

UPAYA MEREDUKSI DAMPAK NEGATIF MEDIA SOSIAL MELALUI BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK *SELF MONITORING* PADA SISWA KELAS VIII E SMPN 4 MADIUN

Rofiatul Adawiyah^{1*}, Nunung Lusiana Margawati², Tyas Martika Anggriana³.
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia.

Email: adawiyahrofiatul917@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 5 Bulan : Mei Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Excessive use of social media in adolescents, especially junior high school students, can trigger various negative impacts such as decreased concentration in learning, anxiety, and disruption of time management. This study aims to reduce the negative impacts of social media use through classical services with self-monitoring techniques in class VIII E students of SMPN 4 Madiun. The approach used is quantitative descriptive with the type of guidance and counseling action research (PTBK). The subjects of the study were 32 students. Data collection techniques include student diaries, observations, interviews, and documentation. Data were analyzed using time series techniques to see trends in changes in behavior and emotions over time. The results showed a decrease in the average duration of social media use from 4.6 hours to 1.2 hours per day. In addition, there was a positive change in students' emotions from feelings of anxiety and fatigue to being calmer and happier. The Likert scale used to measure the impact of the intervention showed that three students were in the very good category and two students were in the fairly good category. These findings indicate that classical services with self-monitoring techniques are effective in increasing self-awareness, control of social media behavior, and students' emotional well-being.</i></p>

Keywords: *Classical Guidance, Social Media, selfmonitoring.*

Abstrak

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja, khususnya siswa SMP, dapat memicu berbagai dampak negatif seperti penurunan konsentrasi belajar, kecemasan, dan gangguan pengaturan waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi dampak negatif penggunaan media sosial melalui layanan klasikal dengan teknik selfmonitoring pada siswa kelas VIII E SMPN 4 Madiun. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Subjek penelitian berjumlah 32 siswa.. Teknik pengumpulan data meliputi jurnal harian siswa, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik time series untuk melihat kecenderungan perubahan perilaku dan emosi dari waktu ke waktu. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata durasi penggunaan media sosial dari 4,6 jam menjadi 1,2 jam per hari. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam emosi siswa dari perasaan cemas dan lelah menjadi lebih tenang dan bahagia. Skala Likert yang digunakan untuk mengukur dampak intervensi menunjukkan bahwa tiga siswa berada pada kategori sangat baik dan dua siswa dalam kategori cukup baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa layanan klasikal dengan teknik self monitoring efektif

dalam meningkatkan kesadaran diri, pengendalian perilaku bermedia sosial, dan kesejahteraan emosional siswa.

Kata kunci: *Bimbingan Klasikal, Media Sosial, Self Monitoring,*

A. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja modern, termasuk siswa-siswi tingkat SMP. Kemudahan akses melalui ponsel pintar, dukungan jaringan internet yang luas, serta popularitas platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp, mendorong keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas daring. Meskipun media sosial menawarkan manfaat seperti memperluas jaringan sosial dan mendapatkan informasi secara instan, penggunaan yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan akademik siswa. Keles, McCrae, dan Grealish (2020) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, stres, bahkan depresi pada remaja. Hal ini diperkuat oleh Twenge dan Campbell (2018) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari berkorelasi dengan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik.

Hasil observasi awal di kelas VIII SMPN 4 Madiun menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu lebih dari empat jam per hari untuk bermedia sosial. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, dan munculnya emosi negatif seperti kecemasan dan mudah tersinggung. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan bimbingan dan konseling dapat memainkan peran penting, salah satunya melalui teknik self-monitoring. Teknik ini mendorong individu untuk mencatat secara rutin perilaku dan kondisi emosional yang dialami, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dan mengidentifikasi pola negatif. Menurut Schunk dan DiBenedetto (2020), self-monitoring terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang tidak adaptif dan mendorong perubahan positif dalam regulasi diri. Dalam konteks siswa kelas VIII, penggunaan teknik ini diharapkan membantu mereka mengenali keterkaitan antara perilaku penggunaan media sosial dengan kondisi emosional yang menyertainya. Melalui layanan klasikal dengan teknik self-monitoring, siswa diberi ruang untuk merefleksikan perilaku mereka dan merancang strategi pengelolaan diri yang lebih sehat.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai bentuk Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan perilaku penggunaan media sosial dan kondisi emosional siswa setelah diberikan intervensi layanan klasikal. Penelitian ini

menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif agar diperoleh gambaran numerik yang akurat mengenai perubahan yang terjadi selama masa intervensi. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini dilakukan untuk mereduksi dampak negatif media sosial melalui layanan klasikal dengan teknik self-monitoring pada 32 siswa kelas VIIIE. Diharapkan melalui intervensi ini, siswa tidak hanya mampu mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, memperbaiki manajemen waktu, dan mendukung keberhasilan akademik serta hubungan sosial yang lebih sehat. Sejalan dengan hal ini, Gibson dan Mitchell (2016) menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, terutama dalam menghadapi tantangan era digital.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan klasikal dengan teknik self monitoring dalam mereduksi dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas VIIIE SMPN 4 Madiun.

Subjek dalam penelitian ini adalah 32 siswa kelas VIIIE SMPN 4 Madiun yang teridentifikasi memiliki perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dan menunjukkan dampak negatif seperti gangguan konsentrasi dan perubahan emosi. Subjek dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa metode. Pertama, jurnal harian digunakan sebagai alat bagi siswa untuk mencatat aktivitas penggunaan media sosial serta kondisi emosi mereka setiap hari. Catatan ini membantu peneliti dalam memahami pola penggunaan media sosial dan perubahan emosi yang terjadi. Kedua, observasi dilakukan oleh peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk memantau perubahan perilaku siswa selama proses intervensi berlangsung. Observasi ini berguna untuk memperoleh data langsung mengenai respon siswa terhadap layanan yang diberikan. Ketiga, wawancara dilaksanakan baik sebelum maupun sesudah pemberian layanan. Tujuannya adalah untuk menggali persepsi siswa terhadap dampak penggunaan media sosial serta mengetahui hasil atau perubahan yang mereka rasakan setelah mendapatkan layanan. Terakhir, dokumentasi digunakan sebagai pelengkap untuk

memperkuat keabsahan data yang diperoleh dari ketiga teknik sebelumnya. Dokumentasi ini dapat berupa foto, catatan kegiatan, atau dokumen lain yang relevan dengan proses penelitian.

Data dianalisis secara kuantitatif deskriptif, melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2016). Reduksi data dilakukan untuk menyederhanakan dan memilih informasi penting dari hasil observasi, angket terbuka, catatan lapangan, dan dokumentasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan proses layanan dan perubahan perilaku siswa dalam konteks mereduksi dampak negatif media sosial.

Muhson (2006) menjelaskan secara umum, teknik analisis data dibagi menjadi dua bagian yaitu analisis kuantitatif dan kuantitatif. Satu-satunya perbedaan antara kedua teknik tersebut adalah sifat datanya. Analisis kuantitatif digunakan untuk menganalisis data kuantitatif (tidak dapat dihitung), sedangkan data kuantitatif dapat dianalisis secara kuantitatif bahkan kualitatif. Pada Penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data kuantitatif deskriptif yang didukung oleh analisis data kuantitatif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tahap Studi Awal

Pada tahap awal, dilakukan identifikasi permasalahan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII E SMPN 4 Madiun memiliki kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan. Dampak negatif yang muncul meliputi gangguan konsentrasi, kelelahan, dan emosi negatif seperti kecemasan. Berdasarkan hasil ini, disusunlah rencana layanan klasikal dengan teknik self monitoring yang bertujuan untuk membantu siswa menyadari dan mengatur pola penggunaan media sosial mereka secara sadar dan bertanggung jawab.

Pelaksanaan Siklus I

Perencanaan

Pada tahap perencanaan, guru BK dan peneliti menyusun perangkat layanan klasikal yang memuat materi tentang dampak negatif media sosial dan teknik self monitoring. Rencana layanan disusun untuk mendorong siswa melakukan pencatatan harian terkait durasi penggunaan media sosial dan kondisi emosi mereka, serta melakukan refleksi terhadap kebiasaan tersebut.

Pelaksanaan

Kegiatan klasikal dilakukan dalam bentuk diskusi, penyampaian materi, dan latihan praktik pencatatan diri. Siswa diberi jurnal harian yang harus diisi setiap hari mengenai durasi penggunaan media sosial dan kondisi emosinya. Dalam proses ini, siswa mulai diperkenalkan pada pentingnya kesadaran diri dan pengendalian perilaku.

Observasi

Observasi dilakukan oleh peneliti dan guru BK untuk memantau perilaku siswa selama proses intervensi. Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan dalam durasi penggunaan media sosial. Rata-rata durasi sebelum siklus I adalah 4,29 jam per hari, dan menurun menjadi 2,92 jam per hari setelah siklus I.

Refleksi

Dari hasil refleksi, terlihat adanya dampak positif dari layanan. Berdasarkan jurnal harian dan wawancara, terjadi pergeseran emosi dari cemas, gelisah, dan lelah menjadi lebih netral dan tenang. Jumlah siswa yang menunjukkan emosi negatif menurun dari 20 menjadi 5 orang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pola perilaku mereka dan mampu mengontrolnya dengan lebih baik.

Pelaksanaan Siklus II

Perencanaan

Tahap ini difokuskan pada penguatan dan pendalaman praktik self monitoring. Materi layanan mencakup strategi pengganti (alternative coping), diskusi kelompok, dan penguatan motivasi siswa untuk mempertahankan perubahan yang telah dicapai pada siklus I.

Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan pada siklus II melibatkan aktivitas klasikal yang lebih intensif seperti berbagi pengalaman antar siswa, pemberian umpan balik positif, dan pelatihan teknik pengendalian diri lanjutan. Siswa tetap melanjutkan pencatatan jurnal harian serta berdiskusi dalam kelompok kecil.

Observasi

Hasil observasi menunjukkan peningkatan signifikan. Rata-rata durasi penggunaan media sosial menurun lagi menjadi 1,83 jam per hari. Sebanyak 21 siswa berada dalam kategori penggunaan < 2 jam/hari. Dari sisi emosi, semua siswa menunjukkan perbaikan; tidak ada lagi yang mengalami kecemasan atau kelelahan ekstrem. Sebanyak 27 siswa melaporkan kondisi emosi yang lebih positif seperti tenang dan bahagia.

Refleksi

Refleksi terhadap siklus II menunjukkan bahwa layanan klasikal dengan teknik self monitoring berhasil menurunkan durasi penggunaan media sosial secara signifikan dan meningkatkan kondisi emosional siswa secara keseluruhan. Skor skala Likert menunjukkan bahwa 20 siswa berada pada kategori sangat baik, 9 siswa pada kategori baik, dan 3 siswa cukup baik dalam hal pengendalian diri terhadap penggunaan media sosial. Tidak ada siswa yang masuk kategori kurang. Berdasarkan siklus I dan siklus II yang telah dilakukan diperoleh data kuantitatif sebagai berikut:

Tabel 1. Penguatan Self Monitoring dan Perubahan Lanjutan Siklus II pada Setiap Siklus PTBK

Durasi Kategori Penggunaan Media Sosial	Jumlah Siswa (Awal)	Jumlah Siswa (Siklus I)	Jumlah siswa (Siklus II)
≥ 5 jam/hari	12	2	0
4 - 4,9 jam/hari	10	4	1
3 - 3,9 jam/hari	6	8	4
2 - 2,9 jam/hari	3	10	6
< 2 jam/hari	1	8	21
Total	32	32	32

Grafik Penguatan Self Monitoring dan Perubahan Lanjutan Siklus II pada Setiap Siklus PTBK Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi terhadap perubahan durasi penggunaan media sosial siswa kelas VIII E SMPN 4 Madiun sebelum dan sesudah intervensi layanan klasikal dengan teknik self-monitoring, diperoleh data sebagai berikut.

Pada kondisi awal sebelum intervensi, mayoritas siswa berada dalam kategori penggunaan media sosial yang tinggi. Sebanyak 12 siswa (37,5%) tercatat menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, sementara 10 siswa (31,25%) menggunakan media sosial selama 4–4,9 jam per hari. Dengan demikian, 68,75% siswa menghabiskan waktu lebih dari 4 jam setiap hari untuk mengakses media sosial. Sementara itu, hanya 1 siswa (3,1%) yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari.

Setelah intervensi siklus I dilakukan, terjadi pergeseran yang cukup signifikan. Jumlah siswa yang menggunakan media sosial selama ≥ 5 jam per hari menurun drastis menjadi 2 siswa (6,25%), dan pengguna pada kategori 4–4,9 jam per hari berkurang menjadi 4 siswa (12,5%). Di sisi lain, jumlah siswa pada kategori < 2 jam per hari meningkat menjadi 8 siswa (25%), menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Perubahan ini semakin terlihat pada hasil observasi pasca intervensi siklus II. Tidak ada lagi siswa yang menggunakan media sosial selama ≥ 5 jam per hari, dan hanya 1 siswa (3,1%) yang masih berada dalam kategori 4–4,9 jam per hari. Penggunaan media sosial dalam rentang < 2 jam per hari mengalami peningkatan paling signifikan, yaitu mencapai 21 siswa (65,6%), yang sebelumnya hanya berjumlah 1 orang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengurangi durasi penggunaan media sosial secara signifikan.

Setelah pelaksanaan dua siklus tindakan, peneliti bersama guru BK melakukan pemantauan lanjutan terhadap siswa selama dua minggu. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa tetap menunjukkan peningkatan pada aspek yang ditargetkan, meskipun layanan telah dihentikan. Guru BK juga melaporkan adanya perubahan sikap yang bertahan, serta minat siswa untuk terus menerapkan materi yang telah diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memiliki efek berkelanjutan.

Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa layanan klasikal dengan teknik self-monitoring memberikan dampak positif dalam membantu siswa mengelola waktu penggunaan media sosial, dengan pergeseran mayoritas siswa dari kategori penggunaan berlebihan ke kategori penggunaan yang lebih wajar dan sehat.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan klasikal dengan teknik self-monitoring dalam Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan pada 32 siswa kelas VIII E SMPN 4 Madiun, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam mereduksi durasi penggunaan media sosial yang berlebihan.

Pada kondisi awal, sebanyak 22 siswa (68,75%) tercatat menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari. Namun setelah pelaksanaan intervensi siklus II, jumlah tersebut menurun drastis menjadi hanya 1 siswa (3,1%). Sebaliknya, siswa yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari mengalami peningkatan signifikan dari hanya 1 siswa (3,1%) menjadi 21 siswa (65,6%).

Perubahan ini mencerminkan peningkatan kesadaran diri siswa dalam mengontrol perilaku bermedia sosial setelah mengikuti layanan klasikal yang dilengkapi dengan teknik self-monitoring. Melalui pencatatan perilaku secara mandiri, siswa mampu mengenali pola penggunaan yang tidak sehat dan mulai mengelola waktu mereka dengan lebih bijak. Dengan demikian, layanan ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan diri, memperbaiki pola hidup digital siswa, dan pada akhirnya mendukung kesejahteraan mental serta keberhasilan akademik mereka.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2016). *Introduction to Counseling and Guidance* (7th ed.). Boston:
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Muhson, A. (2006). *Teknik Analisis Data Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101830>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>