

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS PROBLEM
BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN WAKTU
MEDIA SOSIAL SISWA KELAS VIII-C SMP NEGERI 3 MADIUN**

Rahmawati Wijaya¹, Dahlia Novarianing Asri², Mega Ika Mariana³

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun,

²Program Bimbingan dan Konseling,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun,

³SMP Negeri 3 Madiun,

¹ rahmawatiwijaya00@gmail.com, ²novarianing@unipma.ac.id

ABSTRACT

Social media time management is an important skill that students need to develop so that social media use does not interfere with academic activities and daily life. However, based on the Student Needs Assessment (AKPD) conducted at SMP Negeri 3 Madiun, some students were found to have difficulties managing their social media usage time. This study aimed to determine the effectiveness of classical guidance services based on Problem Based Learning (PBL) in improving students' social media time management. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 31 students of class VIII-C at SMP Negeri 3 Madiun. The research instrument was a social media time management questionnaire that had met validity and reliability requirements. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and a paired sample t-test with IBM SPSS Statistics 26. The results showed that the mean score increased from 29.903 in the pretest to 34.032 in the posttest. The paired sample t-test indicated a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), revealing a significant difference between pretest and posttest scores. Furthermore, the effect size analysis yielded a Cohen's d value of 2.391, which falls into the very large effect category. Therefore, classical guidance services based on Problem Based Learning were proven effective in improving students' social media time management.

Keywords: classical guidance, problem based learning, social media time management, students, guidance and counseling

ABSTRAK

Pengelolaan waktu media sosial merupakan salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki peserta didik agar penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari. Namun, berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di SMP Negeri 3 Madiun, masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* (PBL) dalam meningkatkan pengelolaan waktu media sosial siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun. Penelitian menggunakan

pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 31 siswa kelas VIII-C. Instrumen penelitian berupa angket pengelolaan waktu media sosial yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengelolaan waktu media sosial meningkat dari 29,903 pada saat *pretest* menjadi 34,032 pada saat *posttest*. Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis *effect size* memperoleh nilai Cohen's *d* sebesar 2,391 yang termasuk kategori *very large effect*. Demikian, layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan pengelolaan waktu media sosial siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun

Kata kunci: bimbingan klasikal, problem based learning, pengelolaan waktu media sosial, peserta didik, bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Penggunaan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari semakin meningkat, terutama pada kalangan remaja. Salah satu bentuk teknologi yang paling sering digunakan adalah media sosial yang memungkinkan pengguna berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun relasi dengan lebih mudah. Media sosial memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, berbagi pengalaman, dan mengekspresikan diri tanpa batas ruang dan waktu. Kehadiran media sosial memberikan berbagai manfaat bagi remaja, seperti memperluas relasi sosial, memudahkan akses informasi, serta mendukung proses pembelajaran. Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak

terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan remaja. Salsabila dan Julita (2021) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial remaja sehingga diperlukan kemampuan literasi digital yang baik agar penggunaannya lebih bijaksana.

Remaja merupakan kelompok pengguna media sosial yang sangat aktif karena berada pada fase perkembangan rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan pengakuan sosial, dan keinginan membangun relasi dengan lingkungan sekitarnya. Kemudahan akses internet melalui handphone menyebabkan media sosial dapat diakses dengan mudah.

Kondisi tersebut sering kali membuat remaja menghabiskan waktu lebih banyak untuk mengakses media sosial dibandingkan melakukan aktivitas yang lebih produktif. Prasetya dan Rahman (2024) menjelaskan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi manajemen waktu belajar siswa yang berdampak pada efektivitas kegiatan akademik. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkendali berpotensi mengurangi kemampuan siswa dalam menentukan prioritas kegiatan sehari-hari.

Pengelolaan waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini meliputi kemampuan menetapkan tujuan dan prioritas, kemampuan mengelola waktu, kemampuan menyusun perencanaan dan jadwal kegiatan, serta kemampuan mengorganisasi aktivitas secara efektif (Audinah et al., 2024). Peserta didik yang memiliki kemampuan pengelolaan waktu yang baik cenderung mampu menyeimbangkan kegiatan belajar, aktivitas sosial, dan penggunaan media sosial secara proporsional.

Sebaliknya, peserta didik yang memiliki kemampuan pengelolaan waktu rendah akan lebih mudah terdistraksi oleh berbagai aktivitas yang kurang produktif sehingga dapat menghambat pencapaian tujuan akademiknya. Audinah et al. (2024) menyatakan bahwa kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajar secara optimal.

Permasalahan terkait pengelolaan waktu penggunaan media sosial juga ditemukan pada peserta didik kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), item kebutuhan tertinggi yang dipilih peserta didik adalah pernyataan "Saya sering lupa waktu ketika bermain atau membuka media sosial (FB, WA, Instagram, dan lain-lain)" yang dipilih oleh 23 peserta didik dengan persentase sebesar 5,28%. Hasil tersebut menunjukkan sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial sehingga berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola waktu sehari-hari. Jika kondisi tersebut tidak ditangani

dengan tepat, maka dapat memengaruhi kedisiplinan belajar, penyelesaian tugas sekolah, serta tanggung jawab peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar, dan karier secara optimal. Salah satu peran tersebut adalah membantu memahami dampak penggunaan media sosial serta mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam memanfaatkan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Velyna (2025) menjelaskan layanan bimbingan dan konseling berperan dalam pencegahan, penanganan, dan pengembangan perilaku penggunaan media sosial melalui layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individu, serta pendampingan yang berkelanjutan.

Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi sarana yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu penggunaan media sosial.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah

Problem Based Learning (PBL). Problem Based Learning merupakan pendekatan yang menggunakan permasalahan nyata sebagai titik awal pembelajaran sehingga peserta didik didorong untuk berpikir kritis, menganalisis masalah, mencari informasi yang relevan, serta menemukan solusi secara mandiri maupun kelompok. Salsabila dan Julita (2021) menjelaskan bahwa PBL sesuai diterapkan pada remaja karena menggunakan pendekatan konstruktivistik, memanfaatkan masalah yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, serta mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. Dengan demikian, pendekatan PBL dinilai relevan untuk membantu peserta didik memahami dan mengatasi permasalahan penggunaan media sosial yang mereka alami.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa Problem Based Learning efektif diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Audinah et al. (2024) menemukan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning mampu meningkatkan manajemen waktu belajar peserta didik. Utami et al. (2025) juga menunjukkan bahwa

layanan bimbingan klasikal dengan metode Problem Based Learning efektif meningkatkan kedisiplinan waktu siswa. Selain itu, Pramesi et al. (2024) membuktikan bahwa teknik Problem Based Learning berpengaruh dalam menurunkan perilaku ketergantungan media sosial siswa. Penelitian Sabrina dan Hasibuan (2024) menunjukkan bahwa pendekatan Problem Based Learning efektif meningkatkan kemampuan bernalar kritis peserta didik. Nurhaliza et al. (2023) juga menemukan bahwa metode Problem Based Learning berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mengenai dampak buruk prokrastinasi akademik.

Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Problem Based Learning tidak hanya efektif dalam meningkatkan aspek akademik peserta didik, tetapi juga mampu membantu peserta didik mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dan perilaku yang lebih adaptif.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas Problem Based Learning dalam meningkatkan manajemen waktu belajar, kedisiplinan waktu,

kemampuan bernalar kritis, serta mengurangi ketergantungan media sosial, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning terhadap pengelolaan waktu media sosial pada siswa SMP masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada manajemen waktu belajar, kedisiplinan waktu, atau perilaku penggunaan media sosial secara umum. Belum banyak penelitian yang mengintegrasikan layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning dengan fokus khusus pada pengelolaan waktu penggunaan media sosial siswa SMP. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut sekaligus memberikan alternatif layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik di era digital.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning dalam meningkatkan pengelolaan waktu media sosial siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental dalam bentuk one group pretest-posttest design. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa skor angket pengelolaan waktu media sosial yang dianalisis secara statistik. Desain one group pretest-posttest digunakan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning (PBL) terhadap pengelolaan waktu media sosial siswa. Melalui desain ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest), sehingga perubahan yang terjadi setelah pemberian layanan dapat diketahui secara lebih jelas.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Madiun pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah 31 siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu penggunaan media sosial. Uji coba instrumen

dilakukan pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Madiun yang berjumlah 35 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket pengelolaan waktu media sosial yang diadaptasi dari instrumen manajemen waktu belajar dan disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP serta tujuan layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning. Angket terdiri atas 10 item pernyataan dengan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Setuju (CS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Item positif berjumlah 6 item, sedangkan item negatif berjumlah 4 item dengan penskoran terbalik pada item negatif.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas pada siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Madiun. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,334 sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
P01	0,568	0,334	Valid
P02	0,588	0,334	Valid
P03	0,632	0,334	Valid
P04	0,641	0,334	Valid
P05	0,600	0,334	Valid
P06	0,673	0,334	Valid
P07	0,518	0,334	Valid
P08	0,436	0,334	Valid
P09	0,720	0,334	Valid
P10	0,658	0,334	Valid

Berdasarkan Tabel 1, seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,334), sehingga seluruh item dinyatakan valid dan siap digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen. Berdasarkan hasil analisis Cronbach's Alpha diperoleh nilai sebesar 0,806 yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0,806	10	Reliabel

Pretest diberikan untuk mengetahui tingkat pengelolaan waktu media sosial siswa sebelum diberikan layanan. Selanjutnya, siswa mengikuti layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning sebanyak tiga kali pertemuan.

Pertemuan pertama berfokus pada identifikasi permasalahan penggunaan media sosial sehari-hari. Pertemuan kedua kegiatan diskusi dan analisis alternatif solusi pengelolaan waktu media sosial. Pertemuan ketiga penyusunan strategi pengelolaan waktu media sosial dan refleksi yang telah dilakukan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai, posttest diberikan untuk mengetahui perubahan pengelolaan waktu media sosial siswa setelah mengikuti layanan.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 siswa. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,196, posttest sebesar 0,144, dan gain score sebesar 0,210. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning terhadap pengelolaan waktu media sosial siswa.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Instrumen sebelum digunakan penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas pada 35 siswa kelas VIII-B SMP Negeri 3 Madiun. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,334 sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Selain itu, hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,806 yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Selanjutnya analisis deskriptif skor pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat pengelolaan waktu media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning

Tabel 3. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Pengukuran	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	31	29,903	5,479	0,984
Posttest	31	34,032	5,782	1,038

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa rata-rata skor pengelolaan waktu media sosial siswa sebelum diberikan layanan sebesar 29,903.

Setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning*, rata-rata skor meningkat menjadi 34,032. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengelolaan waktu media sosial setelah siswa mengikuti layanan. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data	Shapiro-Wilk Sig.
Pretest	0,196
Posttest	0,144
Gain Score	0,210

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai signifikansi pretest sebesar 0,196, posttest sebesar 0,144, dan gain score sebesar 0,210. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test*.

Tabel 5. Hasil Paired Sample T-Test

Variabel	Mean Difference	t	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-4,129	-13,311	0,000

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari

0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* efektif meningkatkan pengelolaan waktu media sosial siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun. Untuk mengetahui besar pengaruh perlakuan yang diberikan, dilakukan analisis *effect size* menggunakan Cohen's d.

Tabel 6. Hasil Effect Size

Effect Size	Nilai	Kategori
Cohen's d	2,391	Sangat Besar (Very Large Effect)

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh nilai Cohen's d sebesar 2,391. Nilai tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan pengelolaan waktu media sosial siswa.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* efektif meningkatkan pengelolaan waktu media sosial siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun. Hal ini

ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengelolaan waktu media sosial dari 29,903 pada saat pretest menjadi 34,032 pada saat posttest. Selain itu, hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian layanan. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori konstruktivisme yang menjadi landasan *Problem Based Learning*. Dalam pendekatan konstruktivisme, peserta didik membangun pemahamannya sendiri melalui pengalaman dan proses pemecahan masalah.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan temuan AKPD yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII-C masih mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial. Tingginya pemilihan item kebutuhan terkait kebiasaan lupa waktu saat menggunakan media sosial menunjukkan bahwa peserta didik memang memerlukan layanan yang membantu mereka mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu. Oleh karena itu, peningkatan skor setelah pemberian layanan menunjukkan bahwa

kebutuhan yang teridentifikasi melalui AKPD berhasil difasilitasi melalui layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning.

Melalui kegiatan identifikasi masalah, diskusi kelompok, dan penyusunan solusi, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif mengonstruksi pengetahuan mengenai pentingnya pengelolaan waktu media sosial. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk lebih memahami dampak penggunaan media sosial yang berlebihan serta pentingnya mengatur waktu secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Besarnya pengaruh perlakuan juga diperkuat oleh nilai Cohen's d sebesar 2,391 yang termasuk kategori *very large effect*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan tidak hanya menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak yang kuat terhadap kemampuan siswa dalam mengelola waktu penggunaan media sosial. Peningkatan pengelolaan waktu media sosial siswa terjadi karena pendekatan *Problem Based Learning* memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pemecahan

masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengelolaan waktu media sosial siswa terjadi karena pendekatan *Problem Based Learning* memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat aktif dalam proses pemecahan masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan identifikasi masalah penggunaan media sosial, diskusi kelompok, analisis alternatif solusi, serta penyusunan strategi pengelolaan waktu media sosial, siswa memperoleh pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dan pentingnya mengatur waktu secara efektif. Kegiatan refleksi yang dilakukan pada akhir layanan juga membantu siswa mengevaluasi kebiasaan penggunaan media sosial serta mendorong terbentuknya perilaku penggunaan media sosial yang lebih terkontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Audinah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* mampu meningkatkan manajemen waktu belajar peserta didik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan

masalah nyata dalam layanan bimbingan dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan waktu secara lebih efektif. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Utami et al. (2025) yang menemukan bahwa *Problem Based Learning* efektif meningkatkan kedisiplinan waktu siswa.

Selain itu, penelitian Pramesi et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan *Problem Based Learning* dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pendekatan *Problem Based Learning* tidak hanya membantu siswa memahami dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi juga membantu mereka menemukan strategi yang tepat untuk mengontrol penggunaannya. Hasil penelitian Sabrina dan Hasibuan (2024) yang menunjukkan peningkatan kemampuan bernalar kritis peserta didik melalui *Problem Based Learning* juga mendukung temuan penelitian ini karena kemampuan berpikir kritis berperan penting dalam proses pengambilan keputusan terkait penggunaan media sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhaliza et al.

(2023) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem Based Learning* mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak buruk prokrastinasi akademik. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan masalah nyata dalam layanan bimbingan klasikal dapat membantu peserta didik memahami suatu permasalahan secara lebih mendalam serta mendorong perubahan perilaku yang positif.

Menurut peneliti, peningkatan pengelolaan waktu media sosial tidak hanya disebabkan oleh penyampaian materi dalam layanan bimbingan klasikal, tetapi juga karena keterlibatan aktif siswa selama proses *Problem Based Learning*. Ketika siswa diminta mengidentifikasi masalah penggunaan media sosial yang mereka alami sendiri, siswa menjadi lebih mudah memahami kondisi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran tersebut mendorong siswa untuk menyusun strategi penggunaan media sosial yang lebih terkontrol sehingga terjadi perubahan perilaku setelah layanan diberikan.

Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal berbasis *Problem*

Based Learning dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu media sosial. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemberian

informasi, tetapi juga melibatkan siswa secara aktif dalam proses identifikasi masalah, pencarian solusi, dan pengambilan keputusan sehingga perubahan perilaku yang terjadi menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning terbukti efektif dalam meningkatkan pengelolaan waktu media sosial siswa kelas VIII-C SMP Negeri 3 Madiun. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengelolaan waktu media sosial dari 29,903 pada saat pretest menjadi 34,032 pada saat posttest. Hasil paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian layanan. Selain itu, hasil analisis effect size memperoleh nilai Cohen's d sebesar 2,391 yang termasuk kategori very large effect. Dengan demikian,

layanan bimbingan klasikal berbasis Problem Based Learning memiliki pengaruh yang sangat besar dalam meningkatkan kemampuan siswa mengelola waktu penggunaan media sosial.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Problem Based Learning dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan pengelolaan waktu media sosial secara lebih efektif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih luas agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Audinah, R., Wiyono, B. D., & Hakim, M. (2024). Implementasi bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* dalam meningkatkan manajemen waktu belajar peserta didik XI TFLM SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan (JKPPK)*, 2(4), 50–59. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v2i4.497>
- Nurhaliza, L., Rahmawati, & Prabowo, A. S. (2023). Pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* terhadap pengetahuan dampak buruk prokrastinasi akademik pada siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling (JPBK)*, 8(2), 50–58.
- Pramesi, N. L., Rakhmawati, D., & Widoharto, C. A. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem based learning* terhadap perilaku ketergantungan media sosial pada siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 1(3), 572–584.
- Prasetya, R. O., & Rahman, M. E. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap manajemen waktu belajar dalam pembelajaran ilmu pengetahuan sosial di kelas IX SMPN 1 Rambipuji. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 4(2), 137–143.
- Sabrina, I., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *problem based learning* untuk meningkatkan kemampuan bernalar kritis belajar siswa kelas VIII SMP 37 Medan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 1276–1287.
- Salsabila, F., & Julita, D. (2021). Pembelajaran literasi media sosial pada remaja melalui metode *problem based learning*. *Jurnal AKRABI*, 12(1), 28–41.
- Utami, H., Syakur, A. S. C., Fadila, M. R., Bachtiar, M. R., Nabila, F., Putri, A. A., Chaerunisa, & Maulida, F. S. (2025). Efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1–22.
- Velyna, T. (2025). Peran bimbingan dan konseling dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan media sosial. *SINOVA: Jurnal Ilmu Pendidikan & Sosial*, 3(3), 215–226.