

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENGATASI
KECANDUAN SOSIAL MEDIA SISWA KELAS X SMA HARAPAN
MEKAR MEDAN TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

PUTRIADRIANI
NPM.1802080026



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jumat, Tanggal 07 Oktober 2022, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:


Nama Lengkap : Putri Adriani
N.P.M : 1802080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua



Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.

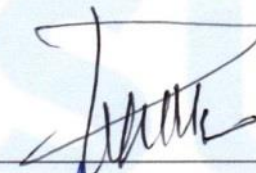


Sekretaris



Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Zaharuddin Nur, M.M
2. Sei Ngayomi Yudha Wastuti, M.PSi.
3. Dra. Jamila, M.Pd.

1. 
2. 
3. 

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

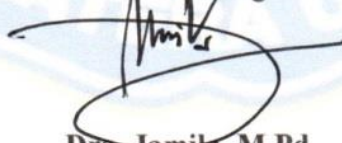
Nama Lengkap : PUTRI ADRIANI
N.P.M : 1802080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2021

sudah layak disidangkan.

Medan, September 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing

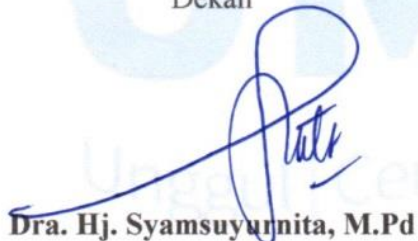


Dra. Jamila, M.Pd

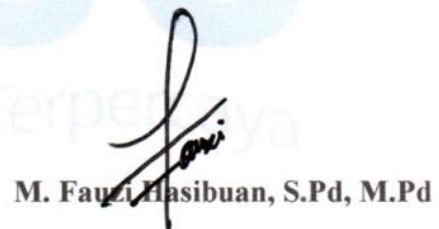
Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi



Dra. Hj. Syamsuyunita, M.Pd



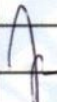
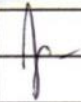


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd




BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : PUTRI ADRIANI
 N.P.M : 1802080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Invidual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2021

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
27-09-2022	perbaiki Bab IV		
20-09-2022	Perbaiki BAB V		
29-09-2022	perbaiki abstrak		
1/10-2022	Disetujui untuk ujian skripsi		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hamdani, S.Pd, M.Pd

Medan, September 2022
Dosen Pembimbing Skripsi


Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Putri Adriani
N.P.M : 1802080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Social Media Siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juli 2022
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Putri Adriani

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Muhammad Fauzi Hsb, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Putri Adriani. 1802080026. Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media di Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

Konseling individual merupakan pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi konseli serta konseli dapat mengantisipasi masalah – masalah yang dihadapinya. Konseling individual yang di berikan kepada peserta didik (konseli) di fokuskan kepada sikap dan tingkah lakunya yang kemudian setelah pelaksanaannya peserta didik (konseli) mengalami perubahan positif yang di harapkan sebagai hasil dari pelaksanaan konseling individual. Emosional merupakan setiap kegiatan atau pengelolaan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap yang dialami individu. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Harapan Mekar Medan Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Bidang Studi, Wali Kelas, dan Siswa yang berjumlah 4 orang sesuai dengan rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling. Adapun Objek dalam penelitian ini adalah Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan. Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif. Berdasarkan hasil data dan interpretasi data yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa konseling individual dapat mengatasi kecanduan sosial media siswa kelas X mengingat pada usia remaja siswa masih sulit mengendalikan diri. Oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut perlu perhatian khusus dan mendalam melalui konseling individual.

Kata Kunci : Konseling Individual, Kecanduan Sosial Media

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji beserta syukur alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT yang mana Allah telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022”.

Skripsi ini di susun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk pembuatan skripsi pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari pada penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan penulis,serta buku literatur yang mendukung proposal ini. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan proposal ini sehingga proposal ini dapat memberikan manfaat di bidang pendidikan terutama di bidang bimbingan dan konseling.

Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan Ibu Dra. Syamsuryurnita, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

2. Ibu Dra. Syamsuyurnita, M.Pd selaku Dekan Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Ibu Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, S.S., M.Hum selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara serta Ibu Dra. Jamila selaku dosen pembimbing skripsi penulis.
4. Kedua Orang Tua yang sangat saya cintai, Ibunda Naomi dan Ayahanda Andrianto tiada pernah letih untuk mendoakan, mendidikan dan memotivasi saya sehingga saya berada di titik ini.
5. Bapak Hafizan, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Harapan Mekar Medan. Serta guru BK Bapak Bambang Hermanto, S.Pd, yang juga turut membantu saya dalam melakukan riset di sekolah dan staf guru lainnya.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen beserta staf pegawai Biro Fakultas yang telah memberikan bimbingan dan ilmunya kepada saya dan kelancaran administrasi selama menjalani perkuliahan.
7. Kekasih tercinta Ahmad Saldi Hasibuan yang selalu memberikan motivasi dan selalu setia menemani penulis sampai sekarang ini.
8. Dan teman-teman Stambuk 2018 kelas A Pagi jurusan Bimbingan dan Konseling, terimakasih telah menjadi teman susah senang selama kuliah.

Medan, 26 September 2022

Putri Andriani
NPM.1802080026

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teori.....	10
1. Kecanduan Sosial Media	10
1.1 Pengertian Kecanduan Sosial Media	10
1.2 Jenis-Jenis Sosial Media.....	12
1.3 Ciri-Ciri Kecanduan Sosial Media	14
1.4 Aspek-Aspek Kecanduan Sosial Media	16
1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Sosial Media	18
1.6 Dampak Kecanduan Sosial Media.....	20
2. Layanan Konseling Individual	21
2.1 Pengertian Layanan Konseling Individual	21
2.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual	22
2.3 Proses layanan Konseling Individual	24
2.4 Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individual	30
B. Kerangka Konseptual	31

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
B. Subjek dan Objek.....	33
C. Definisi Operasional	34
D. Tahap-Tahap Konseling.....	35
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	46
B. Deskripsi Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian	76
D. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	79

BAB. V. PENUTUP

A. Kesimpulan	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA	83
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 . Waktu Pelaksanaan Penelitian	32
3.2 . Jumlah Subjek Penelitian	33
3.3 . Jumlah Objek Penelitian	34
3.4 . Pedoman Observasi Komunikasi Interpersonal	40
3.5 . Kategori Tingkatan Skala Pemahaman Komunikasi Interpersonal ..	40
3.6 . Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling	42
3.7. Wawancara Untuk Guru Wali Kelas.....	42
3.8. Wawancara Untuk Siswa	43
4.1. Sarana dan Prasarana.....	48
4.2. Kondisi Guru.....	49
4.3. Status Guru.....	50
4.4. Pegawai Administrasi	50
4. 5.Jumlah Siswa SMA Harapan Mekar Medan.....	51
4.6. Perkembangan siswa dalam mengatasi Kecanduan Sosial Media	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1. Siswa AKR Ketika Menceritakan Permasalahannya	58
Gambar 4.2. Siswa ST Ketika Menceritakan Permasalahannya.....	61
Gambar 4.3. Siswa WT Ketika Menceritakan Permasalahannya	64

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Kegiatan Layanan Konseling Individual

LAMPIRAN 2. RPL Layanan Konseling Individual

LAMPIRAN 3. Form K-1, K-2, dan K-3

LAMPIRAN 4. Berita Acara Bimbingan Proposal

LAMPIRAN 5. Berita Acara Seminar Proposal

LAMPIRAN 6. Lembar Pengesahan Hasil Seminar

LAMPIRAN 7. Surat Keterangan Seminar

LAMPIRAN 8. Surat Keterangan Plagiat Lampiran 9. Surat Izin Riset

LAMPIRAN 10. Surat Balasan Riset

LAMPIRAN 11. Berita Acara Bimbingan Skripsi

LAMPIRAN 12. Lembar Pengesahan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif.. Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 menjelaskan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Prayitno (2013:48) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah arah yang hendak dicapai demi terwujudnya tujuan hidup manusia, yaitu menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain, dengan segenap kemampuan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang diamanatkan Undang-Undang Republik Indonesia Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam mencapai tujuan pendidikan, peserta didik banyak dihadapi oleh tantangan yang harus diwaspadai agar dapat mencapai apa yang diimpikan, salah

satunya kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi yang begitu pesat dapat mempermudah segala aktivitas manusia. Teknologi yang saat ini berkembang begitu pesat salah satunya adalah internet. Internet bukan hal yang baru lagi di Indonesia. Saat ini, internet mampu melahirkan suatu jaringan baru yang biasa dikenal dengan sebutan media sosial (Setyani, 2013:16). Sebagaimana yang diketahui, media sosial yang dimaksud adalah media *online* dimana para pengguna media sosial dapat mencari informasi, mendapatkan teman baru, dan berkomunikasi dengan teman yang jarak jauh.

Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan yang mutakhir dari teknologi-teknologi *web* yang berbasis internet, sehingga memudahkan semua orang untuk berkomunikasi (Azizan, 2016:23). Masyarakat yang termasuk dalam kategori modern saat ini hampir tidak mungkin tidak terkena paparan media sosial yang hadir sebagai bagian dari hidup manusia (Dwi & Watie, 2011 :89). Media sosial, dapat diartikan saat ini sudah menjadi kebutuhan dalam hidup manusia yang tidak mungkin dapat dihindari keberadaannya sehingga membuat kebanyakan manusia menjadi ketergantungan.

Saat ini orang lebih disibukkan dengan *smartphone* yang dimilikinya dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicara atau membangun hubungan dengan lingkungan (Dwi & Watie, 2011:33). Dikalangan remaja, media sosial sangat diminati, hal ini membuat kebanyakan siswa yang sampai lupa waktu jika sudah bermain media sosial yang sebenarnya waktu tersebut dapat digunakan untuk belajar

(Hanafi, 2016:70). Kebanyakan yang mendapatkan dampak media sosial adalah remaja terutama dari kalangan pelajar atau siswa. Maka tidak heran jika banyak siswa yang mencoba mendaftarkan dirinya ke salah satu situs media sosial dan tak butuh waktu yang lama hal tersebut menjadi kebiasaan atau bisa disebut dengan kecenderungan kecanduan media sosial (Irianti, 2017:66).

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu yang mengalami kecanduan biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenanginya dalam setiap kesempatan yang ada. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, sehingga merasa terhukum apabila tidak dapat memenuhi kebiasaan yang disenanginya (Dyah, 2009:12). Sehingga dari kecanduan tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada para pecandu.

Menurut Gen Chairunissa (2010:46) menyatakan bahwa terdapat beberapa dampak negatif dari kecenderungan kecanduan media sosial yang sempat terasa pada remaja, pelajar, dan anak-anak, namun tidak disadari oleh para pelajar akan timbulnya pengaruh negatif antara lain; *pertama*, tidak pedulinya dengan lingkungan sekitar dikarenakan terlalu asyik bermain media sosial sehingga membuat individu menjadi bersifat individualis dan egosentris, *kedua*, menganggap media sosial sebagai kebutuhan dalam hidupnya sehingga waktu 24 jam tidak akan cukup baginya, *ketiga*, tidak mampunya manajemen waktu dalam hal bermain media sosial dan belajar, dan *empat*, jam belajar siswa secara mandiri

menjadi berkurang dan penyelesaian pekerjaan rumah (PR) menjadi terbengkalai (Ayun, 2015:37). Sehingga perlunya tindakan yang dilakukan oleh guru BK atau seorang konselor yang ada di sekolah untuk mengatasi kecenderungan kecanduan media sosial agar tidak menjadi hambatan bagi siswa-siswa dalam meraih prestasi dalam bidang akademik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, pengguna media sosial memanfaatkan sosial media sebagai wadah untuk *sharing* (berbagi) cerita tentang segala aktivitas sehari-hari dan melakukan sindir-sindiran dengan temannya. Banyak juga individu yang hanya fokus terhadap media sosialnya sehingga saat bangun tidur yang pertama kali dilakukan individu ialah memeriksa media sosial miliknya. Hal tersebut terjadi karena individu tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Dan kini, juga remaja lebih sering berlomba-lomba untuk memiliki *followers* terbanyak di akun media sosialnya dikarenakan pengaruh konformitas teman sebaya yang terlebih dahulu memiliki *followers* terbanyak. Hal tersebut membuat remaja menjadi merasa nyaman melakukan komunikasi melalui media sosial.

Dari hasil wawancara saya dengan guru BK dan wali kelas pada saat sedang melaksanakan praktek lapangan di SMA Harapan Mekar Medan, menyatakan bahwa beberapa siswa sudah menunjukkan kecanduan dalam menggunakan sosial media yang terlihat dari seringnya terlambat datang ke sekolah karena setiap malam selalu mengakses facebook, Instagram, whatsapp dan adapula siswa yang memasukan kegiatan belajar mengajar pada akun media sosial yang dimiliki masing-

masing. Saat guru bidang studi menjelaskan di depan kelas beberapa siswa hanya fokus bermain *smartphone* dan membuka aplikasi media sosial yang ada di dalamnya. Siswa lebih senang berinteraksi dengan sosial media daripada berkomunikasi secara langsung dan kurangnya perhatian orangtua terhadap anaknya dalam bermain *smartphone*.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijabarkan di atas dapat dipahami bahwa kecanduan sosial media berdampak buruk bagi perkembangan remaja. Remaja lebih merasa nyaman dan senang ketika mendapatkan pengakuan di media sosial, seperti dianggap memiliki *followers* terbanyak di sekolah, mendapatkan *like* terbanyak jika meng-*upload* foto di instagram, dan banyak yang berkomentar di akun media sosial miliknya dengan pujian-pujian. Inilah yang membuat penulis ingin meneliti fenomena tersebut.

Berdasarkan paparan tersebut, maka salah satu cara yang akan dikembangkan untuk mengurangi kecanduan sosial media adalah melalui layanan konseling individual. Menurut Prayitno & Amti (2019:105) menjelaskan bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Sejalan dengan itu, menurut Hellen (2015:32) menjelaskan bahwa konseling individual adalah salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang berupa untuk membantu peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan

guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

Dari pemaparan latar belakang masalah tersebut saya tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Siswa Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Adanya siswa yang suka menyindir teman di sosial media
2. Adanya siswa yang sering terlambat ke sekolah karena sering begadang di malam hari untuk bermain sosial media.
3. Adanya siswa yang tidak memiliki pengendalian diri dalam memajemen waktu.
4. Adanya siswa yang lebih tertarik untuk berkomunikasi melalui sosial media daripada berkomunikasi secara langsung .
5. Layanan konseling individual belum maksimal dilakukan di sekolah

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah pada penelitian ini maka permasalahan dibatasi pada “Layanan Konseling Individual dan Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. “Bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

F. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini. Manfaatnya terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat teoretis

Sumbangan pemikiran ilmiah bagi pengembangan kemajuan dan khasanah ilmu pengetahuan serta teknologi terkhusus dalam bidang bimbingan dan konseling serta ilmu pada umumnya, yang memiliki kaitan dengan kecanduan media sosial.

2. Manfaat praktis

a. Konselor atau Guru BK

Penelitian ini dapat mengetahui analisis kebutuhan siswa tentang kecanduan media sosial yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan dan

konseling, serta upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami kecanduan terhadap media sosial.

b. Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan informasi seberapa besar kecenderungan kecanduan media sosial di sekolah tempat penelitian agar dapat segera diberikan informasi kepada guru untuk dapat menyikapi permasalahan ini terkhusus dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

c. Orangtua

Penelitian ini berguna untuk dapat memberikan informasi kepada orangtua agar dapat mengontrol anak-anaknya dalam bermain media sosial dan dapat memberikan kegiatan positif saat terdapat waktu luang.

d. Siswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan siswa untuk dapat mengetahui bagaimana mengontrol diri, memiliki keterampilan sosial yang baik sehingga tidak menjadi individu yang cenderung kecanduan media sosial.

e. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada peneliti yang akan meneliti variabel yang sama dan memberi kelanjutan seperti tindakan yang akan dilakukan dalam mengentaskan kecenderungan kecanduan media sosial.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Kecanduan Sosial Media

1.1 Pengertian Kecanduan Sosial Media

Kecanduan adalah suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi penggunaan yang berlebihan dan menjadikan sesuatu itu menjadi sebuah kebutuhan dalam kehidupannya (Nurmandia & Wigati, 2013:34). Kecanduan juga dapat diartikan sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan selalu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam melakukan sesuatu kegiatan sehingga ia tidak dapat mengontrol saat melakukan kegiatan tersebut (Kircaburun, 2016:44).

Chaplin (2011:78) menjelaskan bahwa *addiction* adalah keadaan yang menambahkan toleransi terhadap sesuatu, ketergantungan baik fisik maupun psikologis, serta dapat membuat individu menjadi mengasingkan diri dari kehidupan di masyarakat. Istilah kecanduan mulanya digunakan oleh banyak orang untuk menggambarkan yang dapat menimbulkan efek negatif pada kehidupan pribadinya salah satu contoh kecanduan adalah kecanduan media sosial, narkoba, dan lain sebagainya.

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kecanduan ialah suatu sindrom yang terjadi pada individu dikarenakan sudah merasa nyaman sehingga mampu menghabiskan banyak waktu untuk melakukan

aktifitas tersebut. Individu yang sudah merasa candu akan terus mencari hingga mengulang aktifitasnya hingga beberapa kali tanpa rasa bosan.

Media sosial didefinisikan sebagai lingkungan yang oleh sekelompok orang tertentu berkumpul di dalamnya dengan menggunakan saluran internet untuk melakukan komunikasi untuk berbagai data, hubungan, dan konten (Esgi, 2016:14). Selain itu, media sosial ialah layanan berbasis *web* yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik dalam suatu sistem yang dibatasi, sehingga individu tersebut dapat membagikan kepada pengguna media sosial di seluruh dunia hanya dengan menggunakan koneksi internet untuk menggunakannya (Bozanta, 2017:22).

Media sosial juga dapat didefinisikan sebagai situs web dan juga aplikasi yang dapat memungkinkan pengguna membuat dan berbagai konten; melihat, mengevaluasi dan mengomentari konten yang dimiliki orang lain, individu dapat bertukar pesan, gambar, atau video terhadap sesama pengguna media sosial (Hassell & Sukalich, 2016:87). Media sosial sudah banyak merubah dunia, salah satu contohnya dapat memutarbalikkan banyak pemikiran dan teori yang dimiliki (Dwi & Watie, 2011: 60).

Dari penjabaran definisi media sosial yang dari beberapa ahli maka dapat dipahami bahwa media sosial adalah suatu situs *web* yang dapat menghubungkan beberapa orang yang ada di dunia hanya dengan menggunakan jaringan internet.

Dilihat dari sisi kecanduan, dapat dikatakan bahwa sambil mempertimbangkan kecanduan media internet sebagian besarnya termasuk individu yang kecanduan media sosial. Karena dalam kecanduan internet dapat dibagi dua yaitu, kecanduan game dan kecanduan media sosial (Esgi, 2016:34).

Kecanduan media sosial merupakan salah satu kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet, individu akan merasa nyaman menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial pada kehidupannya (Majorsy et al., 2013:12). Kecanduan media sosial juga dapat didefinisikan bahwa individu rela menghabiskan waktunya berjam-jam hingga lupa dengan kebutuhan yang seharusnya dipenuhi seperti makan, tidur, belajar, dan lain sebagainya hanya karena sudah asyik bermain media sosial (Muna & Astuti, 2012:24).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecanduan media sosial adalah, individu yang akan menghabiskan waktunya berjam-jam dan akan merasa kurang dengan waktu yang ada untuk bermain media sosial, dan menjadikan media sosial sebagai kebutuhan dalam hidupnya. Individu yang kecanduan media sosial, akan merasa nyaman dengan kehidupannya yang ada di dunia maya.

1.2 Jenis-jenis Media Sosial

Terdapat macam-macam situs media sosial yang ada di beberapa belahan dunia, yang bertujuan untuk menghubungkan orang-orang melakukan komunikasi di dalam dunia maya. Penjelasan jenis media

sosial yang sering digunakan oleh remaja (Bozanta, 2017:29), yaitu sebagai berikut.

1) *Facebook*

Facebook merupakan situs media sosial yang aplikatif, situs ini menyajikan gambaran akan hal-hal yang menarik, adanya *notifikasi*, ruang untuk *chatting*, mengunggah foto dan video serta menuliskan status pada *wall* atau profil akun (Handayani, 2014:10).

2) *Youtube*

Media sosial yang satu ini dikenal untuk menampilkan video dimana seluruh masyarakat di dunia dapat mengunduh atau mengunggah video milik mereka masing-masing.

3) *Instagram*

Media sosial yang satu ini sangat dikenal oleh para remaja, karena di media sosial yang satu ini penggunaannya mampu mengunggah foto dan video pada kegiatan sehari-harinya. Tidak hanya itu, pengguna media sosial *instagram* juga bisa melihat kegiatan sehari-hari para pengguna lainnya terutama para artis (E. Putri, 2013:99).

4) *Whatsapp*

Whatsapp Messenger merupakan bagian dari media sosial yang berbasis internet yang memungkinkan setiap penggunaannya dapat saling berbagi berbagai macam konten sesuai dengan fitur yang mendukungnya (Jumiatmoko, 2016:17).

5) *Line*

Line merupakan media instan *messenger* yang fungsinya untuk berkomunikasi dimana setiap penggunanya tidak harus menggunakan pulsa, melainkan jaringan internet (Fitrianur, 2016:22).

6) *Blackberry Messenger*

Blackberry messenger atau yang biasa disingkat BBM merupakan perangkat seluler yang memiliki kemampuan layanan *push email*, telepon, pengiriman pesan singkat, yang menggunakan jaringan internet untuk menggunakannya (Sitorus, 2013:47).

Berdasarkan beberapa jenis media sosial yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa aplikasi media sosial dapat berkembang seiring dnegan perkembangannya zaman. Sehingga, para penggemar media sosial akan menunggu-nunggu aplikasi baru dan *upgrade* aplikasi-aplikasi media sosial yang lama dengan inovasi terbaru.

1.3 Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial pertama kali ditemukan oleh seorang ahli jiwa yang bernama Ivan Goldberg (Nurmandia & Wigati, 2013:77). Gejala-gejala atau ciri-ciri yang timbul oleh individu yang kecanduan media sosial ialah sebagai berikut.

- 1) Sering lupa waktu. Mengabaikan hal-hal yang mendasar saat bermain atau mengakses media sosial terlalu lama. Individu yang kecanduan media sosial dapat mengabaikan waktu makan dan istirahat hanya karena sudah terlalu asyik dengan media sosial. Individu yang kecanduan media sosial juga dapat mengabaikan tanggung jawab yang harusnya ia kerjakan dan selesaikan.
- 2) Gejala menarik diri. Individu yang sudah kecanduan media sosial akan mudah marah, tegang dan depresi jika media sosial yang ingin ia buka susah untuk diakses. Individu akan merasa *badmood* jika tidak bisa melakukan *online* hanya karena berbagai alasan. Dengan memiliki kecanduan media sosial individu juga lebih senang menyendiri untuk bermain *smartphone* dan berkomunikasi bersama teman-temannya di dunia maya. Tidak hanya itu, kebanyakan juga individu lebih memilih untuk fokus pada media sosial miliknya saat sedang berkumpul dengan teman atau keluarga.
- 3) Munculnya sebuah kebutuhan yang tinggi dalam mengakses media sosial. Semakin lama individu bermain media sosial, maka semakin terus bertambah pula waktu yang dibutuhkan oleh individu untuk dapat mengakses media sosial.

Dari beberapa ciri-ciri yang sudah dijelaskan oleh Ivan Goldberg dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kecenderungan kecanduan media sosial akan lebih merasa nyaman dengan aktivitasnya di dunia maya. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi lupa waktu

dalam bermain media sosial sehingga menjadi suatu kebutuhan yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu individu juga akan menarik diri dari kehidupan sosialnya di dunia nyata.

1.4 Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial

Indikator-indikator yang digunakan untuk mengukur ketergantungan individu terhadap media sosial atau kecanduan media sosial yang dikemukakan Young (2018:26) menyatakan bahwa kriteria *Internet Addiction Diagnostic Questionnaire* (IADQ) berdasarkan enam aspek sebagai berikut.

1) Ciri Khas (*Salience*)

Ciri khas dapat dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan dan terlihat secara mencolok terhadap internet terkhusus media sosial. Individu yang kecenderungan kecanduan media sosial akan lebih mudah marah, bosan, panik bahkan sampai depresi diakibatkan terlalu banyak beraktivitas di media sosial.

2) Penggunaan yang berlebihan (*Excessive use*)

Individu yang kecenderungan kecanduan internet terkhusus media sosial biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau dapat mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya.

3) Pengabaian pekerjaan (*Neglect to work*)

Individu yang kecenderungan kecanduan internet khususnya media sosial akan lebih mementingkan bermain media sosial dan mengabaikan pekerjaan-pekerjaan yang harus dikerjakannya. Sehingga produktivitas kerja yang dimiliki individu tersebut menurun secara signifikan.

4) Antisipasi (*Anticipation*)

Media sosial akhir-akhir ini digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri dari permasalahan yang dialami manusia di kehidupan nyata. Akibat yang terjadi lama kelamaan aktivitas di media sosial menjadi yang paling penting dalam hidup sehingga dapat mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku pada manusia yang kecenderungan kecanduan media sosial.

5) Ketidakmampuan mengontrol diri (*Lack of control*)

Individu yang tidak mampu mengontrol dirinya dalam bermain media sosial akan membuat dirinya membutuhkan waktu lebih banyak dalam bermain media sosial baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu.

6) Mengabaikan kehidupan sosial (*Neglect to social life*)

Mengabaikan kehidupan sosial adalah individu sengaja mengurangi aktivitas atau kegiatan sosial hanya untuk dapat bermain media sosial. Tidak hanya kegiatan sosial saja bahkan hanya sekedar bercengkrama atau mengobrol dengan keluarga dan teman sebaya juga menjadi tidak intens lagi.

Dari beberapa aspek-aspek yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat dipahami bahwa indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan internet terkhusus pada media sosial terdiri dari enam aspek yaitu ciri khas, penggunaan yang berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri, dan mengabaikan kehidupan sosial.

1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Young (2014:90) menjelaskan bahwa, kecanduan media sosial yang terjadi pada remaja tingkat SMA ditimbulkan oleh beberapa faktor, yang akan lebih dijelaskan sebagai berikut.

1) Akses internet gratis dan *unlimited*

Ketika siswa berada di lingkungan sekolah, dan sekolah tersebut memiliki atau menyediakan *wifi* untuk beberapa kegiatan penting di sekolah, maka siswa akan memiliki kesempatan untuk bermain media sosial secara gratis dengan *speed* internet yang lumayan bagus. Hal ini dapat membuat intensitas aktivitas *online* siswa semakin meningkat.

2) Banyaknya waktu luang

Sebagian besar siswa akan menghabiskan waktunya di kelas selama 12-16jam per minggu. Waktu luang yang dimiliki pelajar dapat digunakan untuk mengerjakan tugas, belajar, membaca, dan bermain dengan teman sebaya. Namun, ada juga beberapa

siswa yang akan menghabiskan waktu luangnya dengan melakukan aktivitas *online*.

3) Pengalaman baru tanpa kontrol dari orangtua

Pada zaman perkembangan teknologi, kurang adanya kontrol yang dilakukan orangtua pada anaknya yang sudah mulai melakukan aktivitas *online*. Hal ini membuat para siswa akan lebih mudah dalam berinteraksi dalam media sosial yang dimiliki sepanjang malam tanpa ada teguran dari orangtua.

4) Tidak ada *monitoring* atau pemeriksaan atas apa yang mereka katakana atau lakukan ketika *online*

Ketika siswa berada pada lingkungan sekolah, terdapat beberapa pendidika yang memiliki kewajiban dalam mengawasi setiap kegiatan yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah. Namun, saat siswa melakukan aktivitas *online*, maka aktivitas yang dilakukan oleh siswa dapat luput dari pengawasan para pendidik.

5) Intimidasi sosial dan pengasingan diri

Beberapa siswa masi merasa kurang mampu untuk bergabung dalam lingkungan teman sebayanya. Tetapi ketika siswa tersebut bergabung dalam komunitas *online* di media sosial tertentu siswa atau individu tersebut mampu mengambil kesempatan untuk mendapatkan banyak teman-teman baru di dunia maya. Hal ini dapat menyebabkan para siswa menggunakan media sosial di dunia maya sebagai penghilang perasaan tidak menyenangkan

seperti marah, cemas, bahkan sampai depresi, akibat berbagai tekanan masalah yang dimiliki oleh para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, faktor-faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan media sosial adalah akses internet gratis dan *unlimited*, banyaknya waktu luang, pengalaman baru tanpa kontrol dari orangtua, tidak ada *monitoring* atau pemeriksaan atas apa yang mereka katakan atau lakukan ketika *online*, intimidasi sosial dan persaingan diri, serta usia khususnya usia remaja.

1.6 Dampak Kecanduan Media Sosial

Kemajuan teknologi saat ini cukup memberikan manfaat kepada kehidupan manusia mulai dari kemudahan pada bidang transportasi maupun komunikasi. Akan tetapi, disamping dampak positif yang dihadirkan kemajuan teknologi saat ini juga memberikan dampak negatif bagi penggunaannya terutama dalam penggunaan media sosial.

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan oleh individu yang memiliki kecanduan terhadap media sosial adalah sebagai berikut (Nurmandia & Wigati, 2013:44).

1) Kehilangan waktu yang bermanfaat.

Individu yang kecanduan media sosial akan lebih mementingkan kehidupannya di dunia maya dibandingkan dunia nyata. Untuk itu, individu akan kehilangan waktu yang sebenarnya sangat bermanfaat dalam hidupnya hanya karena terlalu fokus dengan kehidupannya di dunia maya.

2) Kebingungan antara dunia nyata dan dunia maya.

Individu yang sudah kecanduan media sosial akan bingung untuk membedakan kejadian yang ada di dunia nyata dengan yang ada di dunia maya. Karena individu tersebut sudah merasakan kesamaan antara kehidupannya di dunia maya dengan di dunia nyata.

2. Konseling Individual

2.1 Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya, (Willis, 2017:18). Pendapat lain mengatakan, “Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli” (Hellen, 2015:84:32).

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien, (Prayitno &

Amti, 2019:105). Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Jadi dapat dipahami bahwa konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku, (Holipah, 2011:20).

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaksud dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”

2.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya, (Prayitno, 2015:52). Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal yaitu, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut (Gibson, Mitchell dan Basile, 2011:85) ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

- 1) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil- hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.

- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

2.3 Proses Layanan Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer (dalam Willis, 2017:50) proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses

konseling individu dibagi atas tiga tahapan :

1) Tahap awal konseling. Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realtionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor

dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosementukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah

urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja).

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan). Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi. Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- b. Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Klien belajar dari

proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- c. Melaksanakan perubahan perilaku .Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- d. Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu : pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuatperjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Beberapa indikator keberhasilan konseling adalah:

1. Menurunnya kecemasan klien.
2. Mempunyai rencana hidup yang praktis,pragmatis, dan berguna.
3. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.
4. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :
 - a) Klien menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya.
 - b) Klien menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya.

2.4 Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individual

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga

memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus, (Tohirin, 2007:164).

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

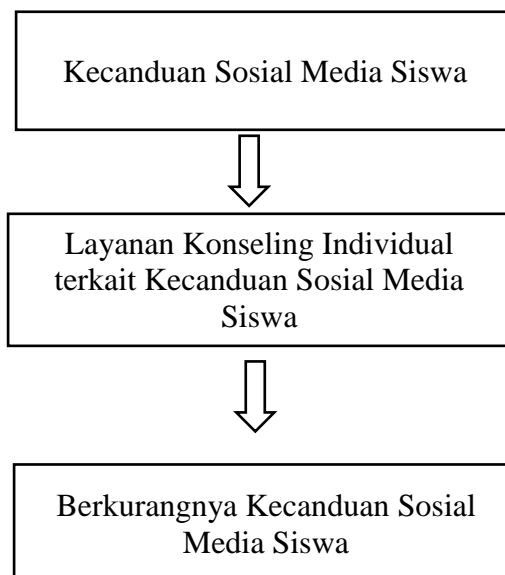
Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien.

B. Kerangka Konseptual

Penelitian ini akan menerapkan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi kecanduan sosial media siswa di Kelas X SMA Harapan Medan

Tahun Ajaran 2021/2022. Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli.

Kecanduan media sosial merupakan salah satu kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet, individu akan merasa nyaman menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial pada kehidupannya (Majorsy et al., 2013:12). Kecanduan media sosial juga dapat didefinisikan bahwa individu rela menghabiskan waktunya berjam-jam hingga lupa dengan kebutuhan yang seharusnya dipenuhi seperti makan, tidur, belajar, dan lain sebagainya hanya karena sudah asyik bermain media sosial (Muna & Astuti, 2012:24).



Gambar 2.1. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2011:61) menjelaskan bahwa subjek merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru bk, wali kelas dan siswa kelas X SMA Harapan Mekar Medan.

2. Objek

Sugiyono (2011:12) menjelaskan bahwa objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek. Sejalan dengan itu, Edwin (2018:31) mengemukakan bahwa objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut. Selanjutnya Arikunto (2010:18) menjelaskan bahwa pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Harapan Mekar Medan berjumlah 3 orang. Pengambilan objek dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu siswa yang mengalami kecanduan sosial media sesuai dengan pendapat Ivan Goldberg (Nurmandia & Wigati, 2013:77) dan siswa lainnya di sekolah yang berlangsung lebih dari 3 kali masuk ke ruang BK dan siswa yang di rekomendasikan oleh guru BK. Tujuan utama dari *purposive sampling* untuk menghasilkan sampel yang secara logis dapat dianggap mewakili populasi, seperti yang terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.2
Jumlah Objek Siswa Kelas X

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	X- IPA	30	-
2	X-IPS	32	3
Jumlah		62	3

C. Defenisi Operasional

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, serta untuk menciptakan kesamaan pengertian variabel-variabel maka penulis perlu merumuskan defenisi operasional.

1. Kecanduan Sosial Media

Kecanduan media sosial adalah individu yang akan menghabiskan waktunya berjam-jam dan akan merasa kurang dengan waktu yang ada untuk bermain media sosial, dan menjadikan media sosial sebagai kebutuhan dalam hidupnya. Individu yang kecanduan media sosial, akan merasa nyaman dengan kehidupannya yang ada di dunia maya

2. Layanan Individual

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

D. Tahap-Tahap Konseling

1. Tahap Awal Konseling.

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah

klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

e. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : keterbukaan konselor, konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

f. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

g. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan diaprosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

h. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

4) Tahap Pertengahan (Tahap Kerja).

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh

prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :

- d) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai prespektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- e) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

- f) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu :
- pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.
- 5) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan). Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:
- e) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
 - f) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
 - g) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
 - h) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak

menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistis dan percaya diri.

E. Instrumen Penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencatatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. Agustino (2015:14) menjelaskan bahwa pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people in certain situations to obtain information about the phenomenon of interest*". Pada pengertian ini dapat diartikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum pelaksanaan layanan konseling individual sampai sesudah pelaksanaan kegiatan tersebut.

Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang terlihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

Tabel 3.4

Pedoman Observasi Kecanduan Sosial Media

Indikator	Objek	Hasil Observasi
Ciri khas (<i>saliency</i>)	- Mudah marah	Siswa yang mengalami

	- Cepat bosan - Mudah cemas	kecanduan sosial media cenderung, mudah marah, cepat bosan dan mudah cemas
Penggunaan yang berlebihan (<i>excessive use</i>)	Waktu menggunakan sosial media	siswa memainkan hp lebih dari 10 jam perhari
Pengabaian pekerjaan (<i>Neglect to work</i>)	Tidak mengerjakan tugas dari guru	Siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru
Antisipasi (<i>Anticipation</i>)	pengawasan	Kurangnya pengawasan dari orang tua untuk mengantisipasi kecanduan sosial media
Ketidakmampuan mengontrol diri (<i>lack of control</i>)	- Regulasi diri - Kontrol diri	Siswa tidak mampu untuk meregulasi dan mengontrol diri untuk tidak menggunakan sosial media
Mengabaikan kehidupan sosial (<i>Neglect to social life</i>)	- Terisolir di lingkungan pertemanan - Suka menyendiri - cenderung tertutup	Siswa cenderung tertutup dan terisolir dari lingkungan sosialnya

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017:31) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variabel latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu. Sejalan dengan itu, Arikunto (2017:35) menjelaskan bahwa wawancara dapat dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari

wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan melalui layanan konseling individual untuk mengatasi permasalahan kecanduan sosial media siswa. Adapun objek dalam wawancara yang dilakukan peneliti adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa. Hal ini dilaksanakan agar data yang diperoleh peneliti agar lebih akurat.

Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3.6

Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Layanan BK apa saja yang pernah bapak diberikan kepada siswa?	
2	Apakah bapak pernah melaksanakan layanan konseling individual di SMA Harapan Mekar Medan?	
3	Masalah terbesar seperti apa yang sering terjadi di SMA Harapan Mekar Medan?	
4	Hambatan apa yang bapak alami ketika menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa?	
5	Upaya apa yang bapak lakukan untuk mengatasi permasalahan tentang permasalahan kecanduan sosial media?	

Sedangkan daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru wali kelas adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7

Tabel Wawancara Untuk Guru Wali Kelas

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apa saja permasalahan yang ibu temui dikelas ini?	
2	Adakah siswa dikelas ini yang memiliki permasalahan mengenai kecanduan sosial media?	
3	Bagaimanakan cara ibu mengatasi	

	permasalahan tersebut?	
4	Apakah ibu pernah melakukan koordinasi mengenai permasalahan di kelas ini dengan guru bimbingan konseling?	
5	Apakah ibu mengetahui bagaimana cara guru bimbingan konseling memberikan layanan kepada siswa?	

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.8
Tabel Wawancara Untuk Siswa

No	Pertanyaan	Hasil wawancara
1	Apakah yang kamu ketahui mengenai bimbingan konseling?	
2	Tahukah kamu yang dimaksud dengan kecanduan sosial media?	
3	Apa dampak yang terjadi jika kecanduan sosial media?	
4	Bagaimana cara kamu menghindari diri dari kecanduan sosial media?	
5	Apa usaha yang kamu tidak mengalami kecanduan sosial media	

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pelengkap dari metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi dapat berbentuk gambar atau hasil tulisan dan hasil karya seseorang. Dokumen dirbagi menjadi dua jenis yaitu, dokumen berbentuk tulisan dan dokumen berbentuk gambar. Dalam penelitian ini dokumentasinya menggunakan foto dan catatan guru BK di sekolah.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam

penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data juga merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Sejalan dengan itu, Erwin (2018:35) menjelaskan bahwa analisis data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah Upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikan, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan di pelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menjelaskan perkembangan berdasarkan hasil pengamatan konseli melalui pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh konseli selama proses konseling berlangsung hingga tahap akhir (data verbatim).

Kualitatif yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam.

A. BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

- | | | |
|-----|--------------------|----------------------------------|
| 1. | Nama Sekolah | : SMA Harapan Mekar Medan |
| 2. | Alamat | |
| | - Jalan | : Jl. Marelan Ps.II No. 77 Medan |
| | - Desa | : |
| | Telepon | : |
| 3. | Kecamatan | : Medan Marelan |
| 4. | Kabupaten | : Kota Medan |
| 5. | Propinsi | : Sumatera Utara |
| 6. | NSS / NDS/ NPSN | : 420/2637 dIKMENJUR/2011 |
| 7. | Status Kepemilikan | : Yayasan |
| | - Telepon | : |
| 8. | Tahun Didirikan | : 2001 |
| 9. | Tahun Beroperasi | : 14-02-2011 |
| 10. | Status Tanah | : Status Hak Milik Yayasan |
| 11. | Luas tanah | : 5317 m ² |
| 12. | Jenjang Akreditasi | : Disamakan / A |
| 13. | NIS | : 200840 |
| 14. | NPSN | : 10213918 |
| 15. | Ukuran Ruang Kelas | : 8 X 9 M |

Kepala Sekolah

- | | | |
|----|-------------|-------------------------------|
| 1. | N a m a | : Hafizan, S.Pd |
| 2. | A l a m a t | : Lingkungan 31 Pekan Labuhan |
| 3. | Nomor HP | : 085270847151 |

2. Visi, Misi Sekolah SMA Harapan Mekar Medan

Visi : Membentuk insan yang beriman, cerdas, berakhlakul karimah, mandiri dan berwawasan cerdas.

Misi :

1. Meningkatkan keimanan & ketaqwaan terhadap Tuhan yang Maha Esa

2. Melaksanakan proses belajar mengajar secara efektif dan efisien yang berwawasan keunggulan
3. Menumbuhkan semangat belajar berprestasi dengan rajin belajar, gemar membaca dan berdedikasi
4. Melaksanakan kegiatan peningkatan mutu pendidikan / lulusan
5. Melatih kegiatan olahraga dan seni
6. Menumbuhkan rasa kekeluargaan dan persatuan serta cinta tanah air
7. Berwawasan lingkungan

3. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMA Harapan Mekar Medan

Untuk melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah seperti yang terlihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana

Sarana/prasarana	Jumlah	Sarana/prasarana	Jumlah
1. Ruang Kelas	17	16. Komputer	18
2. Ruang Kasek	1	17. Ruang TU	1
3. Ruang Guru	1	18. Piling Cabinet	10
4. Ruang Perpustakaan	1	19. Lemari besi	1
5. Ruang Laboratorium	1	20. Lemari kayu	20

6. Ruang BP	1	21. Meja siswa	400
7. Ruang UKS	-	22. Kursi siswa	392
8. Ruang Olah Raga	1	23. Meja guru	14
9. Ruang Musolla	1	24. Kursi guru	14
10. Tempat Parkir	1	25. TV	2
11. Toilet Guru	3	26. Radio	1
12. Toilet Kasek	1	27. Pengeras suara	1
13. Toilet Siswa	2	28. Meja TU	8
14. Ruang Sanggar	1	29. Kursi TU	15
15. Mesin Tik	3	30. Kalkulator	3

Untuk pengaturan waktu proses KBM, pihak sekolah menggunakan bel yang ada di kantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 45 menit sekali. Dan guru piket mempunyai tugas untuk menggantikan jam pelajaran atau membunyikan bel sekolah sebagai pergantian jam.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMA Harapan Mekar Medan telah sesuai dengan kebutuhan belajar dan mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

<u>1</u>	=	=	<u>2</u>	<u>1</u>	=	<u>1</u>	=	<u>2</u>	=	<u>7</u>
----------	---	---	----------	----------	---	----------	---	----------	---	----------

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah guru yang mengajar di SMA Harapan Mekar Medan rata-rata telah menyelesaikan pendidikan (S1). Di sekolah tersebut juga antara guru dan pegawai sekolah lainnya sudah mempunyai tugas dan tanggung jawab masing-masing jadi tidak ada guru yang bekerja merangkap dalam dua tugas.

5. Keadaan Siswa disekolah SMA Harapan Mekar Medan

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusiawi yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, bekepribadian, berakhlak mulia dan mandiri. Adapun jumlah siswa di SMA Harapan Mekar Medan dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5

Jumlah Seluruh Siswa di SMA Harapan Mekar Medan

No	Kelas	Banyak Siswa		
		LK	PR	Jumlah Siswa
1	X-IPA	18	17	30
2	X-IPS	19	18	32
3	XI-IPA	15	17	32
4	XI-IPS	19	15	34
5	XII-IPA	18	19	37

5	XII-IPS	18	17	35
Jumlah		107	103	200

6. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling Disekolah SMA Harapan Mekar Medan

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling. Contohnya, ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan dan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di SMA Harapan Mekar Medan adalah ruangan bimbingan dan konseling yang berjumlah satu dengan meja guru bimbingan konseling sebanyak enam (3) meja.

Hasil penelitian ini mewujudkan bahwa secara keseluruhan dan prasarana yang dimiliki sekolah SMA Harapan Mekar Medan cukup memadai karena dalam satu ruangan tersebut terdapat enam meja yang membuat ruangan tersebut terlihat sempit dan kurang kondusif jika melakukan layanan bimbingan konseling dengan format kelompok.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SMA Harapan Mekar Medan adalah “Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Siswa Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022”. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian berdasarkan jawaban atas pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi). Diantaranya pernyataan didalam penelitian

adalah sebagai berikut: (1) Penerapan Layanan Konseling Individual (2) Kecanduan Sosia Media.

Adapaun yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 4 siswa dari kelas X-IPS dengan keseluruhan jumlah 32 orang siswa dari kelas tersebut.

Adapun yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Siswa Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022. Langkah-langkah yang peneliti lakukan adalah observasi, wawancara dan melaksanakan konseling individual sebanyak 2 siklus yang masing-masing siklus melaksanakan 2 kali pertemuan dan menjelaskan tentang pemahaman kecaduan sosial media.

Melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti mendapat hasil yang dapat di simpulkan bahwa kepala sekolah mendukung penuh setiap kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah SMA Harapan Mekar.

1. Deskripsi Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

Bermain sosial media merupakan suatu aktivitas yang sangat beragam yang dihubungkan dengan ranah fisik motorik, ranah kognitif dan ranah sosial emosional. Aktivitas fisik motorik dapat ditekankan dalam kegiatan bermain sosial media. Sosial media adalah sebuah aktivitas yang menguras emosi dan menguras waktu.

Menurut Ibu Maya Putri, S.Pd selaku guru wali kelas X pada hari senin, tanggal 12 September 2022 jam 10.00 s/d selesai“*Untuk masalah kecanduan*

sosial media dikelas ini siswa ada beberapa yang mempunyai masalah tersebut dan masalah ini cenderung pada siswa perempuan. Selain itu, siswa SMA yang memang pertumbuhan dan perkembangan mereka itu masih pada masa pubertas seperti saat ini. Contohnya: emosi tidak stabil, kurangnya pengendalian diri susah mengatur waktu dan kurangnya perhatian orangtuanya di rumah”.

Dalam hal tersebut sesuai dengan keterangan dari guru wali kelas diatas peneliti dapat memahami bahwa kelas X-IPS terdapat 3 orang siswa yang bemasalah dengan kecanduan sosial media itu dalam hal pengendalian diri dan manajemen waktu siswa tersebut.

2. Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022. (PERTEMUAN 1)

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh Guru BK untuk mengatasi kecanduan kecanduan sosial media siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan layanan dalam layanan bimbingan dan konseling. Salah layanan dalam bimbingan dan konseling yang bisa digunakan yaitu layanan konseling individual.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Ada 10 jenis layanan dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan siswa. Namun, di dalam penelitian ini hanya menggunakan layanan konseling individual karena dengan layanan konseling individual ini siswa bisa mengungkapkan permasalahan yang dialaminya dan akan diselesaikan secara pribadi dan tertutup sehingga siswa dapat

lebih mudah mengkaji dan menjejaki permasalahan yang dihadapi oleh klien.

Berikut Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bapak Bambang Hermanto S.Pd pada hari senin tanggal 12 September 2022 jam 09.00 s/d selesai selaku guru bimbingan dan konseling di SMA Harapan Mekar Medan. Beliau mengatakan bahwa *“Melaksanakan layanan konseling individual pernah, saya hanya memberikan nasehat untuk mereka agar mereka dapat memperbaiki diri dan berubah ke arah yang lebih baik lagi.*

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK SMA Harapan Mekar Medan dapat di pahami bahwa di sekolah SMA Harapan Mekar Medan konseling individual sebagaimana mestinya, hanya layanan konseling individual yang berisikan nasehat untuk siswa disekolah tersebut. Karena guru BK juga tidak berlatar belakang guru BK.

Dari hasil wawancara yang dilaksanakan peneliti dengan guru BK dan wali kelas bahwa terdapat beberapa siswa yang bermasalah dengan kecanduan sosial media. Guru bimbingan dan konseling dan wali kelas pun memberikan daftar nama siswa yang bermasalah dengan kecanduan sosial media tersebut kepada peneliti untuk selanjutnya diberikan layanan konseling individual. Adapun nama siswa tersebut yaitu: AKR, ST dan WK.

Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap awal, peneliti selaku konselor dalam proses konseling ini melakukan pendekatan kepada konseli yaitu membangun hubungan konseling

dengan melibatkan konseli yang bermasalah. Konselor saling berkenalan dengan konseli satu sama lain namun dengan waktu yang berbeda. Sebab layanan konseling ini dilakukan di waktu yang berbeda setiap konselinya. Kemudian, pada tahapan ini, konselor memperjelas dan mendefinisikan masalah yang sebenarnya terjadi. Dari hasil konseling, siswa pertama yang berinisial AKR seorang siswa kelas X-IPS memaparkan bahwa permasalahan yang di alaminya adalah masalah kecanduan sosial media.

Sampel A

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa AKR mengalami kecanduan sosial media yang mengakibatkan sering terlambat dan tidak konsentrasi dalam belajar di kelas

Masalah/ Keluhan : kecanduan sosial media

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:
AKR merupakan anak ke 3 dari 3 bersudara. Orangtua sudah 9 bulan bercerai, AKR tinggal bersama ibu, adik dan neneknya. Ibu AKR bekerja sebagai penjahit baju.
- Latar Belakang Pendidikan :
AKR pernah bersekolah di SD Negeri, SMP di sekolah swasta di medan dan sekarang masih duduk di kelas X
- Kehidupan Emosi : AKR seorang anak yang mudah marah dan sangat mudah tersinggung dan tidak suka bercanda
- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

AKR termasuk siswa yang terisolir di kelasnya, bahkan AKR sering menutup diri. AKR lebih senang bermain sosial media dibanding berteman di dunia nyata.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab AKR kecanduan sosial media, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling Behavioral yang menggunakan teknik Pemahaman tingkah laku dikarenakan AKR selalu berperilaku tidak sehat menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pelaku dan lingkungan, dan tidak sesuai dengan fungsi peranan stimulus yang dimunculkan dilingkungannya dan menggunakan konseling Rasional Emotif Terapi (RET) dengan teknik Direktif dengan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional AKR yang berpikir bahwa tidak bisa menyesuaikan diri di kelas. Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan tingkah laku serta pola pikir yang irasional. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar klien memahami diri dan tingkah lakunya. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. Sampel A

Selanjutnya subjek kasus tetap akan dapat merubah sikapnya dan mengembangkan kearah yang lebih baik.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

Menitipkan sampel A kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.



Gambar 4.1.
Siswa AKR Ketika Menceritakan Permasalahannya

Selanjutnya untuk siswa kedua berinisial ST seorang siswa yang memiliki masalah sering terlambat datang ke sekolah disebabkan tidak bisa tidur malam (insomnia) karena kecanduan sosial media. Kecanduan sosial ini juga berdampak turunnya motivasi dan semangat belajar ST.

Sampel B

Identifikasi : Keseharian ST merupakan anak yang tidak banyak bicara, sikap ST

juga sering menunjukkan apatis dan cuek terhadap lingkungannya baik dengan guru maupun dengan temannya. ST juga lebih senang bersosialisasi melalui sosial media dan membuat ia tidak bisa lepas dari *handphone*.

Masalah/ Keluhan : Kecanduan Sosial Media

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

Diperoleh keterangan bahwa ST anak pertama dari 3 bersaudara, ST merupakan tipe anak yang agresif, tertutup dan susah untuk bersosialisasi dengan lingkungannya sehingga ia lebih senang bermain sosial media, hubungan subjek kasus dengan keluarganya lumayan harmonis, karena ibunya sudah meninggal jadi yang bertanggung jawab penuh adalah ayah mereka. Ayahnya bekerja sebagai buruh bangunan.

- Latar Belakang Pendidikan :

ST pernah bersekolah di SD dan SMP Swasta di Medan, dan sekarang masih duduk di bangku SMA kelas X

- Kehidupan Emosi : AM seorang anak yang mudah marah dan sangat mudah tersinggung, tertutup dan sulit bersosialisasi.

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

ST termasuk siswa yang sulit bergaul dengan siapa saja terutama dengan lawan jenis, bahkan ST tidak memiliki teman bermain di sekolah.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor- faktor penyebabnya, maka dirumuskan

alternatif bantuan yang akan diberikan pada ST secara bertahap dan berlanjut untuk mengatasi masalah peserta didik yang melakukan pelanggaran di lingkungan sekolah. Untuk membantu mengatasi masalah ST menggunakan bantuan Behavioral yang menggunakan teknik Pemahaman tingkah laku dikarenakan ST selalu berperilaku tidak sehat menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pelaku dan lingkungan, dan tidak sesuai dengan fungsi peranan stimulus yang dimunculkan di lingkungannya dan konseling Rasional Emotif Terapi (RET) dengan teknik Direktif dikarenakan JK selalu berpikir bahwa semua orang sama. Dengan demikian, meningkatkan kesadaran berarti meningkatkan kesanggupan seseorang untuk mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Tidak jarang manusia yang tidak memiliki kesadaran akan dirinya akan mengalami masalah-masalah dalam kehidupannya. Teknik yang akan digunakan adalah teknik dengan merubah tingkah laku klien yang buruk menjadi baik dan dengan Membuat klien mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional yaitu: Metode pemahaman masalah klien sendiri sehinggaldirinya dapat menerima secara penuh dirinya sendiri maka jelas yang dituntut aktif adalah klien sendiri konselor hanya sebagai cermin.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. Sampel B

Selanjutnya subjek kasus tetap akan dapat merubah sikapnya dan mengembangkan kearah yang lebih baik.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

Menitipkan sampel B kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.



Gambar 4.2.
Siswa ST Ketika Menceritakan Permasalahannya.

Siswa konseling ketiga berinisial WT, ia mengungkapkan bahwa permasalahan yang dialaminya saat ini adalah tidak bisa mengendalikan diri untuk tidak bermain sosial media. Hal ini dapat terjadi karena pengendalian diri siswa yang kurang baik sehingga sulit mengontrol diri untuk bermain sosial media. Selain itu WT mengatakan bahwa ia lebih suka bersosialisasi melalui sosial media dibandingkan bersosialisasi secara langsung dengan teman-temannya.

Sampel C

Identifikasi : Peneliti mengungkapkan bahwa WT sering terlambat datang ke sekolah dan kurang semangat dalam belajar

Masalah/ Keluhan : Kecanduan Sosial Media

Latar Belakang Kehidupan Sampel

- Latar Belakang Keluarga:

WT merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, adiknya masih duduk di kelas 2 SD. Orangtua WT sudah 1 tahun bercerai dan Ibu WT juga sudah 4 bulan meninggal dunia. WT tinggal bersama ayahnya. Ayah WT bekerja sebagai kuli bangunan.

- Latar Belakang Pendidikan :

WT pernah bersekolah di SD Negeri dan SMP swasta di medan, dan sekarang masih duduk di bangku SMA.

- Kehidupan Emosi : WT seorang anak yang mudah marah dan tertutup dan cenderung mengasingkan diri

- Kehidupan Sosial/Pertemanan:

WT termasuk siswa yang awalnya penakut, dan WT juga anaknya tertutup. Namun sejak ayah dan ibunya bercerai WT menjadi nakal dan suka membuat onar di sekolah. Di rumah WT juga suka berkelahi dengan bermainnya. Ia lebih suka bermain sosial media dibandingkan bermain bersama temannya di sekolah.

Prognosis

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebab WT kecanduan sosial media, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling Behavioral yang menggunakan teknik Pemahaman tingkah laku dikarenakan subjek kasus selalu berperilaku tidak sehat menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi

pelaku dan lingkungan, dan tidak sesuai dengan fungsi peranan stimulus yang dimunculkan di lingkungannya dan menggunakan konseling Rasional Emotif Terapi (RET) dengan teknik Direktif dengan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional subjek kasus I yang berpikir bahwa tidak bisa menyesuaikan diri di kelas. Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan tingkah laku serta pola pikir yang irasional. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan klien agar klien memahami diri dan tingkah lakunya. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait:

1. Sampel C

Selanjutnya subjek kasus tetap akan dapat merubah sikapnya dan mengembangkan kearah yang lebih baik.

2. Wali kelas

Wali kelas agar memonitor perkembangan serta perubahan perubahan perilaku subjek kasus yang diharapkan.

3. Guru pembimbing

Menitipkan sampel C kepada guru pembimbing untuk dapat memantau perkembangan perilakunya di sekolah.



Gambar 4.3
Siswa WT Ketika Menceritakan Permasalahannya

Setelah siswa menceritakan permasalahan yang mereka alami satu persatu, maka yang konselor lakukan selanjutnya adalah membuat peyajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Untuk siswa yang mengalami permasalahan terkait dengan siswa yang mengalami kecanduan sosial media. Dapat diberikan solusi alternatif agar dapat mengendalikan diri untuk bermain sosial media, selain itu siswa diberikan pengetahuan bagaimana cara membagi waktu dengan baik.

2. Tahap Pertengahan

Tahap kedua dalam proses konseling individual ini adalah melakukan penjelajahan dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Konselor mencoba melihat bagaimana tanggapan setiap siswa ketika konselor memberikan solusi alternatif atas permasalahan yang mereka alami. Tanggapan setiap anak berbeda-beda, ada yang menerima dan mencoba dan ada juga siswa yang malu malu karena belum pernah bersosialisasi dengan temannya yang lain. Meski demikian konselor akan tetap memberikan solusi terbaik untuk para konseli.

Selanjutnya untuk menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

maka konselor dan konseli saling bertukar sosial media whatsapp agar proses konseling dapat terus berjalan sehingga nantinya diharapkan kami dapat membuat grup khusus secara bersama untuk menjaga silaturahmi dan dapat berteman baik antar siswa

3. Tahap Akhir Konseling

Tahap akhir dari proses konseling individual adalah adanya perubahan sikap dan perilaku konseli. Proses ini akan ditindak lanjuti dalam waktu 1 minggu ke depan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui adanya perubahan sikap dan tingkah laku siswa agar lebih bijak dalam menggunakan sosial media dan mampu manajemen waktu dengan baik agar aktivitas belajar menjadi lebih efektif. Setelah semua permasalahan dipaparkan dan solusi/alternatif diberikan barulah konselor mengakhiri hubungan konseling.

Konselor kembali mengingatkan sedikit apa yang harus konseli lakukan agar permasalahan yang mereka alami dapat teratasi dengan baik. Setelah itu konseli dan konselor bersalaman dan konseli dipersilahkan pamit keluar ruangan.

3. Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022. (PERTEMUAN II)

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pemberian layanan konseling Individual sebagai upaya memberikan tindakan pelayanan pengembangan dalam mengatasi kecanduan sosial media siswa dengan cara mengungkapkannya melalui proses wawancara dan observasi sebelum pemberian layanan maupun sesudah proses pelayanan. Data ini akan dianalisis dan hasil penelitian diuraikan secara deskriptif.

Proses penelitian dilakukan secara langsung dengan melakukan kegiatan

pengumpulan data melalui observasi langsung ke lapangan dan didukung proses wawancara kepada guru BK yang memiliki fokus pada kecanduan sosial media siswa. Pelaksanaan layanan konseling individual pertemuan pertama ini dilakukan pada hari Senin, 19 September 2022. Layanan konseling individual dilaksanakan di ruang BK SMA Harapan Mekar Medan. Adapun gambaran tahapan pemberian layanan konseling individual dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Pada tahap awal pertemuan kedua ini siswa dan konselor sudah mengenal satu sama lain sehingga pada tahap ini kami hanya bersalaman dan konselor menanyakan kabarnya saja. Setelah itu langsung pada permasalahan terkait kecanduan sosial media siswa, apakah mereka sudah dapat mengatasinya atau belum. Namun dari hasil pemaparan yang mereka berikan, setiap siswa sudah menjadi pribadi yang lebih baik sebab klien sudah mampu mengurangi kebiasaan bermain sosial media dan mengalihkan keinginan untuk bermain sosial media pada kegiatan yang lebih bermanfaat salah satunya mengerjakan PR di rumah, tidak bergadang pada malam hari dan juga terlihat sudah tidak terlambat lagi datang ke sekolah

Siswa yang merasa tidak memiliki teman sekarang sudah dapat mempunyai teman dikelas karna sudah mampu menyesuaikan diri, siswa yang mempunyai masalah penyesuaian diri dalam belajar sudah dapat dibantu dengan temannya terakit materi yang diberikan guru. Sedangkan siswa yang jarang mengikuti pelajaran dan datang ke sekolah sekarang sudah masuk sekolah dan mengikuti pelajaran karena ada teman yang cocok di sekolah.

2. Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan ini, konselor menjelaskan bahwasanya masalah yang mereka alami dapat diatasi oleh diri mereka sendiri namun memang membutuhkan bimbingan dari orang lain. Agar permasalahan itu tidak muncul kembali, konselor menyarankan agar mereka membuat jadwal khusus dalam bermain sosial media, belajar dan istirahat.

3. Tahap Akhir Konseling

Setelah masalah kecanduan sosial media siswa teratasi maka proses konseling pun berakhir. Diharapkan setiap siswa mampu seterusnya untuk menyesuaikan dirinya di sekolah dan tiap tingkatan kelas. Kemudian konselor dan konseli bersalaman dan pamit keluar dari ruangan konseling.

4. Mengatasi Kecanduan Sosial Media Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022. (PERTEMUAN 1)

Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa yang dilakukan setelah diterapkan layanan konseling individual untuk mengatasi kecanduan sosial media siswa pada hari sabtu tanggal 19 September 2022 jam 08.30 s/d selesai, sebagai pemberian nilai segera (LAISEG) adalah sebagai berikut:

AKR menyatakan bahwa kecanduan sosial media adalah *“Bermain sosial media sampai lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sisa-sia”* dan cara dia mengendalikan perilaku agar tidak kecanduan bermain sosial media adalah dengan cara *“mampu mengendalikan diri dan mulai membatasi waktu dengan membuat jadwal belajar yang jelas”* cara AKR manajemen waktu belajar dan waktu bermain adalah dengan cara *“membuat daftar kegiatan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain ”* cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *“Belajar keras agar dapat mencapai sesuatu yang saya inginkan”* cara AH

mengendalikan diri dan emosi agar tetap berperilaku positif adalah *dengan cara lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, mampu mengendalikan ajakan teman dan lebih tekun belajar*".

ST mengatakan kecanduan sosial media adalah *"perilaku yang dapat menghabiskan atau membuang-buang waktu"* dan cara ST mengendalikan diri dari kecanduan sosial media ini adalah dengan cara *"Yaitu lebih banyak menghabiskan waktu luang bersama keluarga dan teman untuk belajar"* cara ST mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *"Mencari informasi yang lebih jelas terlebih dahulu"* cara ia memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang kamu inginkan adalah dengan cara *"Yaitu belajar menghargai sesama dan bersikap sopan dan santun"* cara AA mengarahkan emosi dan mengendalikan diri adalah dengan cara *"memanajemen diri dan waktu untuk dimanfaatkan ke hal-hal yang lebih positif"*.

WT mengatakan kecanduan sosial media adalah *"Yaitu, aktivitas yang menyenangkan namun membuang-buang waktu"* dan cara WT mengendalikan perilaku agar dapat tercegah dari kecanduan sosial media adalah dengan cara *"menghindari penggunaan handphone yang berlebihan dan mengutamakan menyelesaikan tugas-tugas sekolah"* cara ST mengolah informasi yang belum tahu kejelasannya adalah dengan cara *"Yaitu, menanyakan sekali lagi kepada orang yang memberi informasi agar jelas informasinya"* cara ST memanajen waktu adalah dengan cara *"membuat jadwal belajar dan lebih sering berkumpul dengan keluarga"* cara ST mengarahkan emosi dan mengendalikan diri agar tetap berperilaku positif adalah dengan cara *"Yaitu, dengan cara menahan diri dan tingkah laku agar menjadi anak yang berprestasi"*.

Adapun gambaran perkembangan siswa dalam mengatasi kecanduan sosial media berdasarkan hasil pelaksanaan konseling individual yang dipaparkan dalam tabel 4.6. dibawah ini.

Tabel 4.6.

Perkembangan Siswa dalam Mengatasi Kecanduan Sosial Media

No	Sebelum Perlakuan	Pertemuan I	Pertemuan II
1	<i>Ciri Khas (Salience)</i>		
	Ciri khas dapat dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan dan terlihat secara mencolok terhadap internet terkhusus media sosial. Individu yang kecenderungan kecanduan media sosial akan lebih mudah marah, bosan, panik bahkan sampai depresi diakibatkan terlalu banyak beraktivitas di media sosial	Pada layanan pertama siswa keinginannya untuk bermain sosial media sudah berkurang ini dapat dilihat dari jaranganya memposting foto dan status di sosial media mereka dan selain itu siswa sudah mulai mampu mengontrol emosi dan tidak gampang marah.	Pada layanan kedua siswa sudah mampu menahan diri untuk tidak bermain sosial media, dan dapat mengalihkan keinginannya untuk bermain sosial media kepada hal-hal yang lebih bermanfaat seperti mengerjakan tugas/PR dan

			beristirahat
Penggunaan yang berlebihan (<i>Excessive use</i>)			
2	Awalnya Individu yang kecenderungan kecanduan internet terkhusus media sosial biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau dapat mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya.	Siswa sudah memiliki pemahaman untuk mengatur waktu dalam bermain sosial media sehingga siswa bisa membatasi penggunaan atau bermain sosial media secara berlebihan.	Siswa sudah mampu menahan diri untuk tidak bermain sosial media dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh orangtua dan guru di sekolah.
Pengabaian pekerjaan (<i>Neglect to work</i>)			
3	Awalnya siswa yang kecenderungan kecanduan sosial media akan lebih mementingkan bermain media sosial dan mengabaikan	Siswa sudah mulai memiliki regulasi diri agar bisa menahan keinginan untuk bermain sosial media	Siswa mulai memprioritaskan yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa.

	pekerjaan-pekerjaan yang harus dikerjakannya. Sehingga produktivitas kerja yang dimiliki individu tersebut menurun secara signifikan.		
Antisipasi (<i>Anticipation</i>)			
4	Kawalnya siswa terlalu lama beraktivitas di media sosial dan menganggap sosial media paling penting dalam hidup sehingga dapat mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku pada manusia yang kecenderungan kecanduan media sosial.	Siswa sudah memiliki pemahaman terkait kecanduan sosial media sehingga siswa menganggap bahwa sosial media harus memiliki batasan waktu dalam memainkannya	Sudah tidak tergantung lagi dengan handphone dan bisa mengalihkan kecanduan sosial media dengan hal-hal yang lebih positif seperti berolahraga dan belajar.
	Ketidakmampuan mengontrol diri (<i>Lack of control</i>)		

5	Awalnya siswa yang tidak mampu mengontrol dirinya dalam bermain media sosial akan membuat dirinya membutuhkan waktu lebih banyak dalam bermain media sosial baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu	Siswa sudah mampu mengendalikan diri untuk tidak terus-terusan bermain sosial media	Siswa sudah mampu mengontrol keinginannya dalam bermain sosial media
Mengabaikan kehidupan sosial (<i>Neglect to social life</i>)			
6	Awalnya siswa tidak mau untuk bersosialisasi dan bermain dengan temannya, ia lebih senang bermain sosial media daripada harus bermain dan belajar bersama temannya di dunia nyata.	Siswa sudah mulai menyadari bahwa bersosialisasi dan berteman itu sangat penting sehingga siswa mulai mengurangi aktivitas sosial media dan lebih banyak bermain dan belajar bersama teman di sekolah	Siswa sudah mampu menghindari sosial media dan lebih senang bermain bersama teman-temannya saat jam istirahat di sekolah.

5. Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar.

Pelaksanaan layanan konseling individual dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin, 12 September 2022 dan pertemuan kedua pada hari Senin, 19 September 2022. Permasalahan siswa diketahui melalui proses observasi dan wawancara yang dilakukan oleh wali kelas siswa. Setelah permasalahan diketahui, pemanggilan orang tua siswa pun lakukan guna menjalin kerjasama antara guru di sekolah dan orang tua di rumah sehingga pelaksanaan layanan konseling menjadi maksimal.

Awalnya siswa mengalami masalah kecanduan sosial media, namun orang tua yang menganggap ini merupakan masalah yang biasa tidak terlalu ambil pusing. Namun setelah diberikan penjelasan dampak dari adanya masalah kecanduan sosial media ini, orang tua menjadi lebih memperhatikan anaknya di rumah sehingga anak akan merasa lebih diperhatikan.

Dengan kerjasama tersebut pada pertemuan pertama layanan konseling individual siswa sudah menunjukkan perubahan yang cukup baik setelah proses layanan. Siswa sudah bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan ia berada. Pada pertemuan kedua siswa sudah memiliki teman serta mengikuti pembelajaran seperti anak biasanya sebab sudah bisa menyesuaikan diri dan mengatasi masalah kecanduan sosial media dalam dirinya.

Tak hanya melakukan proses konseling, konselor juga melakukan wawancara sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan layanan konseling individual kepada setiap siswa. Berikut ini merupakan hasil wawancara yang dilakukan kepada setiap peserta layanan konseling.

Siswa pertama dengan inisial AKR mengatakan bahwa :”*saya awalnya tidak bisa mengendalikan diri untuk terus bermain sosial media dan cenderung terisolir dari lingkungan pertemanan. Akibatnya AKR sering terlambat datang ke sekolah karena setiap malam harus begadang untuk bermain sosial media. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri dan manajemen waktu untuk bermain sosial media.*

Siswa pertama dengan inisial ST mengatakan bahwa :”*saya awalnya tidak bisa membagi waktu saya, saya lebih banyak bermain sosial media, saya juga sering mengabaikan pekerjaan rumah daripada bermain sosial media . Akibatnya ST sering terlambat datang ke sekolah karena setiap malam harus begadang untuk bermain sosial media. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri dan manajemen waktu untuk bermain sosial media.*

Siswa pertama dengan inisial WT mengatakan bahwa :”*saya awalnya tidak bisa mengendalikan diri untuk terus bermain sosial media dan cenderung terisolir dari lingkungan pertemanan. Akibatnya WT sering terlambat datang ke sekolah karena setiap malam harus begadang untuk bermain sosial media. Namun sekarang saya sudah mampu mengendalikan diri dan manajemen waktu untuk bermain sosial media.*

Tidak hanya dengan siswa saja, peneliti juga melakukan wawancara dengan Guru BK di sekolah SMA Harapan Mekar Medan guna melihat perkembangan yang terjadi pada siswa peserta layanan.

Guru BK mengatakan bahwa :”*sebelum permasalahan ini diatasi, perangkat sekolah seperti guru BK dan wali kelas tidak terlalu menganggap ini merupakan masalah yang besar, namun melihat masalah kecanduan sosial media*

juga mempengaruhi kehidupan siswa kedepannya maka kami dari pihak sekolah juga akan turut memperhatikan keadaan siswa yang bersekolah di SMA Harapan Mekar Medan.

Kemudian terkait dengan lingkungan pertemanan siswa, memang siswa yang dipanggil untuk mengikuti pelayanan konseling ini tidak memiliki teman sebab masing-masing memiliki kepribadian yang berbeda, ada yang tertutup, ada yang memang jarang berbicara atau memang ada yang malas ke sekolah jadi tidak ada temannya. Namun setelah mereka mengikuti layanan ini saya lihat mereka sudah mempunyai teman bermain dan belajar.

Pada dasarnya memang anaknya yang sulit untuk mengendalikan diri dari kecanduan sosial media, padahal di sekolah ini norma yang berlaku ya seperti pada umumnya, siswa tidak di izinkan untuk bermain hp di sekolah, tetapi siswa cenderung melanggar aturan tersebut. Namun setelah diberikan layanan sepertinya mereka sudah mampu mengikuti norma sosial yang berlaku di sekolah.”

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi perilaku *maladjustment* di kelas X SMA Harapan Mekar Medan dilaksanakan sesuai dengan prosedur pelaksanaan layanan Konseling individual. Pelaksanaan layanan berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Dari hasil pelaksanaan layanan serta hasil observasi juga wawancara dapat dikatakan bahwa penerapan layanan konseling individual dapat mengatasi kecanduan sosial media siswa kelas X SMA Harapan Mekar Medan.

Pada saat belum diterapkan layanan konseling individual siswa tidak mampu mengendalikan diri dari bermain sosial media sehingga mengakibatkan sulitnya berbaur dengan teman dan cenderung hanya suka bermain sosial media. Kemudian, dengan tidak bisanya siswa mengendalikan diri membuatnya tidak dapat bersosialisasi dan memiliki teman. Sulitnya menghindarkan untuk bermain sosial media juga mengakibatkan siswa sulit dalam mengikuti pembelajaran di kelas sehingga membuat siswa tidak ingin mengikuti pembelajaran di kelas.

Namun pada pelaksanaan layanan yang pertama, siswa menunjukkan perubahan dari perilakunya. Siswa mulai mengurangi penggunaan *handphone* untuk bermain sosial media dan mengendalikan diri untuk tidak kecanduan dengan sosial media. Hal ini sedikit demi sedikit terhadap lingkungan belajar dan sekolahnya. Hal ini dapat terjadi karena adanya kerjasama antara guru BK, wali kelas dan orang tua siswa.

Pada pertemuan kedua siswa sudah mampu menyesuaikan diri sendiri, terbuka untuk berteman, percaya diri dengan diri sendiri serta melakukan interaksi sosial di lingkungan sekitar sekolah. Dan sekarang siswa juga memiliki kelompok belajar juga kelompok bermain di sekolah sehingga kecanduan sosial media dapat diatasi.

Perubahan siswa tersebut juga diakui oleh guru BK yang ikut serta dalam perubahan terkait kecanduan sosial media siswa di kelas X ini. Ia mengatakan bahwa :” *sebelum permasalahan ini diatasi, perangkat sekolah seperti guru BK dan wali kelas tidak terlalu menganggap ini merupakan masalah yang besar, namun melihat masalah kecanduan sosial media juga mempengaruhi kehidupan siswa kedepannya maka kami dari pihak sekolah juga akan turut*

memperhatikan keadaan siswa yang bersekolah di SMA Harapan Mekar Medan.

Kemudian terkait dengan lingkungan pertemanan siswa, memang siswa yang dipanggil untuk mengikuti pelayanan konseling ini tidak memiliki teman sebab masing-masing memiliki kepribadian yang berbeda, ada yang pemalu, ada yang memang jarang berbicara atau memang ada yang malas ke sekolah jadi tidak ada temannya. Namun setelah mereka mengikuti layanan ini saya lihat mereka sudah mempunyai teman bermain dan belajar.

Pada dasarnya memang anaknya yang sulit untuk mengendalikan diri dari kecanduan sosial media, padahal di sekolah ini norma yang berlaku ya seperti pada umumnya, adanya interaksi sosial antara yang lain, belajar kelompok hanya saja karna memang diri mereka belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru makanya menjadi masalah. Namun setelah diberikan layanan sepertinya mereka sudah mampu mengikuti norma sosial yang berlaku di sekolah.”

Tidak hanya guru BK yang memberikan pernyataan, siswa yang menjadi peserta layanan konseling individual juga mengatakan hal yang serupa. Siswa pertama dengan inisial AKR mengatakan bahwa :” *saya awalnya tidak mampu mengendalikan diri untuk tidak bermain sosial media setiap waktu sehingga sulit menyesuaikan diri dalam lingkungan sekolah ini. Akibatnya tidak memiliki teman karena teman saya dari SD tidak sekolah disini. Tapi setelah saya ikut layanan sama ibuk, saya sudah mampu mengendalikan diri untuk mengurangi dalam bermain sosial media.”*

Lalu siswa kedua dengan inisial ST mengatakan bahwa :”*saya awalnya sering tidak masuk sekolah disebabkan sering bangun kesiangan karena suka*

bermain sosial media larut malam. Namun setelah mengikuti konseling ini, saya sudah mampu mengendalikan diri untuk mengurangi waktu saya dalam bermain sosial media”.

Kemudian siswa ketiga dengan inisial ST mengatakan bahwa: *“permasalahan yang saya alami sebelumnya adalah sulit untuk bersosialisasi dan cenderung suka bermain sosial media.. Saya tau ini dapat terjadi karena penyesuaian diri saya yang kurang baik sehingga tidak ada sosialisasi antara siswa yang satu dengan yang lain. Namun setelah saya mengikuti konseling ini, saya menjadi dapat menyesuaikan diri saya di sekolah dan bersosialisasi dengan yang lain dan mendapatkan teman bermain dan belajar”.*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis dengan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing serta doa dan dukungan dari orang tua dan orang tekasih, akhirnya peneliti mendapatkan hasil bahwa data yang diperoleh sudah cukup akurat melalui proses observasi dan wawancara, dan peneliti juga mendapat hasil bahwa kepala sekolah SMA Harapan Mekar Medan mendukung program bimbingan dan konseling yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling serta menyediakan ruangan khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan tugasnya dan kewajibannya.

D. Ketebatasan Penelitian

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kekhilafan dan kesalahan yang berakibat dari ketebatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengelolaan data adalah:

1. Ketebatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Sulit mengukur secara akurat penelitian layanan konseling individual untuk mengatasi kecanduan sosial media siswa kelas X SMA Harapan Mekar Medan karena alat yang digunakan adalah wawancara. Ketebatasannya adanya individu yang memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau alami yang sesungguhnya.
3. Terbatasnya waktu peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas X.

Selain ketebatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat datar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan penelitian ini, yakni sebagai berikut:

1. Layanan konseling individual mengarah kepada bagaimana mengubah pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang rasional yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa. Melalui konseling individual guru bimbingan dan konseling bisa lebih terfokus untuk menggali permasalahan siswa..
2. Kecanduan sosial media yang dilakukan siswa di SMA Harapan Mekar Medan yaitu 3 orang siswa yang mengalami kecanduan sosial media. Adapun dampak kecanduan sosial media yang ditimbulkan adalah : sering tidur larut malam hingga membuat telat bangun pagi, motivasi belajar rendah, mudah marah, pusing, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan menyendiri.
3. Penerapan konseling individual untuk mengatasi kecanduan sosial media siswa di kelas X SMA Harapan Mekar Medan, ternyata telah berhasil membantu siswa untuk meminimalisir kecanduan dalam bermain sosial media dan mampu mengalihkan aktivitas tersebut ke arah yang lebih positif dan bermanfaat.

Berdasarkan hasil konseling yang sudah dilakukan peneliti bahwasanya penerapan layanan konseling individual untuk mengatasi kecanduan sosial

media siswa kelas X-IPS SMA Harapan Mekar Tahun Ajaran 2021/2022 dapat membantu siswa dalam mengatasi kecanduan sosial media.

B. Saran

1. Kepada kepala sekolah lebih meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling terutama memberikan waktu lebih khusus dalam peningkatan layanan bimbingan dan konseling.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling yang sudah sangat efektif dalam layanan bimbingan dan konseling disarankan agar terus meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling terutama dalam menggunakan teknik-teknik pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling, dimana pendekatan bimbingan dan konseling dapat lebih meningkatkan kualitas dalam menyingkap berbagai macam masalah yang terjadi pada siswa dan membantu siswa menyelesaikan masalahnya.
3. Kepada guru-guru dan wali kelas agar dapat lebih berpartisipasi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya memberikan data-data yang relevan.
4. Kepada siswa diharapkan lebih peka terhadap tahap-tahap perkembangan yang dijalankan sekarang agar tidak mengalami stres, serta meningkatkan motivasi diri dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, dkk. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ayun, P. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas, *3*(2), 1–16.
- Azizan, H. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul, 1–10.
- Bozanta, A. (2017). The Effects Of Social Media Use On Collaborative Learning : A Case Of Turkey, (January), 96–110.
- Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12). Terjemahan oleh Kartini Kartono. (2011). Jakarta: Grafindo Persada.
- Dwi, E., & Watie, S. (2011). Komunikasi dan Media Sosial (Communications and Social Media), *III*, 69–75.
- Esgi, N. (2016). Development of Social Media Addiction Test. *Journal of Education and Training Studies*, *4*(10), 174–181. <https://doi.org/10.11114/j>
- Setyani, N. I. K. A. (2013). Penggunaan Media Sosial Twitter , Facebook , dan Blog sebagai Sarana Komunikasi bagi Komunitas Akademi Berbagai Surakarta, 0–16.
- Hanafi, M. (2016). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa FISIP Universitas Riau. *JOM FISIP*, *3*(2), 1–12.
- Hassell, M. D., & Sukalich, M. F. (2016). A Deeper Look Into The Complex Relationship Between Social Media Use And Academic Outcomes And Attitudes.
- Irianti, E. (2017). Dampak Ketergantungan Media Sosial Pada Kalangan Dystopian dan Utopian, *1*, 67–78.
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem , Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents, *7*(24), 64–72.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaringan Sosial Pada Masa Dewasa Awal, *5*, 8–9.
- Muna, R., & Astuti, T. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan

Kecenderung Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir, 1–9.

Nurmandia, H., & Wigati, D. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial, *4*(2), 107–119.

Dyah, R. (2009). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Unibersitas Muhammadiyah Surakarta.

Prayitno dan Erman Amti. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta.

Prayitno & Amti, E. (2014). *Dasar-dasar BK*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. (2013). *Konseling Integritas*. Padang: UNP Press.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komorehensif*. Bandung: Alfaabeta

Winkel, W. S dan Hastuti, S. (2016). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Yusuf, A. Muri. 2013. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: Universitas Negeri Padang.

LAMPIRAN 1. Kegiatan Layanan Konseling Individual





LAMPIRAN 2. Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

(RPL)

BIMBINGAN KONSELING INDIVIDUAL

1. Identitas

- a. Satuan Pendidikan : SMA Harapan Mekar Medan
- b. Tahun Ajaran : 2021/2022
- c. Kelas : X-IPS
- d. Pelaksana dan pihak terkait : Putri Adriani

2. Waktu

- a. Hari/Tanggal : Senin/ 12 September 2022
- b. Jam Pelayanan : Sesuai kesepakatan
- c. Volume/alokasi waktu : 1 x 50 Menit
- d. Tempat : Ruang BK

- 3. Bidang bimbingan dan konseling : Pribadi dan Belajar

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Kecanduan sosial media

5. Tujuan layanan

- a. Umum : Siswa memiliki pemahaman tentang bahaya kecanduan sosial media
- b. Khusus (Indikator) :
 - 1) Siswa mampu memahami apa itu kecanduan sosial media
 - 2) Siswa mampu memahami bahaya kecanduan sosial media
 - 3) Siswa mampu mengaplikasikan bagaimana cara mengendalikan dari kecanduan sosial media.

6. Fungsi Layanan

: Fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan dan, pemeliharaan

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis layanan : Format Klasikal
- b. Kegiatan pendukung : Observasi, Tampilan Kepustakaan
- c. Metode simulasi, dan : Ceramah, tanya jawab, diskusi, resitasi.
- d. Pendekatan :-

8. Sarana

- a. Media : Meja dan Kursi
- b. Instrumen : Panduan/ handout kegiatan
- c. Sumber : Bahan Bacaan

9. Sasaran penilaian

: Siswa Kelas X-IPS

10. Rencana Penilaian

- a. Penilaian proses/Penugasan :
Siswa aktif mendiskusikan dalam proses layanan konseling individual yang diberikan oleh guru BK/Konselor
- b. Penilaian hasil : (Terlampir)
 - 1) Laiseg : Penilaian menggunakan BMB3
 - 2) Laijapen : Siswa dapat mengurangi kecanduan sosial media
 - 3) Laijapang : Siswa mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

12. Catatan Khusus

: -

Media, 12 September 2022

Mengetahui,

Koordinator BK

Peneliti

(Bambang Hermanto, S.Pd)**(Putri Adriani)**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

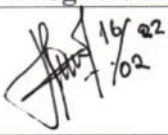
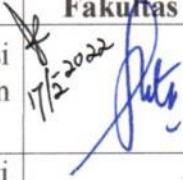
Kepada Yth: Bapak Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

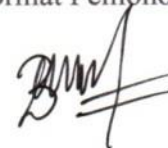
Nama Mahasiswa : Putri Adriani
NPM : 1802080026
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 121 SKS

IPK= 3,42

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Layanan Konseling Individual untuk mengatasi kecanduan social media siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022	
	Penerapan Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Perilaku Mencontek Siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022	
	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Cyber Bullying SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 16 Februari 2022
Hormat Pemohon,



Putri Adriani

Keterangan:

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Putri Adriani
NPM : 1802080026
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa
Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. **Dra. Jamila, M.Pd** *M^{no}/3-22*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Maret 2022
Hormat Pemohon,

Putri Adriani

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Jln.Kap.Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217 **Form : K3**

Nomor : 786 /IL.3.AU/UMSU-02/F/2022
Lamp. : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : Putri Adriani
N P M : 1802080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Social Media Siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022.

Pembimbing : Dra.Jamila,M.Pd.

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan

menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulisberpedomankepadaketentuan yangtelahditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masadaluwarsatanggal : **24 Mei 2023**

Medan, 23 Syawa 1443 H
24 Mei 2022 M



Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.
NIP:196706041993032002

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan:

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Putri Adriani
N.P.M : 1802080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

Sudah layak diseminarkan.

Medan, April 2022
Pembimbing

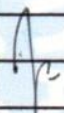
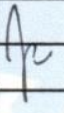
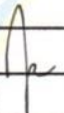
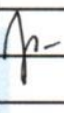
Dra. Jamila, M.Pd

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Putri Adriani
 N.P.M : 1802080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Siswa Kelas X SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
29 Januari 2022	Perbaikan BAB I - Latar belakang Masalah. - Identifikasi - Batasan, Rumusan, Tujuan.	
19 Februari 2022	Perbaikan BAB II - Teori, Kaitannya dengan Pembelajaran.	
10 maret 2022	Perbaikan BAB III	
11/4 - 22.	Disetujui untuk seminar Propo sal	

Medan, April 2022

Diketahui oleh:
Ketua Prodi



M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing



Dra. Jamila, M.Pd



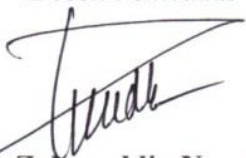
BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Senin, Tanggal 30 Mei 2022 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.


Nama Lengkap : Putri Adriani
 N.P.M : 1802080026
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Social Media Siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

No.	Masukan dan Saran
Judul	-
Bab I	1. NPM dikata pengantar 2. Latar belakang masalah
Bab II	1. kutipan masalah teori Indonesia
Bab III	1. Februari - juni (waktu penelitian) 2. konseling individual perkecil sampel (objek) 3. Jarak ketentuan ketik
Lainnya	
Kesimpulan	<input type="checkbox"/> Disetujui <input type="checkbox"/> Ditolak <input type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas


Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Dosen Pembimbing



Dra. Jamila, M.Pd

Panitia Pelaksana,

Ketua


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

Sekretaris


Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400
Website : <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@yahoo.co.id

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor : 1774 /II.3/UMSU-02/F/2022 Medan, 28 Muharram 1444 H
Lamp : --- 26 Agustus 2022 M
Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth,
Kepala SMA Harapan Mekar Medan,
di-
Tempat

Assalamua'laikum warahmatullahi wabarakatuh.

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan-aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu Memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di SMA Harapan Mekar Medan yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut:

Nama : **PUTRI ADRIANI**
N P M : 1802080026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Social Media Siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak kami ucapkan terima kasih.

Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.

Wassalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Dekan
Dra. Hj. Samsurnita, M.Pd
NIDN 0004066701





AKREDITASI : "A"

YAYASAN PENDIDIKAN HARAPAN MEKAR SEKOLAH MENENGAH ATAS SMA HARAPAN MEKAR MEDAN

NSS : 304076011250 NDS : 3007120165 NPSN : 10210871

Jalan Marelana Raya No. 77 Medan 20255 | Email : smahrpmkr16208@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NO : L.065/ YPHM /SMA-331/IX/ 2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SMA Harapan Mekar Medan menerangkan bahwa penelitian/riset berdasarkan surat Permohonan Izin Peneltian Nomor : 1774/II.3/UMSU-02/F/2022 telah selesai dilaksanakan atas nama :

Nama : **PUTRI ADRIANI**
NIM : 1802080026
Jurusan/ Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Tesis : **Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Kecanduan Social Media Siswa SMA Harapan Mekar Medan Tahun Ajaran 2021/2022.**

Dengan demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 26 September 2022

Kepala Sekolah SMA
Harapan Mekar Medan.

HAFIZAN, S.Pd

cc. Pertinggal,-