Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950
Volume 11 Nomor 03, September 2026

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS X DKV DI SMK NWDI KORLEKO

Muh. Zulhipzani[1],Baiq. Mahyatun [2], Dewi Yulianti[3]
[1,2,3] Universitas Hamzanwadi
[1]mzani735@gmail.com, [2]baiqmahyatun@hamzanwadi.ac.id,
[3]dewiyulianti@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services in reducing social media addiction among class X DKV students at SMK NWDI Korleko. This study uses a quantitative approach with an experimental method and One Group Pretest-Posttest Design. The population was 26 students of class X DKV, while the sample was 8 students selected using purposive sampling based on high levels of social media addiction. The research instrument used a social media addiction questionnaire that met the validity and reliability criteria. Data analysis was performed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before being given group counseling services, the students' social media addiction level had a mean of 76.75. After being given group counseling services, the mean value decreased to 64.38. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a Z value of -2.536 with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.011. Because the significance value is smaller than 0.05 (0.011 <0.05), H0 is rejected and Ha is accepted. Thus, it can be concluded that group counseling services are effective in reducing social media addiction among class X DKV students at SMK NWDI Korleko.

Keywords: group counseling, social media addiction, vocational school students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 26 siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko, sedangkan sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Instrumen penelitian menggunakan angket kecanduan media sosial yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok, tingkat kecanduan media sosial siswa memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 76,75. Setelah diberikan layanan konseling kelompok, nilai rata-rata (*mean*) menurun menjadi 64,38. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z = - 2,536 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,011. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,011 < 0,05), maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko.

Kata Kunci: layanan konseling kelompok, kecanduan media sosial, siswa SMK, bimbingan dan konseling.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam 10 tahun terakhir meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja usia sekolah. Siswa Sekolah Menengah Kejuruan berada pada rentang usia 15–17 tahun yang berada pada fase pembentukan identitas dan memiliki kebutuhan interaksi sosial yang tinggi. Media sosial menjadi sarana utama untuk berkomunikasi, mengikuti tren, serta membangun eksistensi diri dalam lingkungan pertemanan. Intensitas penggunaan yang tinggi berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang memadai.

Penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan sehari-hari siswa, tetapi juga berdampak pada aspek akademik. Perilaku kecanduan media sosial berbasis teknologi digital berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat adiksi digital lebih tinggi menunjukkan gangguan perhatian serta penurunan keterlibatan dalam proses pembelajaran sehingga berdampak pada kualitas belajar mereka (Yulianti et al., 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penggunaan media sosial memerlukan perhatian serius karena berkaitan langsung dengan kesiapan dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* memberikan pengaruh terhadap perilaku penggunaan media sosial siswa. Setelah pelaksanaan layanan, terjadi peningkatan skor sebesar 17,5% yang menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa dalam mengelola penggunaan media sosial (Nugrahaeningtyas, 2024). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis kelompok dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol perilaku digital secara lebih terarah.

Sejalan dengan hal tersebut, efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan media sosial juga dibuktikan melalui penelitian yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan setelah siswa

mengikuti layanan secara terstruktur. Menurut (Mahyatun et al., 2024), layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perilaku melalui dinamika kelompok, diskusi, dan interaksi antar anggota kelompok. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui kegiatan diskusi kelompok dan pembahasan pola penggunaan media sosial sehingga membantu siswa memahami dan mengendalikan perilaku penggunaannya (Amalia Ummi, 2025). Temuan ini memberikan dasar empiris bahwa konseling kelompok dapat menjadi strategi intervensi yang relevan dalam menangani kecanduan media sosial pada siswa.

Selain itu, peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani permasalahan penggunaan media sosial juga terlihat melalui pelaksanaan layanan kelompok yang memberi kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dan saling bertukar pendapat mengenai dampak penggunaan media sosial. Melalui interaksi dalam kelompok tersebut, siswa memperoleh pemahaman mengenai perilaku digitalnya serta terdorong untuk melakukan perubahan secara bertahap (Usmaya Febiyolla et al, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa dinamika kelompok dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembinaan dan penguatan kesadaran diri siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2025 di SMK NWDI Korleko, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas X DKV menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial yang tinggi di luar jam sekolah. Siswa kelas X DKV (Desain Komunikasi Visual) merupakan siswa yang berfokus pada bidang desain dan media digital, sehingga memiliki intensitas penggunaan teknologi dan media sosial yang relatif tinggi dalam aktivitas belajar maupun keseharian. Sekolah menerapkan kebijakan larangan membawa telepon genggam ke lingkungan sekolah. Namun demikian, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami penurunan kesiapan belajar pada pagi hari,

terlihat dari kurangnya fokus saat mengikuti pembelajaran. Guru BK juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa sering terlihat mengantuk dan kurang bersemangat saat mengikuti pelajaran, yang diduga berkaitan dengan kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam. Selain itu, guru BK mengidentifikasi kebiasaan siswa membicarakan tren media sosial ketika pembelajaran berlangsung serta menirukan tren tersebut pada waktu istirahat atau jam kosong. Beberapa guru mata pelajaran juga menyampaikan keluhan bahwa perhatian siswa sering teralihkan karena lebih tertarik membahas konten atau tren yang sedang viral dibandingkan materi pelajaran yang sedang dipelajari. Ketika ditanya mengenai interaksi sosialnya, beberapa siswa mengaku belum terbiasa berinteraksi secara langsung karena lebih sering berkomunikasi melalui media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya berdampak pada konsentrasi dan kesiapan belajar siswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam membangun interaksi sosial secara tatap muka.

Guru Bimbingan Konseling di SMK NWDI Korleko telah memberikan layanan informasi mengenai dampak penggunaan media sosial dalam format klasikal setelah kegiatan imtaq. Akan tetapi, pendekatan tersebut belum menunjukkan perubahan perilaku yang terukur pada siswa kelas X DKV. Oleh karena itu, diperlukan layanan yang lebih terstruktur dan berbasis dinamika kelompok agar siswa dapat terlibat secara aktif dalam proses perubahan perilaku.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan media sosial. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal dan informasi dari guru BK yang menunjukkan adanya dampak penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa. Kondisi ini menunjukkan

bahwa permasalahan kecanduan media sosial tidak dapat diabaikan, karena berpotensi mengganggu perkembangan akademik maupun perilaku siswa jika tidak segera ditangani secara tepat. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya intervensi yang efektif melalui layanan konseling kelompok sebagai bentuk penanganan yang terarah dan sistematis. Penelitian ini dilakukan melalui pengukuran tingkat kecanduan sebelum dan sesudah layanan diberikan guna memperoleh data empiris mengenai efektivitas intervensi, Melalui intervensi tersebut, layanan konseling kelompok diharapkan mampu menurunkan tingkat kecanduan media sosial siswa minimal 10% dari kondisi awal.

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya penggunaan media sosial pada siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko yang mulai memengaruhi konsentrasi belajar dan aktivitas siswa di sekolah. Selain itu, belum pernah dilakukan layanan konseling kelompok secara khusus untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya membantu siswa mengontrol penggunaan media sosial melalui layanan konseling kelompok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan melalui suatu percobaan dan termasuk dalam pendekatan kuantitatif. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol (Sugiono, 2024). Penelitian kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka yang dianalisis secara statistik untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap tingkat kecanduan media sosial siswa. Metode eksperimen digunakan untuk menguji efektivitas suatu perlakuan

(treatment), yaitu layanan konseling kelompokdalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Melalui metode ini, peneliti dapat mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari pemberian layanan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Dengan demikian, metode eksperimen dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Desain pada penelitian ini ialah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu suatu rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding. Dalam desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, subjek memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok, dan setelah itu diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Desain ini digunakan karena peneliti ingin mengetahui perubahan tingkat kecanduan media sosial sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok pada satu kelompok subjek secara langsung.

Populasi penelitian adalah 26 siswa kelas X DKV. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang menghasilkan 8 subjek penelitian dengan kategori tingkat kecanduan media sosial tinggi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa angket tertutup yang terdiri dari
24 butir pernyataan valid berdasarkan skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji hipotesis nonparametrik Wilcoxon Signed Rank test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan satu kelompok sampel yang berjumlah 8 orang siswa. Pengukuran tingkat kecanduan media sosial dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan sesudah diberikan perlakuan (posttest). Hasil pengukuran pretest

dan posttest disajikan pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1 Hasil Skor Pretest

No	Kode Siswa	Skor	Kategori
1	R2	82	TINGGI
2	R3	80	TINGGI
3	R7	76	TINGGI
4	R8	76	TINGGI
5	R9	77	TINGGI
6	R14	76	TINGGI
7	R16	74	TINGGI
8	R24	73	TINGGI

Tabel Hasil Skor Postest

No	Kode Siswa	Skor	Kategori
1	R2	68	SEDANG
2	R3	65	SEDANG
3	R7	66	SEDANG
4	R8	64	SEDANG
5	R9	63	SEDANG
6	R14	61	SEDANG
7	R16	60	SEDANG
8	R24	68	SEDANG

Berdasarkan Tabel 1 dan 2, perolehan skor pretest menunjukkan tingkat kecanduan yang tinggi pada seluruh siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok, skor posttest menunjukkan penurunan di mana seluruh siswa beralih ke kategori sedang. Ringkasan hasil statistik deskriptif data pretest dan postest disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Statistik Deskriptif Pretest dan Postest

Parameter	Pretest	Postest
Mean	76,75	64,38
S.D	2,964	2,973
Min	73	60
Max	83	68

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa skor pretes memiliki nilai minimum sebesar 73 dan maksimum 82, dengan nilai rata-rata sebesar 76,75. Setelah diberikan perlakuan, skor posttest menurun dengan nilai minnmum 60 dan makismum 68, serta nilai rata-rata sebesar 64,38. Penurunan ini juga terlihat pada setiap aspek kecanduan media sosial, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. ***Perbadingan Persentase Setiap Aspek Pretest dan Postest***

Aspek	Persentase (%)	
	Prestest	**Postest**
Salince	27.60	23.61
Withdrawal	26.79	21.13
Tolerance	27.9	21.9
Conflict	25	23

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa setiap aspek mengalami penurunan tingkat kecanduan media sosial. Temuan tersebut memperkuat bahwa layanan yang diberikan memberikan dampak positif. Untuk menguji hipotesis dan membuktikan secara empiris adanya perubahan tersebut, dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank

Test. Adapun hasil uji wilcoxon disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statistics[a]

	Postest - Pretest
Z	-2.536[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test (Tabel 4) menunjukkan nilai Z = -2,536 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,011. Karena nilai signifikansi sebesar 0,011 lebih kecil dari 0,05 (0,011 < 0,05), maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Temuan ini membuktikan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko.

Angka statistik tersebut bukan sekadar penanda kelulusan uji, melainkan bukti empiris bahwa intervensi yang dirancang memang mengenai sasaran permasalahan siswa. Signifikansi ini menegaskan bahwa perubahan yang tampak pada skor pretest dan posttest tidak terjadi secara kebetulan, melainkan hasil dari proses layanan yang terarah. Sebelum mengikuti layanan, seluruh siswa berada pada kategori kecanduan tinggi yang menggambarkan kesulitan merekamengendalikan waktu penggunaan gawai dan kecenderungan mengutamakan aktivitas bermedia sosial. Setelah mengikuti empat sesi layanan, siswa mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Penurunan ini tercermin dalam perubahan perilaku nyata di mana siswa mulai mampu membatasi durasi penggunaan aplikasi dan menyusun strategi untuk mengontrolnya.

Perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui kerangka teori komponen kecanduan (Griffiths, 2005). Aspek salience mengalami penurunan dari 27,60% menjadi 23,61%, menunjukkan bahwa media sosial tidak lagi menjadi pusat perhatian utama dalam kehidupan sehari-hari siswa. Aspek withdrawal menurun dari 26,79% menjadi 21,13%, yang berarti siswa mulai mampu mengendalikan respons emosional negatif (seperti rasa gelisah) ketika tidak menggunakan media sosial. Aspek tolerance menurun secara signifikan dari 27,90%menjadi 21,90%,

mengindikasikan bahwa kebutuhan siswa untuk terus menambah durasi penggunaan media sosial telah berkurang. Aspek conflict menurun dari 25,00% menjadi 23,00%, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak lagi memberikan dampak negatif yang besar terhadap aktivitas akademik siswa.

Efektivitas layanan konseling kelompok ini tidak terlepas dari mekanisme yang berlangsung selama proses pelaksanaan. Siswa diberi ruang untuk saling berbagi pengalaman, sehingga menyadari bahwa masalah yang dihadapi juga dialami teman sebaya. Dinamika kelompok memberi dukungan sosial yang membuat siswa merasa tidak sendirian. Melalui diskusi terarah, konselor membantu siswa mengenali pemicu penggunaan media sosial dan menyusun langkah konkret untuk mengalihkannya pada aktivitas yang lebih produktif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu. Penelitian Yulianti et al. (2025) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan adiktif digital. Hal ini didukung oleh penelitian Mahyatun et al. (2024) yang menunjukkan dinamika kelompok mampu mendorong perubahan perilaku positif. Temuan tersebut juga selaras dengan Edi Wahyudi et al. (2024), Maria Imelda Seran dan Rosa Mustika Bulor (2025), serta A.N. Wahyuningrum (2023) yang menegaskan peran strategis bimbingan dan konseling dalam mengatasi ketergantungan media sosial. Hasil ini memberi implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk menjadikan layanan konseling kelompok sebagai alternatif intervensi efektif.

D. Kesimpulan

Layanan konseling kelompok efektifdalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas X DKV SMK NWDI Korleko. Hal ini dibuktikan melalui uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai signifikansi 0,011 < 0,05. Penurunan tingkat kecanduan terlihat dari rata-rata skor pretest 76,75 (tinggi) menjadi 64,38 (sedang) pada posttest. Penurunan ini juga terjadi pada seluruh aspek kecanduan yaitu salience, withdrawal, tolerance, dan conflict. Layanan konseling kelompok

dapat dijadikan alternatif intervensi oleh guru bimbingan dan konseling untuk menangani kecanduan media sosial melalui dinamika kelompok yang suportif.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia Ummi, E. Z. (2025). Implementasi teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Jurnal Jendela Pendidikan, 5(04), 778–787.

Griffiths, M. (2005). Model komponen kecanduan dalam kerangka biopsikososial. Journal of Substance Use, 10(4), 191–197.

Mahyatun, B., Ariska, D. (2024). Mengurangi perilaku bullying pada siswa kelas VII SMPN 1 Terara Lombok Timur. Jurnal Konseling Pendidikan, 8.

Sugiono. (2024). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta

Yulianti, D., Ariska, D., Delima, B., & Ramadhani, C. (2025). Konseling kelompok dengan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. Jurnal Konseling Pendidikan (JKP), 9(1), 72–8