

## **Peran Guru BK Dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa**

Yessa Priatnaputri<sup>1</sup> dan Agus Ria Kumara<sup>2</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan

[yessa2100001007@webmail.uad.ac.id](mailto:yessa2100001007@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [agus.kumara@bk.uad.ac.id](mailto:agus.kumara@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran sekaligus alternatif untuk mengatasi kecanduan media sosial pada siswa. Media sosial berdampak pada (1) gangguan mental, seperti penggunaan yang berlebihan. (2) penyebaran informasi yang palsu (3) kecanduan sampai mengganggu produktivitas dan keseimbangan hidup. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang menerapkan metode deskriptif kualitatif dan bertujuan mengeksplorasi keadaan keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan kegiatan dengan menggunakan kata – kata tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang diamati di wilayah penelitian. Metode ini menggunakan studi literatur dengan melibatkan pengumpulan sumber bacaan, jurnal dan buku melalui pencarian, lalu menganalisis fokus masalah yang dibahas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan merujuk pada berbagai jurnal, artikel, dan skripsi, dapat disimpulkan bahwa guru BK dapat menggunakan kegiatan yang positif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dirinya. Oleh karena itu, guru BK perlu meningkatkan kesadaran siswa untuk mengembangkan program seperti ekstrakurikuler, seminar atau diskusi, keolahragaan, kesenian dll.

**Kata kunci:** *Media Sosial, Guru BK, Siswa*

### **1. Pendahuluan**

Pendidikan adalah faktor kunci yang mempengaruhi kemajuan sebuah negara. Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk karakter, perkembangan ilmu pengetahuan, dan mental generasi muda, yang pada akhirnya akan tumbuh menjadi generasi yang kompetitif (Aprilia & Saputra, 2023). Dengan adanya teknologi manusia menjadi lebih mudah dan efisien dalam perkembangan teknologi komunikasi berupa informasi terutama media sosial. Penggunaan media sosial yang baik dapat menimbulkan dampak positif, misalnya berkomunikasi lebih mudah yang bisa menghubungkan dengan teman, keluarga dan rekan kerja secara cepat dan mudah, terlepas dari jarak geografis; mudah mendapatkan informasi yang memungkinkan pengguna untuk mengakses berita atau informasi terkini dari berbagai sumber dengan cepat dan mudah, pengguna dapat berbagi pengetahuan, pengalaman, ide-ide. Sedangkan yang menimbulkan dampak

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

negatif, misalnya penyalahgunaan informasi gangguan mental (pengguna berlebihan, cemas, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri). Karena semakin sedikitnya pertemuan sosial secara tatap muka dan langsung, terdapat kecenderungan yang meningkat untuk menjadi terlalu bergantung pada media sosial.

Dalam mengatasi kecanduan media sosial guru BK menyadari pentingnya memberikan pemahaman yang berkualitas tentang dampak negatif kecanduan media sosial. Dalam kegiatan ini guru BK berusaha untuk meningkatkan kesadaran siswa betapa pentingnya menjaga pemakaian media sosial dengan aktivitas yang lain. Guru BK juga mengembangkan program ekstrakurikuler dengan kegiatan hiburan dan kegiatan yang bermanfaat diluar penggunaan media sosial. Misalnya, mengadakan seminar dan diskusi, keolahragaaan, kesenian, pengurus osis atau rohis dll. Dan juga peran guru BK melakukan pertemuan dengan orang tua siswa berdiskusi mengenai strategi yang dilakukan di rumah untuk mengatasi penggunaan media sosial agar upaya pengurangan media sosial dapat dilakukan dengan keseluruhan baik dirumah maupun di sekolah.

### **2. Metode**

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang menerapkan metode deskriptif kualitatif dan bertujuan mengeksplorasi keadaan keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan kegiatan dengan menggunakan kata – kata tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang diamati di wilayah penelitian. Metode ini menggunakan studi literatur dengan melibatkan pengumpulan sumber bacaan, jurnal dan buku melalui pencarian, lalu menganalisis focus masalah yang dibahas. Selain itu juga menggunakan jurnal ilmiah, prosiding, artikel, serta sumber internet sebagai bagian dari kajian pustaka. Menurut Creswell & Poth (2016), kajian literatur adalah sebuah artikel yang berupa ringkasan tertulis, yang bersumber dari buku, jurnal, dan dokumen. Kajian ini mendeskripsikan informasi serta teori yang ada baik dari masa lalu maupun masa kini dan disusun dalam bentuk dokumen atau informasi yang dibutuhkan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Media Sosial**

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Secara umum, media sosial adalah platform online atau fitur berbasis web (blog, jejaring sosial, wiki) yang membangun jaringan dan memungkinkan penggunaan untuk beradaptasi, berinteraksi, berbagi dan menciptakan konten dengan mudah. Media sosial adalah platform yang berfokus pada keberadaan pengguna dengan fasilitas yang berkolaborasi dengan aktivitas (Van Dijk, 2013). Media sosial saat ini menarik perhatian banyak orang karena berfungsi sebagai alat yang mudah dan penting untuk membangun hubungan serta memenuhi kebutuhan sosial (Shapiro & Margolin, 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas, Media sosial adalah platform online atau fitur berbasis web yang membangun jaringan dan memungkinkan penggunaan untuk beradaptasi, berinteraksi, berbagi dan menciptakan konten dengan mudah seperti tulisan, gambar, dan audiovisual.

### **Aplikasi – aplikasi dalam Media Sosial**

Media sosial telah menjadi kebutuhan utama bagi banyak orang, sering kali merasa tidak nyaman jika tidak menggunakan aplikasi – aplikasi media sosial setiap harinya. Berikut adalah beberapa aplikasi media sosial yang paling sering digunakan yaitu, Whatsapp, Instragram, Facebook, Tiktok, Telegram, Twitter atau Sekaran disebut dengan X, YouTube, dan Line.

### **Dampak Positif dan Negatif Media Sosial**

Dampak Positif: (1) memperluas jaringan sosial, media sosial memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia, memperluas jaringan sosial mereka. (2) akses cepat terhadap informasi, memfasilitasi akses mudah dan cepat terhadap informasi terkini dari berbagai sumber (3) platform kreatif, memberikan wadah untuk berbagi kreativitas dan kolaborasi dalam proyek-proyek kreatif.

Dampak Negatif: (1) penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti terlalu lama menggunakan Facebook, dapat mengurangi waktu yang seharusnya dialokasikan untuk belajar. (2) Remaja yang rentan dapat terpengaruh negatif dengan mudah melalui akses gambar-gambar tidak pantas atau porno yang tersedia di media sosial, yang dapat merusak moral mereka. (3) Kebutuhan untuk mengakses internet dan membuka aplikasi media sosial seperti Facebook, Instagram, dan YouTube dapat menghabiskan uang jajan

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

remaja secara berlebihan. (4) Penggunaan intensif layar handphone, komputer, atau laptop untuk media sosial dapat mengganggu kesehatan mata dan kesehatan secara keseluruhan.

Menurut beberapa ahli media sosial ini berdampak pada (1) gangguan mental, Penggunaan berlebihan media sosial dikaitkan dengan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Primack et al., 2017). (2) penyebaran informasi yang palsu, media sosial sering digunakan untuk menyebarkan informasi palsu atau tidak akurat yang dapat mempengaruhi opini publik (Wardle & Derakhshan, 2017). (3) bisa membuat kecanduan, Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial, mengganggu produktivitas dan keseimbangan hidup (Andreassen et al., 2017).

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan merujuk pada berbagai jurnal, artikel, dan skripsi, dapat disimpulkan bahwa guru BK dapat menggunakan kegiatan yang positif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dirinya. Dengan memahami pemakaian media sosial yang baik serta memahami dampak positif dan negatif dari media sosial. Oleh karena itu, guru BK perlu meningkatkan kesadaran siswa untuk mengembangkan program seperti ekstrakurikuler, seminar atau diskusi, keolahragaan, kesenian dll.

#### Daftar Pustaka

- Aprilia, M. D., & Saputra, W, N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik FGD (Focus Group Discuccion) untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 563-570).
- Pangesti, Y. Y. (2017). Dampak Media Sosial terhadap Pola Komunikasi Anak dalam Pembentukan Karakter Sopan Santun di Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Sugito, S. E., Aryani Sairun, S. E., Ikbar Pratama, S. E., & Azzahra, I. MEDIA SOSIAL.
- Oktaviani, D. (2019). Pengaruh media sosial terhadap gaya hidup mahasiswa IAIN metro (Doctoral dissertation, IAIN Metro)

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical child and family psychology review, 17*, 1-18.
- Van Dijk. (2013). *The Network Society*. London: SAGE Publications.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior, 69*, 1-9.
- Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). *Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking*. Council of Europe Strasbourg.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors, 64*, 287-293.
- Shirky, C. (2011). *The political power of social media: Technology, the public sphere, and political change*.
- Purwanto, Y., Taufik, M., & Jatnika, A. W. (2017). Peran teknologi informasi dalam perkembangan dakwah mahasiswa. *Jurnal Sosioteknologi, 16*(1), 94-109.
- Arianto, B., & Handayani, B. (2023). Media Sosial Sebagai Saluran Komunikasi Digital Kewargaan: Studi Etnografi Digital. *ARKANA: Jurnal Komunikasi dan Media, 2*(02), 220-236.
- Nurzannah MIN, S., & Serdang, D. (2022). Peran Guru Dalam Pembelajaran. In *ALACRITY : Journal Of Education* (Vol. 2, Issue 3)
- Nafisa, S. (2021). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (fomoo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Andreassen, C. S., et al. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(2), 252-262.

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86-106.