

BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK MENCEGAH DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SISWA

Agus Budianto¹, Marfu'atun,², Desi Ariska,³

¹MTs Hubbul Jiron NW

email: budianto5464agus@gmail.com

²Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

email: marfuatun.bkhamzanwadi@gmail.com

³Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

email: desiariska.psi@gmail.com

Abstract

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan bersifat eksperimen dengan rancangan penelitian one group pre-test and post -test design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas XI MA Hubbul Jiron NW, dengan sampel siswa 22 siswa. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, dengan layanan bimbingan klasikal berbasis mindfulness. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan t-test menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ($6,38 > 2,080$) pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa ada pencegahan perilaku dampak negatif penyalahgunaan media sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata tahun pelajaran 2023/2024. Hal tersebut menunjukan H_a : di terima dan H_o : di tolak. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pencegahan dalam layanan bimbingan klasikal berbasis mindfulness dalam mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata tahun pelajaran 2023/2024.

Keywords: *Media Sosial, Mindfulness, Layanan Bimbingan Klasikal*

1. PENDAHULUAN

Kehadiran media sosial pada era globalisasi ini, mengakibatkan beragam dampak bagi para penggunanya. Seperti beberapa aplikasi yang disediakan media sosial yaitu *facebook, twitter, my space, youtube, path, snapchat, instagram, line* dan lain sebagainya. Media sosial semakin memudahkan pengguna dengan fitur –fitur menarik sehingga tidak mudah lepas dari media sosial (Sudiyatmoko, 2015).

Pada tahun 2017 RSPH / YHM Inggris melakukan survei terhadap hampir 1.500 pemuda (berusia 14-24) dari seluruh Inggris. Survei tersebut meminta mereka untuk

menilai bagaimana dampak masing-masing *platform* media sosial yang mereka menggunakan. Hasil menunjukkan bahwa media sosial *instagram* paling berpengaruh negatif dan *youtube* paling berpengaruh positif (RSPH & YHM, 2017). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengemukakan jumlah pengguna Internet di Indonesia tahun 2016 adalah 132,7 juta user atau sekitar 51,5% dari total jumlah penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta. Pengguna internet terbanyak berada di pulau Jawa dengan total pengguna 86.339.350 user atau sekitar 65% dari total penggunaan Internet. Jika dibandingkan penggunaan Internet Indonesia pada tahun 2014 sebesar 88,1 juta *user*, maka terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta dalam waktu 2 tahun (2014 – 2016). Pengguna internet dengan umur 10 -24 tahun berjumlah 24,4 juta jiwa atau sebesar 18,4%, serta 8,3 juta adalah pelajar. Konten sosial media yang paling banyak dikunjungi adalah *Facebook* sebesar 71,6 juta pengguna atau 54% dan urutan kedua adalah *Instagram* sebesar 19,9 juta pengguna atau 15%.

Berdasarkan data Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia pada 2017 mencapai 96 juta pengguna. Pada 2022, pengguna media sosial diperkirakan meningkat lebih dari 30 %. Semakin banyak anak-anak Generasi Z (Gen Z) yang lahir di era digital membuat pengguna media sosial Indonesia meningkat pesat. Berdasarkan hasil penelitian UNICEF, bersama Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Universitas Harvard, AS yang berjudul "Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia" tahun 2014 menyebutkan pengguna internet 30 juta di antaranya adalah anak-anak dan remaja. Sebagian besar responden (80 %) menggunakan internet untuk mencari data dan informasi, khususnya untuk tugas-tugas sekolah, atau untuk bertemu teman *online* (70 %) melalui platform media sosial . Kelompok besar lain mengklik melalui musik (65 %) atau video (39 %) situs (unicef, 2014).

Ditengah sorotan terhadap dampak negatif akibat terjadinya penyalahgunaan media sosial, meskipun disisi lain juga tidak terbantahkan dampak nilai-nilai positif, maka perlu dipersiapkan benteng-benteng untuk mengawal penggunaan media sosial tersebut, untuk meminimalisir atau bahkan menghilangkan ranah negatif tersebut. Dibutuhkan upaya yang dapat mengembalikan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi keposisi yang seharusnya. Pendidikan disekolah diharapkan mampu menjalankan peran tersebut, guru (konselor) harus mampu memaksimalkan fungsi teknologi sebagai alat yang fasilitatif, dan penguatan pada pendidikan moral atau akhlak siswa (Dewy, 2022).

Melihat fenomena-fenomena perkembangan teknologi informasi di atas, lembaga pendidikan dalam hal ini khususnya madrasah sebagai salah satu lembaga pendidikan

yang berlandaskan agama (Islam) sangat diharapkan mampu untuk memberikan pendidikan moral kepada para siswa-siswinya, guna menghadapi perkembangan pesat dari teknologi informasi. Karena sebagai lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan yayasan pondok pesantren tidak hanya bertugas memberikan ilmu pengetahuan semata, akan tetapi juga harus mampu membangun moralitas akhlak siswa menjadi insan yang kamil (Dewy, 2022).

Sementara itu, hasil observasi awal permasalahan-permasalahan siswa yang didapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah terkait pada hari Sabtu, 08 April 2023 pukul 09.00-selesai, diketahui beberapa siswa menunjukkan pengaruh dari dampak negatif penggunaan media sosial.

Berdasarkan keterangan dari kepala sekolah terkait, peneliti mendapatkan informasi bahwa 90% siswa menyandang status sebagai santri pondok pesantren (siswa mondok) diasrama pondok pesantren. Beberapa diantara siswa yang mondok mengaku ketika mudik kerumah masing-masing sering sekali tidak terkontrol dalam menggunakan media sosial. Waktu istirahat dan kebersamaan bersama keluarga disita oleh kecanduan dalam bermedia sosial. Para siswa mengaku menggunakan media sosial rata-rata 15-20 jam sehari semalam. Apalagi pada era 4.0 ini, banyak sekali fitur-fitur terbaru ter-*update* yang menjadi pemicu awal kecanduan dalam bermedia sosial. Contohnya, Fitur dari *Instagram, WhatsApp, Tiktok, Facebook* dsb. Hal ini yang menjadi sebuah daya tarik bagi siswa yang bersangkutan, seolah-olah menjadikan media sosial sebagai pelampiasan liburan dari pondok saat mudik kerumahnya masing-masing.

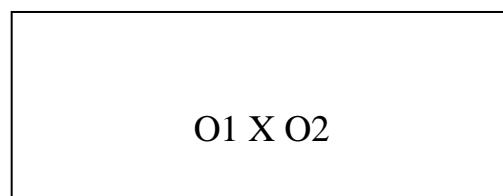
Adapun informasi lanjutan yang peneliti dapatkan saat wawancara dengan wali kelas sekolah terkait, dampak negatif media sosial juga lebih parah dialami oleh sebagian siswa yang tidak mondok. Diantaranya ada beberapa siswa yang kedapatan merokok disekolah dan mengunggah foto yang tidak menutup aurat (*pakaian you can see*) dimedia sosial . Pada saat proses pembelajaran dikelas berlangsung, dimana siswa yang sebenarnya tidak mempunyai kecurigaan tanda-tanda membawa *Handphone* ke dalam kelas ataupun di dalam loker meja. Namun ada juga sebagian dari mereka yang meninggalkan *Handphone* nya di dalam jok motor, akan tetapi beberapa dari mereka ternyata membawa dan menyembunyikan secara diam-diam di dalam tas. Jika permasalahan ini tidak segera ada alternatif solusi pencegahan, dikhawatirkan penyalahgunaan media sosial dikalangan siswa akan semakin luas, khususnya disekolah yang bersangkutan.

Mengacu pada hasil observasi awal dan wawancara diatas peneliti merasa tertarik untuk memberikan layanan pada siswa kelas XI dengan memanfaatkan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penyalahgunaan dalam bermedia sosial. Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan dikelas dalam bentuk tatap muka antar guru bimbingan konseling (konselor) dengan siswa (konseli) (Karyanti & Setiawan, 2019). Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu jenis layanan menekankan pada pengembangan tingkah laku dan keterampilan yang mengacu pada penguasaan tugas-tugas perkembangan (Ariska, 2022). Sedangkan *mindfulness* adalah kesadaran yang dipupuk dengan terus menerus memperhatikan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2011).

2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sehubungan dengan masalah yang dipilih mengenai masalah pengentasan masalah kejenuhan belajar. Metode kuantitatif ini merupakan salah satu dari berbagai macam metode yang ada, dengan tujuan memperoleh informasi atau pengalaman dalam memecahkan suatu permasalahan yang diteliti. Metode penelitian yang digunakan yaitu *ex post facto* yaitu pendekatan pada subjek penelitian untuk meneliti yang telah dialami oleh subjek penelitian secara wajar tanpa adanya usaha sengaja memberikan perlakuan untuk memunculkan variabel yang ingin diteliti.

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa dalam bermedia sosial menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness*. Desain penelitian ini terdiri dari 1 kelompok yang diberikan perlakuan 1 kali dalam seminggu. Adapun rencana yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*.



Desain penelitian

Keterangan :

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan mencegah dampak

negatif dalam penggunaan media sosial).

X : *Treatment* (perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*).

O2 : Nilai *posttest* diberikan perlakuan untuk mencegah dampak negatif dalam penggunaan media sosial).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Agar data yang terkumpul mempunyai arti maka data masih perlu diolah dan dianalisis. Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Hasil Bimbingan Klasikal Berbasis *Mindfulness*

1) Merumuskan hipotesis alternatif (H_a)

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternative (kerja) yang menyatakan bahwa “ setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata”.

2) Menyusun Tabel Kerja

Langkah selanjutnya yaitu membuat tabel kerja. Adapun tabel kerja yang dimaksud adalah tabel kerja untuk pengujian hipotesis tentang ada atau tidaknya pengaruh bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif dalam bermedia sosial siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata. Maka dari itu, dibutuhkan tabel kerja sebagai berikut:

Tabel 3.1 hasil nilai *pre-test* dan *post-test*

o	ama	i	ii	(Xii-Xi)	2
.	MW	3	6		
.	H		4		5
.	A		5		9
.	S		3		6
.	L	1	5		6

.	N	0	3		
.	J	1	4		
.	A	4	6		6
.	A	3	7		6
0.	RA	3	6		
1.	A	2	5		
2.	Q EA	3	7		6
3.	R	3	7		6
4.	N	4	8		6
5.	O		2		6
6.	Y	0	3		
7.	R		5		6
8.	HO	1	7		6
9.	L	4	6		
0.	A	3	8		5
1.	F	3	5		
2.	LE		4		9

Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.3 ialah hasil perbandingan sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dimana X_i = hasil *pre-test*, X_{ii} = hasil *post-test*, $D(X_{ii}-X_i)$ = hasil *post-test* – hasil *pre-test*, D_2 = hasil perbandingan *post-test* dengan *pre-test*.

3) Masukkan Data kedalam Rumus

Data tabel kerja tersebut diatas, maka dapat dihitung nilai t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum M}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan:

$\sum M$ = Jumlah subjek

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test* – *pre test*)

D² = Perbedaan setiap pasangan skor yang dikuadratkan (*pre-test* dan *post-test*)

N = Jumlah sampel

$$t = \frac{76}{\frac{\sqrt{22. 398 - (76)^2}}{22 - 1}}$$

$$t = \frac{76}{\frac{\sqrt{8756 - 5776}}{21}}$$

$$t = \frac{76}{\frac{\sqrt{2980}}{21}}$$

$$t = \frac{76}{\sqrt{141,90}}$$

$$t = \frac{76}{11,91}$$

$$t = 6,38$$

$$\text{Peningkatan} = \frac{Md}{Mpre\ test} X 100\%$$

$$= \frac{76}{248} X 100\%$$

$$= 0,306 X 100\%$$

$$= 30\%$$

4) Nilai t Hitung

Berdasarkan hasil analisa diatas, diketahui bahwa: pada pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa adalah meningkatkan perilaku berorganisasi siswa adalah 6,38 dan bila dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) yaitu n-1 = 22-1 = 21

adalah 2,080 maka diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($6,38 > 2,080$).

b. Menarik Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji nilai t diketahui bahwa:

- 1) Pada pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa, diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel yaitu $6,38 > 2,080$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Ada peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial”.
- 2) Berdasarkan persentase pember layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial memberikan dampak positif bagi siswa. Dari hasil data diketahui bahwa metode layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, dimana terjadi perubahan perilaku dan tambahan pemahaman dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial sebesar 30%. Jadi berdasarkan hasil analisis, dapat diinterpretasikan bahwa “ Ada peningkatan pemahaman dampak positif dan negatif dalam menggunakan media sosial dengan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil angket *pre-test* dapat diketahui bahwa jumlah siswa dikelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata yang mengalami rendahnya pemahaman positif dan negatif dalam penggunaan media sosial sejumlah 22 siswa. Dari 22 siswa subyek tersebut memiliki permasalahan yang sama rendahnya pemahaman positif dan negatif dalam menggunakan media sosial, sehingga terjadi penyalahgunaan media sosial. Terdapat faktor yang hampir sama yang menyebabkan 22 subyek tersebut rendah pemahaman positif dan negatif dalam menggunakan media sosial, sehingga terjadi penyalahgunaan media sosial. Pada layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, diketahui bahwa nilai t-hitung $6,38 > 2,080$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Jika diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif

penggunaan media sosial maka dapat meningkatkan perubahan perilaku dan tambahan pemahaman dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial”.

Pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada 22 siswa yang terindikasi penyalahgunaan media sosial. Untuk memaksimalkan pemberian layanan ini, maka peneliti melaksanakan pertemuan dikelas sebanyak 3x. *Pertama*, pada hari Kamis, 12 Oktober 2023. Pada pertemuan perdana ini peneliti melakukan pengenalan bersama seluruh siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW, sekaligus pengisian angket *pre-test* oleh siswa yang dibagikan langsung oleh peneliti. Angket *pre-test* ini diisi oleh siswa untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang dampak media sosial dalam kehidupannya sehari-hari bagi siswa yang tidak mondok (nyantri) maupun saat mudik kerumah masing-masing bagi yang mondok (nyantri).

Kedua, pada pertemuan berikutnya yaitu Sabtu 14 Oktober 2023 peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, setelah menganalisis hasil angket *pre-test* yang telah diisi oleh siswa. Seluruh siswa mengikuti layanan kegiatan ini dengan antusias, sehingga proses layanan yang diberikan berjalan dengan maksimal. *Ketiga*, pada pertemuan terakhir ini, yaitu Senin, 16 Oktober 2023 peneliti membagikan angket *post-test* kepada siswa. Angket yang dibagikan ini, diisi oleh siswa untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah diberikan layanan oleh peneliti.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis upaya pencegahan dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata yang peneliti paparkan diatas bahwa siswa yang sebelumnya masih terindikasi penyalahgunaan media sosial dan rendah kesadaran penuhnya terhadap penerimaan diri pada era digitalisasi ini, setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* siswa sudah menyadari penuh bahwa penggunaan media sosial akan berdampak negatif jika menyalahgunakannya dan akan menjadi positif jika menggunakannya pada hal-hal positif untuk pembelajaran maupun perkembangan penerimaan diri sebagai siswa usia remaja pada era digitalisasi ini.

Hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*, sebagai upaya pencegahan dampak negatif saat menggunakan media sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata.
2. Berdasarkan hasil perhitungan rumus diatas adalah t-hitung yaitu 4,64 yang dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan N-1 (22-1) 2,080. Maka t-hitung (6,38) > t-tabel (2,080).maka hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa “Jika diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran penuh sebagai upaya pencegahan dampak negatif dalam menggunakan media sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, S., (2022). Penerapan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Puzzel Dalam Menumbuhkan Minat Belajar Anak Tunagrahita Ringan Di Slbn Pkk Provinsi Lampung. *Skripsi*.
- Dewy, E.R., (2022). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Siswa Kelas X di SMA Plus Al-Hasan Panti Jember. *Skripsi*.
- Kabat-Zinn, J., (2011). *Kumpulan esai tentang manfaat dan penerapan mindfulness sehari-hari*. Publikasi Shambhala
- Karyanti, & Setiawan, A., (2019). *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Falsafah Adil Ka'talino Bacuramin Ka'saruga Basengat Ks'Jubata*. Yogyakarta:K-Media.
- Lembaga Statistika, 2017. 2022, Pengguna Media Sosial Indonesia Mencapai 125 Juta. *Available databoks.kadata.http://databoks.katadata.co.id/datapublish/2017/08/22/2022-pengguna-media-sosial-indonesia-mencapai-125-juta?_ga=2.135658802.229487407.1507120748-59584773.1505094805*.
- RSPH and the Young Health Movement (YHM), (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. 19 Mei. Available at: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Sudiyatmoko, R., (2015). *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk kementerian perdagangan RI*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi R&D dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Unicef, Kominfo & Harvard, 2014. Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia. [Kominfo.go.id](http://kominfo.go.id). Available https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riiset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-at:anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers