Triandini et al., 2019). Sumber pustaka diperoleh dari mencari data atau bahan literatur dari jurnal

dan artikel peneliti-peneliti terdahulu yang memiliki topik pembahasan terkait. Hasil pencarian artikel dan jurnal selanjutnya akan diidentifikasi, dievaluasi dan diolah serta dianalisis .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial di Era teknologi sekarang ini mengalami perkembangan yang sangat pesat. Berbagai kemajuan teknologi memberi banyak manfaat bagi kehidupan sehari-hari, dan bagi berbagai kalangan dari orang tua, remaja dan anak-anak. Namun, media sosial saat ini tidak hanya membawa dampak positif melainkan juga membawa dampak negatif terutama pada peserta didik (Rosyidah & Ismeirita, 2023). Kecanduan bermain media sosial justru akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari karena akan fokus dan memiliki keinginan unyruk terus bermain media sosial. Permasalahan inilah yang membutuhkan peran dari berbagai pihak, terutama peran bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki tujuan dalam memberikan dukungan pada tercapainya kematangan kepribadian, keterampilan sosial, akademik, dan kematangan karir yang nantinya diharapkan dapat bermanfaat di masa yang akan datang (Ardi, 2019).

Pada penelitian ini akan dianalisis lebih jauh lagi tentang peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik. Berdasarkan analisis dari berbagai sumber dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 peran bimbingan dan konseling dalam mengurai kecanduan media sosial (Ridlo, 2019).

1. Sebagai perencana program

Dalam peran ini yang dimaksud adalah membuat program bimbingan dan konseling. Pada saat pembuatan program perlu adanya analisis kebutuhan peserta didik, fasilitas yang sesuai, keadaan sekolah, tujuan dari program serta pembagian tugas dan tanggung jawab yang sesuai dengan dilapangan. Pembuatan program bimbingan dan konseling harus mempertimbangkan semua faktor yaang mungkin terjadi. Program yang dapat dibuat untuk mengurangi kecanduan media sosial berupa mengadakan seminar kepada orang tua maupun peserta didik tentang media sosial dan masalah apa yang bisa ditimbulkan (Ridlo, 2019).

2. Sebagai administrator

Data siswa yang dibutuhkan akan dikumpulkan untuk diadministrasikan. Namun, yang dicatat hanya data tertentu tidak semua data dicatat, seperti untuk evaluasi dan follow up dalam bimbingan di masa mendatang. Data yang diadministrasikan misalnya kartu pribadi, serta kegiatan-kegiatan bimbingan yang sekiranya diperlukan dimasa yang akan datang (Ridlo, 2019).

3. Sebagai penasihat

Memberikan nasihat tentunya perlu diberikan dalam bimbingan dan konseling. Namun, dalam memberikan nasihat perlu memikirkan kapan dan kepada siapa nasihat tersebut akan diberikan,

isi dari nasihat tersebut serta apa tujuan dan dampak dari nasihat yang diberikan. Setelah memberikan nasihat diharapkan dapat mendorong siswa dalam berperan aktif untuk mengikuti proses dari nasihat yang diberikan. Nasihat yang diberikan kepada peserta didik yang kecanduan media sosial seperti menyarankan untuk mengurangi waktu bermain media sosial, dan mengalihkannya ke dalam kegiatan yang bermanfaat untuk melupakan media sosial (Ridlo, 2019).

4. Sebagai konsultan

Peran bimbingan konseling juga menjadi perlu berkonsultasi dan bekerjasama dengan pihak orang tua, guru, dan ahli lainnya. Konsultasi tersebut digunakan untuk membantu peserta didik secara maksimal dengan bekerja sama, seperti mengidentifikasi masalah, kesulitan yang dialami, dan membuat program bersama untuk membantu peserta didik. Setelah program yang dibuat telah dilaksanakan maka langkah selanjutnya adalah mengevaluasi pelaksanaan program dan mengembangkan program serta tindak lanjutnya. Kerjasama antara orang tua, guru dan ahli lainnya dapat menentukan langkah yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik. Keputusan yang dapat diambil bersama seperti, mengurangi waktu bermain media sosial di rumah maupun di sekolah, atau membuat jadwal pembagian waktu bermain media sosial dan belajar (Ridlo, 2019).

5. Sebagai pemberi informasi (informan)

Informasi yang diberikan kepada peserta didik dapat berupa wawancara, tulisan maupun diskusi. Sehingga peran bimbingan dan konseling adalah mencari dan mengumpulkan informasi dan menyeleksi sesuai kebutuhan yang diperlukan peserta didik. Sebaiknya dalam memberikan informasi kepada peserta didik harus dalam waktu yang tepat dan cara terbaik. Memberikan informasi dengan berkomunikasi secara personal dengan peserta didik untuk lebih memahaminya (Ridlo, 2019).

6. Sebagai *tester*

Dalam memahami permasalahan peserta didik dibutuhkan teknik pengumpulan data yaitu testing, terutama tes psikologis yang mencakup tes bakat, minat, kecerdasan, dan kepribadian. Pada saat memberikan tes kepada siswa diperlukan pihak bimbingan dan konseling memiliki keterampilan dalam menyelenggarakan tes. Hasil tes dari peserta didik akan digunakan sebagai referensi dalam menentukan solusi yang tepat untuk membantu peserta didik (Ridlo, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa kemajuan teknologi membawa banyak dampak terhadap kehidupan masyarakat. Salah satu dampak yang dapat dirasakan secara langsung adalah mudahnya komunikasi saat ini, komunikasi yang tidak dibatasi oleh tempat, waktu, dan jarak. Kemajuan teknologi juga ditandai dengan maraknya penggunaan media sosial.

Namun, selain memiliki banyak manfaat media sosial juga memiliki banyak dampak negatif apalagi bagi pengguna yang sudah kecanduan dalam bermain media sosial. Menghadapi hal tersebut diperlukan dukungan dari berbagai pihak untuk mengurangi kecanduan media sosial, seperti bimbingan dan konseling. Terdapat 6 peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik yaitu : (1) Merencanakan program yang tepat seperti seminar ataupun penyuluhan, (2) mendata proses serta hasil evaluasi program yang telah dilaksanakan, (3) menasihati peserta didik tentang bahayanya terlalu kecanduan media sosial, (4) berkonsultasi dengan pihak orang tua, guru dan ahli untuk mencari solusi terbaik, (5) memberikan informasi kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhannya, (6) memberikan tes untuk lebih memahami kebutuhan peserta didik.

REFERENSI

- Ardi. (2019). Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 18(1), 802–810. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v18i1.370>
- Azmi, L., Iltavia, & Firdaus, A. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XII MAN 3 Padang Panjang. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Damayanti, N. C., Supriyanto, A., & Hartini, S. (2021). Analisis Konseptual: Peran Konseling Kedamaian Strategi untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Aplikasi Tik Tok. *Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami"*, 1201–1212.
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi atau Pembelajaran Digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5(4), 1006–1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810–815. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3083>
- Ridlo, M. M. (2019). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Siswa Pecandu Game Online di MA Al-Muniroh Kecamatan Ujung Pangkah Gresik. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.
- Rosyidah, A. N., & Ismeirita. (2023). Analisis Penggunaan Media Sosial dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Research and Development Journal Of Education*, 9(1), 34–44.

- Saingo, Y. A. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pembentukan Karakter Kristiani Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Shanan*, 6(1), 89–110. <https://doi.org/10.33541/shanan.v6i1.3652>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Wahyudin, Y., & Rahayu, D. N. (2020). Analisis Metode Pengembangan Sistem Informasi Berbasis Website: A Literatur Review. *Jurnal Interkom: Jurnal Publikasi Ilmiah Bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 15(3), 26–40. <https://doi.org/10.35969/interkom.v15i3.74>