LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT *INSECURE* AKIBAT MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS X SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN TAHUN AJARAN 2025/2026

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh:

LIZA HANDRIAN
2202080020

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2026

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

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Artikel Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata - 1
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Artikel Strata – 1 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Dalam Sidangnya Yang Diselenggarakan Pada Hari Senin, Tanggal 03 Agustus 2026 Pada Pukul 08:30 WIB Sampai Dengan Selesai. Setelah Mendengar, Memperhatikan, Dan Memutuskan :

Nama Mahasiswa	:	Liza Handrian
NPM	:	2202080020
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Artikel	:	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas X Smk Tritech Informatika MedanTahun Ajaran 2025/2026

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

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

PANITIA PELAKSANA

Ketua	Sekretaris
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd	**Dr. Hj. Dewi Kusuma Nasution, M.Hum**

ANGGOTA PENGUJI :

1. Gusman Lesmana, S.Pd, M.Pd — 1.
2. Tetty Muharmi, S.Psi., M.Pd — 2.
3. Deliati. S.Pd., S.Ag., M.Ag — 3.

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap	: Liza Handrian
NPM	: 2202080020
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2026/2026

sudah layak disidangkan.

Medan, Juli 2026

Disetujui oleh:
Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

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

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Liza Handrian
NPM : 2202080020
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2026/2026.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
1 Juni 2026	Bimbingan Penyusunan RPL Pembuatan angket		
4 Juni 2026	Perbaikan RPL dan angket		
12 Juni 2026	Pembahasan indikator angket		
15 Juni 2026	Perbaikan penulisan pada uji Hipotesis		
23 Juni 2026	Perbaikan nilai interval		
26 Juni 2026	Penambahan Penulisan Pada deskripsi hasil Penelitian BAB V		
3 Juni 2026	Diajukan untuk Sidang meja hijau		

Medan, Juli 2026

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	:	Liza Handrian
NPM	:	2202080020
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2026/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2026/2026" adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Liza Handrian
NPM: 2202030020

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap	: Liza Handrian
NPM	: 2202080020
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2026/2026

sudah layak disidangkan.

Medan, Juli 2026

Disetujui oleh:
Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya

ABSTRAK

LIZA HANDRIAN, NPM 2202080020. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026". Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang mengalami *insecure* akibat penggunaan media sosial, seperti kurang percaya diri, sering membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak aman terhadap penampilan maupun kemampuan diri, serta khawatir terhadap penilaian orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat *insecure* akibat media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket untuk mengukur tingkat *insecure* akibat media sosial. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil uji korelasi diperoleh nilai r hitung sebesar 0,200, sedangkan r tabel sebesar 0,576 pada taraf signifikansi 5% dengan N = 12. Dengan demikian, r hitung < r tabel (0,200 < 0,576). Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *insecure* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 77,00 menurun menjadi 56,00 pada *posttest*, dengan penurunan rata-rata sebesar 21,00 poin. Hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai t sebesar 15,139 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, Ha diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *insecure* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *insecure* akibat media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, *Insecure*, Media Sosial, Siswa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis memanjatkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, tepat pada waktunya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah kebenaran dan menjadi teladan bagi umat manusia dalam setiap langkah kehidupan yang diridhai Allah SWT.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan hasil observasi dan permasalahan yang ditemukan di lapangan. Atas dasar tersebut, penulis mengangkat judul **"Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan . "**

Pada kesempatan ini, penulis kembali mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta kekuatan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat izin dan pertolongan-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga setiap usaha dan ikhtiar yang telah dilakukan mendapat ridha serta menjadi keberkahan dalam kehidupan penulis ke depan.

Ucapan terima kasih yang paling tulus penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Mama dan Ayah, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, perhatian, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas segala perjuangan, kerja keras, kesabaran, dan kepercayaan yang telah diberikan

kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Setiap doa, nasihat, dan motivasi dari Mama dan Ayah menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menghadapi setiap tantangan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur yang berkah, serta membalas segala kebaikan Mama dan Ayah dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin ya Rabbal 'alamin.

Pada selesainya penulisan skripsi ini, hal tersebut tidak mungkin tercapai tanpa bantuan dari banyak orang. Ini mencakup dukungan, motivasi, dan pengertian yang telah diberikan kepada penulis. Terkait dengan kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi.

1. Bapak **Prof. Dr. Akrim, M.Pd** sebagai rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibunda **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda **Dr. Hj. Dewi Kusuma Nasution, S.S., M.Hum** Sebagai wakil dekan I FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd.,** M.Hum sebagai wakil dekan III FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Mhd. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd** Sebagai Ketua Prodi SI Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.
6. Ibunda **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi** Sebagai Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.

7. Ibunda **Deliati. S.Pd., S.Ag., M.A,** selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran, bimbingan, dan petunjuk yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini. Dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, beliau terus mendukung, memberikan semangat, serta bantuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan sukses. Kebaikan, perhatian, dan sikap beliau yang sangat tulus menjadi pendorong tersendiri bagi penulis dalam menghadapi setiap tahap dan rintangan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu Guru SMK Tritech Informatika Medan. Terima kasih atas kesempatan, bantuan, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama melaksanakan proses penelitian di sekolah. Kebaikan dan kerja sama yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini dengan lancer serta segala perhatian dan kemudahan yang diberikan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penyusunan skripsi ini.
10. Kepada adik tersayang, **Diva Az Zahra**, atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kemudahan dalam meraih cita-cita. Aamiin.
11. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat Mts, **Febi Rizki, Mica Adella, dan Suci Nur Hidayah**, atas doa, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan selama penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas

segala kebaikan, melimpahkan kesehatan, keberkahan, kemudahan dalam setiap urusan, serta mengabulkan segala cita-cita kita. Aamiin.

12. Kepada sahabat penulis sejak masa SMA, **Hayati Marina Pade Matondang**, **Virda Wulan, Adinda Puspita Dewi** Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan, melimpahkan kesehatan, keberkahan, kemudahan dalam setiap urusan, serta mengabulkan segala cita-cita kita. Aamiin.
13. Kepada sahabat perkuliahan **Permata Dina Aulia S.Pd , Alm. Nobri Ardani, Auzha Amalia Putri**, **Syindi Aridsa,** Kepada **Permata Dina Aulia S.Pd** terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, tenaga, perhatian, doa, dan semangat yang tanpa lelah diberikan kepada penulis, terutama di saat-saat sulit dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiranmu telah menjadi penyemangat dan penguat sehingga penulis mampu melewati setiap proses hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikanmu dengan pahala yang berlipat ganda, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta memudahkan setiap langkahmu dalam meraih impian dan kesuksesan di dunia maupun akhirat. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin. Kepada sahabat, **Alm. Nobri Ardani**, Penulis mengucapkan terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas segala kebaikan, bantuan, perhatian, dukungan, dan kebersamaan yang pernah diberikan. Banyak kenangan, cerita,

dan perjuangan yang telah kita lalui bersama, yang akan selalu tersimpan dalam hati dan tidak akan pernah terlupakan. Kepergianmu menjadi kehilangan yang begitu mendalam, namun penulis percaya bahwa Allah SWT lebih menyayangimu. Semoga Allah SWT mengampuni segala dosa dan khilafmu, menerima seluruh amal ibadahmu, melapangkan alam kuburmu, memberikan cahaya di setiap langkahmu menuju akhirat, serta menempatkanmu di surga Firdaus bersama orang-orang yang beriman. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin'. Terima kasih telah menjadi sahabat yang baik. Namamu akan selalu hidup dalam doa dan kenangan penulis. Kepada **Auzha Amalia Putri**, Penulis mengucapkan terima kasih telah hadir memberikan doa, dukungan, semangat, motivasi, serta menemani setiap proses dan perjuangan hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan kenangan indah yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian dengan keberkahan, kesehatan, kemudahan dalam setiap urusan, serta mengabulkan segala cita-cita dan impian kita. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin Kepada **Syindi Aridsa** Penulis mengucapkan terima kasih telah hadir memberikan doa, dukungan, semangat, motivasi, serta menemani setiap proses dan perjuangan hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan kenangan indah yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian dengan keberkahan, kesehatan, kemudahan dalam setiap urusan, serta mengabulkan segala cita-cita dan impian kita. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

14. Terima kasih kepada **Putri Maharani** yang telah dengan tulus meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menemani serta membantu penulis selama proses penelitian. Kehadiranmu menjadi dukungan yang sangat berarti bagi penulis. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikanmu dengan keberkahan, kesehatan, kemudahan dalam setiap urusan, serta mengabulkan segala doa dan cita-citamu. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.
15. Terima kasih kepada **Nadia Arista** atas doa, dukungan, perhatian, semangat, serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikanmu dengan keberkahan, kesehatan, kemudahan dalam setiap urusan, serta mengabulkan segala doa dan cita-citamu. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.
16. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, bangkit, dan terus melangkah di tengah segala suka dan duka yang dilalui. Terima kasih karena tidak menyerah, tetap percaya bahwa setiap air mata, lelah, dan doa akan menemukan jalannya. Terima kasih telah berani menghadapi setiap tantangan dan tetap memilih untuk berjuang hingga berada di titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kekuatan, kesehatan, keberkahan, kemudahan dalam setiap langkah, serta menjadikan setiap usaha yang telah dilakukan sebagai jalan menuju masa depan yang penuh kebahagiaan, kesuksesan, dan ridha-Nya. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Medan, Agustus 2026

Liza handrian

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI……...…**viii**
DAFTAR TABEL……**xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN……...**xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Batasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
2.1 Kerangka Teoritis 10
2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok 10
2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok 10
2.1.1.2 Tahapan-Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok 11
2.1.1.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok 13
2.1.2 Media Sosial 14
2.1.2.1 Pengertian Media Sosial 14
2.1.2.2 Dampak Positif dan Dampak Negatif Sosial Media 15
2.1.3 *Insecure* 16
2.1.3.1 Pengertian *Insecure* 16
2.1.3.2 Penyebab Insecure 17
2.1.3.3 Ciri-ciri Orang yang *Insecure* 19
2.1.3.4 Penyebab *Insecure* 20
2.1.3.5 Cara Mengatasi *Insecure* 21
2.2 Penelitian Yang Relevan 23

2.3 Kerangka Konseptual 24
2.4 Hipotesis Penelitian 26
BAB III METODE PENELITIAN 27
3.1 Pendekatan Penelitian 27
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 27
3.2.1 Lokasi Penelitian 27
3.2.2 Waktu Penelitian 27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 28
3.3.1 Populasi Penelitian 28
3.3.2 Sampel Penelitian 29
3.4 Desain Penelitian 29
3.4.1 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok 31
3.5 Variabel dan Definisi Operasional Variabel 33
3.5.1 Variabel Penelitian 33
3.5.2 Definisi Operasional Variabel 34
3.6 Teknik Pengumpulan Data 35
3.6.1 Observasi 35
3.6.2 Kuesioner 36
3.6.3 Wawancara 37
3.6.4 Dokumentasi 37
3.6.5 Pengembangan Instrumen 37
3.6.6 Lembar Kuesioner 38
3.6.7 Kisi-kisi Instrumen 38
3.6.8 Deskripsi Isi Data 39
3.6.9 Uji Validasi Butir Instrumen 39
3.6.10 Uji Reliabilitas 40
3.6.11 Uji Hipotesis 41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 45
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 45
4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian 45
4.1.1.1 Variabel (X) Layanan Bimbingan Kelompok 45
4.1.1.2 Variabel (Y) *Insecure* Akibat Penggunaan Sosial Media 47
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data 49

4.1.2.1 Uji Normalitas 49
4.1.3 Uji Hipotesis 49
4.1.3.1 Hasil Data Pretest 49
4.1.3.2 Hasil Data Posttest 51
4.1.3.3 Pengujian Hipotesis 56
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 61
5.1 Kesimpulan 61
5.2 Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian 28
Tabel 3. 2 Jumlah Siswa Smk Tritech Informatika..... 28
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian 29
Tabel 3. 4 Desain Penelitian..... 29
Tabel 3. 5 Hubungan Variabel 33
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Observasi Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian 35
Tabel 3. 7 Skala Likert..... 38
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen..... 38
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas..... 41
Tabel 3. 10 Hasil Uji Realibilitas..... 42
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas 49
Tabel 4. 2 Skor Pretest Siswa..... 50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Insecure (Pretest) 51
Tabel 4. 4 Skor Posttest Siswa 52
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Insecure (Posttest)..... 53
Tabel 4. 6 Hasil Posttest dan Pretest Insecure..... 54
Tabel 4. 7 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Insecure..... 54
Tabel 4. 8 Analisis Correlations..... 56
Tabel 4. 9 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest..... 58
Tabel 4.10 Uji Paired Sample T-Test 58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pretest 51
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Posttest 53
Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Pretest dan Posttest 55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Pertama..... 75
Lampiran 2 Uraian Materi..... 78
Lampiran 3 Lamporan Hasil Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Pertama... 82
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Kedua 83
Lampiran 5 Lamporan Hasil Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Kedua 86
Lampiran 6 Angket Penelitian 87
Lampiran 7 Dokumentasi..... 89
Lampiran 8 Form K-1 90
Lampiran 9 Form K-2 91
Lampiran 10 Form K-3 92
Lampiran 11 Permohonan Perubahan Judul Skripsi 93
Lampiran 12 Berita Acara Bimbingan Proposal 94
Lampiran 13 Berita Acara Seminar Proposal..... 95
Lampiran 14 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal 96
Lampiran 15 Surat Keterangan 97
Lampiran 16 Surat Permohonan Izin Riset 98
Lampiran 17 Surat Balasan 99
Lampiran 18 Surat Pernyataan…….100
Lampiran 19 Hasil Turnitin……..101
Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup…….102

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital saat ini telah menciptakan perubahan signifikan dalam cara remaja berinteraksi satu sama lain. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Facebook tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai tempat untuk mengekspresikan diri, membangun citra, dan menjalin hubungan secara online. Bagi remaja, media sosial menjadi elemen krusial dalam rutinitas harian. Kegiatan seperti meng-upload gambar, melihat konten dari teman-teman, dan mengikuti tren di dunia maya telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka. Namun, di balik semua kemudahan dan kesenangan yang ditawarkan, media sosial juga dapat memicu dampak psikologis yang rumit, salah satunya adalah munculnya perasaan *Insecure* atau ketidakamanan terhadap diri sendiri.

Perasaan *Insecure* muncul saat seseorang merasa bahwa dirinya tidak memadai, kurang menawan, atau tidak setara dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial. Perbandingan dengan orang lain ini sering menyebabkan rasa malu, kekhawatiran, bahkan menyebabkan mereka menjauh dari interaksi sosial. Menurut Yulianto dan Virlia (2023) dalam studi berjudul "Pengaruh *Social Comparison* dan Adiksi TikTok terhadap *Self-Esteem* pada Remaja", aktivitas perbandingan sosial yang sering dilakukan oleh pengguna media sosial, khususnya TikTok, memberikan dampak negatif bagi kepercayaan diri remaja karena mereka cenderung merasa lebih rendah dibandingkan dengan orang lain. Pendapat serupa juga dinyatakan oleh Harfiani dan Putri (2023) yang menemukan bahwa remaja yang aktif di Instagram

dan sering melakukan perbandingan sosial menunjukkan tingkat merendahkan diri yang tinggi, yaitu kecenderungan untuk menilai diri sendiri lebih rendah akibat melihat standar ideal di media sosial. Situasi ini menunjukkan bahwa eksposur terhadap konten mengenai pencapaian, penampilan fisik, dan gaya hidup orang lain dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan sosial, bahkan keinginan untuk menjauh dari interaksi sosial (Putra, 2024). Dengan begitu, perbandingan sosial di platform media sosial menjadi salah satu penyebab utama yang menimbulkan perasaan tidak percaya diri di kalangan remaja saat ini.

Kondisi tersebut menjadi semakin nyata di kalangan remaja sekolah, termasuk siswa SMK Tritech Informatika Medan, yang setiap harinya terpapar konten media sosial berisi pencapaian, gaya hidup, dan standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis. Berdasarkan hasil observasi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah, ditemukan adanya kecenderungan beberapa siswa yang mengalami penurunan kepercayaan diri, malu untuk tampil di depan umum, serta sering membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya. Menurut penelitian *"Gambaran Self Esteem pada Siswa Pengguna Media Sosial TikTok di SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi"* (2025), sebagian siswa menunjukkan harga diri rendah yang ditandai dengan rasa tidak percaya diri, membandingkan diri secara negatif dengan konten kreator lain, dan ketergantungan terhadap validasi dari pengguna lain.

Masalah *Insecure* yang dihadapi oleh siswa akibat pengaruh media sosial dapat memiliki dampak serius pada berbagai aspek kehidupan mereka, terutama dalam bidang akademik dan sosial. Siswa yang merasa tidak percaya diri cenderung menjauh dari interaksi sosial, menghindari berteman, dan enggan untuk terlibat dalam kegiatan di kelas. Hal ini berdampak negatif pada kemampuan komunikasi,

kerjasama, dan prestasi akademik mereka. Menurut Marisha et al. (2025), ada kaitan yang signifikan antara citra diri dengan rasa ketidakpercayaan diri pada mahasiswa yang menggunakan media sosial; semakin rendah citra diri seseorang, semakin besar rasa ketidakpercayaan diri yang mereka alami. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Yuliana dan Wibowo (2023) dalam studi "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik Remaja" yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan psikologis seperti kecemasan, menurunnya motivasi belajar, serta masalah konsentrasi yang berujung pada penurunan hasil akademik.

Bimbingan dan Konseling (BK) adalah komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk membantu siswa memahami diri mereka sendiri, mengelola potensi yang dimiliki, dan beradaptasi dengan lingkungan secara efisien. Menurut Prayitno dan Amti (2020), bimbingan dan konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu melalui interaksi yang ramah, terbuka, dan profesional, sehingga siswa dapat mengenali diri, menyelesaikan masalah, dan membuat keputusan yang tepat untuk mencapai perkembangan yang maksimal. Dalam era pendidikan saat ini, layanan BK tidak hanya bertujuan untuk menyelesaikan masalah akademis, melainkan juga mencakup aspek sosial, emosional, dan pribadi siswa, terutama yang berhubungan dengan tantangan psikologis akibat kemajuan teknologi digital.

Salah satu metode yang bisa diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut ialah bimbingan kelompok, yang merupakan elemen penting dari program Bimbingan dan Konseling di sekolah. Layanan ini memberikan kesempatan kepada murid untuk bertukar pengalaman, mengekspresikan emosi, serta mendapatkan

dukungan sosial dari teman sebaya melalui interaksi kelompok yang positif dan terarah. Proses bimbingan kelompok ini bertujuan untuk membantu individu mengenali diri mereka dan lingkungan sekitar, membangun sikap positif, serta belajar cara menyelesaikan masalah pribadi dan sosial dengan cara yang konstruktif.

Menurut Prayitno (dalam Rahmah dan Rahayu, 2022), inti dari bimbingan kelompok terletak pada dinamika interaksi di antara para anggota, di mana setiap orang aktif saling memberikan dukungan, masukan, dan dorongan dalam lingkungan yang terbuka serta saling menghormati. Proses ini memberikan kesempatan bagi anggota untuk merenungkan pengalaman pribadi mereka, mendapatkan sudut pandang baru dari orang lain, dan meningkatkan kesadaran akan potensi serta kelemahan yang mereka miliki. Dengan kata lain, kegiatan bimbingan kelompok lebih dari sekadar penyampaian informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar bersama yang memfasilitasi pemahaman diri dan penerimaan diri dengan cara yang positif. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa bisa mengambil pelajaran dari pengalaman satu sama lain dan mencari solusi yang bermanfaat untuk masalah yang dihadapi, baik secara pribadi maupun sosial. Hubungan timbal balik yang terjalin dalam kelompok membuat siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan rendah diri yang sering kali menjadi sumber rasa tidak aman. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Setiawan (2023) menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri dan harga diri siswa karena mereka mendapatkan dukungan positif dari teman sebaya serta konselor.

Lebih lanjut, sesi bimbingan kelompok juga memfasilitasi proses pembelajaran sosial, yang memungkinkan siswa untuk membangun relasi yang sehat, meningkatkan empati, dan memahami perbedaan antar individu. Dalam konteks permasalahan ketidakamanan yang diakibatkan oleh media sosial, interaksi ini menjadi alat yang sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki keunikan, potensi, dan nilai diri yang berbeda. Menurut Yuliarti dan Hidayat (2024), dukungan sosial serta rasa kebersamaan yang muncul dalam bimbingan kelompok memiliki peranan penting dalam meningkatkan percaya diri siswa yang sebelumnya mengalami kecemasan sosial dan keraguan akan kemampuan diri mereka. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah pendekatan yang efektif untuk memperkuat kesehatan mental siswa dengan cara meningkatkan pandangan diri, menciptakan hubungan sosial yang positif, serta mengurangi efek psikologis negatif dari penggunaan media sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, perasaan tidak aman yang muncul akibat penggunaan media sosial merupakan isu nyata yang sering dialami oleh remaja, termasuk siswa di SMK Tritech Informatika Medan. Fenomena ini tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi sisi sosial dan akademik siswa. Siswa yang merasakan ketidakamanan umumnya akan merasa kurang percaya diri, mudah khawatir terhadap penilaian dari orang lain, serta memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan pribadi mereka. Jika keadaan ini tidak ditangani dengan cepat, bisa menurunkan motivasi belajar, menghalangi keterlibatan dalam kegiatan sekolah, serta melemahkan hubungan sosial dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan tidak aman yang disebabkan

oleh media sosial bukan hanya masalah pribadi, melainkan juga menjadi tantangan bagi lingkungan pendidikan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh.

Penelitian ini menjadi penting karena sampai saat ini masih sedikit studi yang meneliti, layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat insecure akibat media sosial pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) khususnya di SMK Tritech Informatika Medan. Dengan menjadi sekolah yang berfokus pada teknologi dan memiliki siswa yang akrab dengan dunia digital, isu ini menjadi sangat penting untuk diteliti lebih lanjut. Di akhir penelitian ini, diharapkan dapat memberikan nilai praktis bagi guru BK dalam merancang strategi layanan bimbingan kelompok yang lebih efisien dan sesuai dengan kebutuhan siswa di zaman digital. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan nilai teoritis dalam pengembangan disiplin Bimbingan dan Konseling, terutama dalam penerapan layanan kelompok untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa di tengah perkembangan teknologi informasi yang cepat.

Dan demikian, studi yang berjudul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* akibat Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026" menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru BK, pihak sekolah, serta peneliti berikutnya dalam merancang program layanan yang kreatif, fleksibel, dan berkelanjutan untuk mendukung siswa agar lebih percaya diri, kuat dalam menghadapi tekanan sosial, dan bijaksana dalam memanfaatkan media sosial secara positif dan produktif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada penjelasan mengenai latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Adanya siswa yang merasa kurang percaya diri karena sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial.
2. Rendahnya pemahaman siswa tentang potensi diri dan pentingnya menghargai keunikan masing-masing.
3. Perasaan tidak aman yang meningkat disebabkan oleh paparan konten media sosial yang menunjukkan standar ideal yang sulit dicapai.
4. Ketidakmampuan siswa dalam menangani perasaan negatif seperti kecemasan, rasa rendah diri, dan ketakutan akan penilaian orang lain.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan fokus, maka peneliti membatasi permasalahan pada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini tidak membahas aspek lain seperti kecanduan media sosial, dampak akademik secara menyeluruh, atau faktor lingkungan keluarga, melainkan hanya difokuskan pada perubahan tingkat insecure siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

1.4 Rumusan Masalah

Dari pada Batasan masalah yang sudah diuraikan, sehingga perumusan masalah penelitiannya yakni: “Apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat insecure akibat media sosial pada siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026?

1.5 Tujuan Penelitian

Didasarkan pada perumusan masalah tersebut, sehingga tujuan penelitiannya yakni guna mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat insecure akibat media sosial pada siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. **Manfaat Teoretis**

   Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa mengatasi perasaan tidak aman (insecure) akibat pengaruh media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pengembangan teori dan praktik konseling kelompok yang relevan dengan tantangan psikologis remaja di era digital, serta memperluas wawasan akademik mengenai hubungan antara dinamika kelompok, dukungan sosial, dan peningkatan kepercayaan diri siswa.

2. **Manfaat Praktis**

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK):

Memberikan pedoman praktis dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah, khususnya dalam mengatasi perasaan insecure akibat media sosial.

b. Bagi Siswa:

Membantu siswa memahami potensi dan nilai diri, mengembangkan kepercayaan diri, serta mengurangi perasaan tidak aman melalui kegiatan kelompok yang positif, terbuka, dan saling mendukung.

c. Bagi Sekolah:

Sebagai bahan masukan dalam mengembangkan program layanan Bimbingan dan Konseling yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis siswa di era digital, guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan mental siswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Dapat dijadikan sebagai referensi dan dasar penelitian lanjutan yang berfokus pada pengaruh layanan konseling atau bimbingan terhadap permasalahan psikologis siswa di tengah perkembangan media sosial dan teknologi informasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, memanfaatkan interaksi antarpeserta untuk mencapai tujuan perkembangan.

Berdasarkan pendapat Ilhamuddin (2024), layanan bimbingan kelompok adalah sebuah proses yang terstruktur dan dirancang untuk membantu peserta dalam memahami diri sendiri, menangani masalah, serta mengembangkan keterampilan sosial melalui komunikasi di dalam kelompok. Ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok lebih dari sekadar diskusi, melainkan merupakan intervensi psikopedagogis yang memiliki desain, tujuan, dan langkah-langkah pelaksanaan yang terencana. Sejalan dengan pendapat tersebut,

Menurut Asbi, Hasibuan, dan Sari (2022)**,** bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu memperoleh pemahaman, berbagi pengalaman, serta mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih positif dalam menyelesaikan masalah.

Menurut Deliati dan Barus (2025), bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan membantu peserta didik mengembangkan kemampuan diri,

memahami permasalahan yang dihadapi, serta memperoleh solusi melalui interaksi dan dinamika kelompok.

Menurut Meliala, Deliati, dan Magdalena (2025), bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi diri serta mengatasi berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok. Dalam pelaksanaannya, peserta didik saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar bersama dengan bimbingan guru BK sebagai fasilitator.

Fitriana dan Ningsih (2023) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok terbukti dapat meningkatkan kemampuan sosial, keberanian untuk mengungkapkan pendapat, dan rasa percaya diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan kelompok membantu individu mengatasi masalah psikologis atau perilaku, termasuk perasaan cemas, rendah diri, dan rasa ketidakmampuan yang sering dialami oleh remaja. Penelitian Marisha (2025) juga menegaskan bahwa bimbingan kelompok berperan dalam mengurangi perasaan negatif seperti ketidakamanan yang muncul akibat tekanan dari lingkungan sosial maupun media sosial, karena peserta didik mendapatkan tempat yang aman untuk validasi diri, merenung, dan mengubah cara pandang mereka. Oleh karena itu, bimbingan kelompok dapat diangap sebagai metode yang efektif untuk membantu siswa menghadapi tantangan psikososial yang ada saat ini, khususnya yang berkaitan dengan perkembangan identitas dan dampak teknologi digital.

2.1.1.2 Tahapan-Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan langkah-langkah yang terencana agar kegiatan berlangsung dengan baik dan memberikan pengaruh positif bagi peserta didik.

Putri dan Wibowo (2021) mengemukakan bahwa proses bimbingan kelompok dilaksanakan dalam empat tahap penting, yaitu tahap pembentukan, tahap transisi, tahap kegiatan inti, dan tahap penutupan.

Di tahap pembentukan, konselor menjelaskan tujuan layanan, prinsip-prinsip kelompok, peran masing-masing anggota, serta aturan yang berlaku selama kegiatan. Tujuan dari tahap ini adalah menciptakan rasa aman, penerimaan, dan kepercayaan di antara peserta sehingga suasana dapat mendukung untuk berbagi pengalaman. Selanjutnya, pada tahap transisi, konselor membantu anggota untuk beradaptasi dengan dinamika kelompok dan mengeksplorasi kesiapan emosional peserta untuk melanjutkan proses. Menurut Rahman (2023), tahap ini sangat krusial untuk mengurangi hambatan seperti perasaan malu, ketidaknyamanan, atau penolakan dalam berpartisipasi dalam kegiatan.

Tahap selanjutnya adalah kegiatan inti, yang merupakan bagian utama dalam bimbingan kelompok. Di sini, konselor menerapkan teknik intervensi seperti diskusi kelompok, simulasi, berbagi pengalaman, kegiatan refleksi, permainan peran, dan strategi komunikasi antarpribadi untuk membantu peserta memahami permasalahan dan mencari solusinya. Nugraha dan Amalia (2022) menyatakan bahwa fase inti ini merupakan saat terjadinya perubahan, karena peserta mulai bisa merenungkan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka serta belajar dari pengalaman rekan grup lainnya.

Setelah intervensi utama selesai, kegiatan akan berlanjut ke tahap penutupan, yaitu bagian akhir yang mencakup refleksi atas hasil kegiatan, evaluasi proses, dan penyusunan rencana tindak lanjut untuk memastikan bahwa perubahan yang telah terjadi dapat berlanjut setelah sesi berakhir. Istiqomah (2024) menyatakan bahwa tahap penutupan berfungsi untuk memperkuat wawasan peserta, meningkatkan motivasi, serta menjamin bahwa pengalaman dalam kelompok dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, langkah-langkah dalam layanan bimbingan kelompok bukan hanya serangkaian aktivitas, melainkan merupakan suatu proses yang dirancang sedemikian rupa agar para peserta dapat memperoleh pertumbuhan emosional, sosial, dan perilaku melalui interaksi antarpribadi yang aman, teratur, dan mendukung.

2.1.1.3 Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok harus dilakukan dengan cara yang tepat, tidak sembarangan, dan harus didasari oleh prinsip-prinsip tertentu agar prosesnya efektif, terarah, dan menciptakan rasa aman bagi semua anggota kelompok. Berdasarkan Sulastri dan Wahyudi (2022), asas yang paling utama dalam bimbingan kelompok adalah asas kerahasiaan, yang berarti bahwa semua informasi pribadi, pendapat, dan cerita yang dibagikan oleh peserta tidak boleh dibocorkan kepada pihak lain. Asas ini membangun rasa percaya sehingga peserta merasa lebih leluasa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka dengan jujur. Selain itu, terdapat juga asas kesukarelaan, di mana partisipasi anggota harus didasarkan pada kemauan pribadi, bukan karena paksaan. Ini sangat penting agar peserta terlibat secara aktif dan sadar dalam proses (Putri dan Santoso, 2023).

Asas berikutnya adalah asas transparansi, di mana setiap peserta dianjurkan untuk bersikap terbuka, apa adanya, dan siap menerima masukan dari anggota lain. Sejalan dengan itu, asas partisipasi juga sangat penting, karena keberhasilan dinamika kelompok bergantung pada keterlibatan aktif semua anggota, baik dalam memberikan maupun menerima informasi. Menurut Hariani (2024), asas ini memperkuat interaksi antarpribadi yang menjadi inti dari proses bimbingan kelompok.

Selain itu, terdapat asas kesamaan hak dan tanggung jawab, di mana semua peserta memiliki posisi yang sama dan tidak ada yang mendominasi, termasuk konselor yang berfungsi sebagai fasilitator, bukan sebagai pengambil keputusan yang tunggal. Asas terakhir adalah asas saling menghormati, di mana para peserta harus menghargai pendapat, batasan pribadi, dan ragam latar belakang antaranggota kelompok. Istiqomah (2024) menekankan bahwa asas ini menciptakan suasana kelompok yang mendukung, aman, dan bebas dari penilaian yang negatif. Dengan demikian, asas-asas ini memberikan dasar etis dan operasional yang menjamin dinamika kelompok berjalan dengan baik dan tujuan bimbingan dapat dicapai.

2.1.2 Media Sosial

2.1.2.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan, membagikan, dan berinteraksi dengan berbagai jenis konten secara cepat dan luas melalui jaringan internet. Pratama dan Widya (2022) menyatakan bahwa media sosial adalah alat komunikasi yang berbasis teknologi digital, yang memfasilitasi penghubungan antarindividu, pertukaran informasi, serta ekspresi diri melalui teks, gambar, audio, dan video hampir secara bersamaan. Selain

berfungsi sebagai sarana komunikasi, media sosial juga menjadi arena untuk merepresentasikan diri, di mana pengguna dapat membangun identitas pribadi, sosial, dan profesional secara daring. Pandangan ini dijelaskan lebih lanjut oleh Dewantara (2023), yang menyatakan bahwa media sosial adalah bagian dari ekosistem digital dengan kemampuan untuk memungkinkan interaksi sosial secara besar-besaran tanpa batasan waktu dan ruang, membuatnya menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat modern, terutama untuk generasi muda. Dengan demikian, media sosial dapat dipahami sebagai platform interaksi digital yang aktif, yang tidak hanya berperan dalam penyampaian informasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang berpengaruh pada pola pikir, perilaku, dan pembentukan identitas penggunanya.

2.1.2.2 Dampak Positif dan Dampak Negatif Sosial Media

Media sosial memiliki banyak pengaruh terhadap penggunanya, baik dalam hal perkembangan sosial, emosional, maupun psikologis. Secara positif, media sosial dapat berfungsi sebagai alat komunikasi, pembelajaran, dan pengembangan pribadi. Menurut Rahman dan Wijaya (2022), media sosial menawarkan akses yang luas terhadap informasi, kesempatan untuk mengasah kreativitas, serta membangun jaringan sosial tanpa batasan waktu dan tempat. Ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk menemukan inspirasi, mempelajari keterampilan baru, dan berinteraksi dengan berbagai komunitas sesuai dengan minat mereka. Di samping itu, Dewi dan Suryani (2023) menambahkan bahwa media sosial juga dapat meningkatkan kepercayaan diri ketika digunakan untuk berbagi pencapaian, pengalaman, atau karya, sehingga dapat memperkuat identitas diri dan rasa memiliki jika dimanfaatkan dengan bijak.

Namun, meskipun ada banyak manfaat yang ditawarkan, media sosial juga membawa sejumlah efek buruk yang cukup besar, terutama pada aspek mental, termasuk munculnya rasa tidak percaya diri. Pengguna media sosial, terutama di kalangan remaja, sering kali terpapar pada ekspektasi ideal yang ditampilkan melalui foto-foto dengan filter, gaya hidup mewah, atau pencapaian yang berlebihan yang tidak selalu mencerminkan kenyataan. Nurhaliza dan Putri (2024) menyatakan bahwa situasi ini mendorong orang untuk melakukan perbandingan sosial yang tidak realistis, yang dapat membuat mereka merasa kurang berharga, tidak puas dengan diri mereka, dan khawatir tentang penilaian orang lain. Selain itu, media sosial juga meningkatkan kebutuhan akan pengakuan secara digital, seperti jumlah suka, komentar, dan pengikut. Saputra (2023) menjelaskan bahwa ketergantungan pada pengakuan ini dapat menyebabkan seseorang merasa gagal atau tidak berarti ketika tanggapan yang diterima tidak memenuhi harapan. Dampak lain yang berkontribusi adalah adanya risiko terkena komentar negatif, cyberbullying, dan body shaming, yang semakin memperkuat pandangan negatif terhadap diri sendiri dan memperburuk rasa tidak percaya diri.

Oleh karena itu, pengaruh buruk dari media sosial tidak hanya berpengaruh pada cara orang berperilaku dan berinteraksi, tetapi juga berdampak pada keadaan emosional dan identitas individu. Tanpa adanya literasi digital serta kemampuan pengaturan diri yang memadai, menggunakan media sosial bisa memperparah rasa tidak aman, menurunkan harga diri, dan menghambat perkembangan psikososial pada remaja.

2.1.3 Insecure

2.1.3.1 Pengertian Insecure

Insecure adalah keadaan psikologis yang ditandai oleh rasa tidak aman, kurangnya kepercayaan diri, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Menurut Fitriani dan Noviar (2023), kondisi ini muncul ketika seseorang merasa tidak cukup memadai dalam hal penampilan, keahlian, atau prestasi, sehingga timbul ketakutan akan penilaian negatif dari orang-orang di sekitarnya. Situasi ini sering kali diperparah oleh pandangan diri yang rendah, pengalaman penolakan, atau harapan sosial yang tidak realistis.

Sejalan dengan itu, Putra dan Harahap (2022) menjelaskan bahwa insecure adalah suatu bentuk kerentanan emosional yang dipengaruhi oleh cara individu memandang dirinya, di mana individu merasa berada di bawah orang lain, yang mengakibatkan rasa kurang percaya diri, kecemasan dalam pergaulan, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Penelitian terbaru oleh Nurhasanah (2024) juga menyebutkan bahwa insecure tidak hanya berpengaruh pada aspek emosional, tetapi juga berdampak pada perilaku dan interaksi sosial seseorang, seperti menghindari hubungan sosial, bersikap pasif dalam komunikasi, serta terus menerus membutuhkan pengakuan dari orang lain untuk merasa berharga. Oleh karena itu, kita dapat melihat insecure sebagai kondisi emosional yang rumit, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal serta memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya dan berinteraksi dengan lingkungan.

2.1.3.2 Penyebab Insecure

Insecue dapat muncul dari berbagai aspek baik dari dalam diri maupun dari luar, namun di zaman digital saat ini, media sosial menjadi salah satu penyebab

utama yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan rendah diri di kalangan remaja.

Putri dan Amanda (2023) menyebutkan bahwa media sosial menciptakan lingkungan perbandingan sosial yang sangat kuat, di mana para pengguna terus-menerus terpapar pada konten-konten yang ideal, seperti standar kecantikan, gaya hidup glamor, prestasi akademik, dan popularitas yang ditunjukkan secara selektif. Paparan terhadap konten tersebut mendorong individu, khususnya remaja, untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih berprestasi atau menarik, sehingga timbul rasa kurang, tidak layak, dan kurang percaya diri. Pernyataan ini didukung oleh pandangan Andriani dan Suharto (2022) yang menyebutkan bahwa mekanisme perbandingan sosial di media sosial tidak realistis karena individu hanya melihat bagian terbaik dari kehidupan orang lain, bukan keseluruhan kenyataannya, sehingga memperlebar jurang antara diri yang diinginkan dan diri yang sebenarnya.

Selain faktor perbandingan sosial, adanya validasi dari luar juga menjadi penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri. Penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2024) menunjukkan bahwa banyak remaja memanfaatkan media sosial untuk mencari pengakuan melalui jumlah suka, komentar, dan pengikut. Ketika respons yang diterima tidak memenuhi harapan, perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri meningkat, yang akhirnya menimbulkan rasa tidak berharga.

Faktor lain yang turut berkontribusi adalah pengalaman cyberbullying, komentar yang negatif, atau body shaming yang semakin memperburuk pandangan diri dan kesehatan mental. Dalam konteks psikologis, kondisi ini membuat individu terjebak dalam lingkaran negatif, di mana semakin sering mereka menggunakan

media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak percaya diri karena tekanan untuk tampil sesuai standar citra diri dan harapan sosial yang tidak realistis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar sebagai pemicu rasa tidak percaya diri melalui cara perbandingan sosial, pencarian pengakuan, dan tekanan dari standar sosial digital yang sulit dicapai.

2.1.3.3 Ciri-Ciri Orang Yang Insecure

Individu yang mengalami Insecure menunjukkan berbagai tanda psikologis dan perilaku yang bisa dilihat dalam kehidupan sehari-hari, terutama terkait dengan penggunaan media sosial. Menurut Lestari dan Widodo (2023), salah satu tanda utama dari perasaan Insecure adalah kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang berlebihan, terutama dengan konten yang muncul di media sosial. Seringkali, orang merasa bahwa penampilan fisik, pencapaian, gaya hidup, atau popularitas mereka tidak sebanding dengan orang lain yang tampak lebih menarik atau sukses. Perbandingan ini kemudian menimbulkan emosi negatif seperti rasa rendah diri, kekecewaan terhadap diri sendiri, dan perasaan tidak layak. Selain itu, Syafitri (2024) menjelaskan bahwa individu yang merasa tidak aman umumnya menunjukkan ketergantungan pada pengakuan digital melalui likes, komentar, dan jumlah pengikut. Ketika umpan balik yang diterima tidak memenuhi ekspektasi, muncul perasaan gagal, sedih, atau keraguan terhadap nilai diri.

Ciri lain yang sering terlihat adalah meningkatnya kecemasan sosial akibat tekanan citra diri yang ditimbulkan oleh media sosial. Andini dan Putra (2022) mengungkapkan bahwa remaja yang merasa tidak percaya diri sering kali memikirkan secara berlebihan sebelum membagikan foto atau konten karena

khawatir akan penilaian negatif dari orang lain. Mereka juga bisa menjadi lebih pasif, enggan untuk muncul di ruang publik, baik secara online maupun offline, karena merasa tidak cukup baik.

Selain itu, individu yang mengalami perasaan tidak aman cenderung mudah terpengaruh oleh standar kecantikan dan gaya hidup yang beredar di media sosial, sehingga mereka mungkin menggunakan filter secara berlebihan, melakukan pengeditan foto yang ekstrem, atau menunjukkan citra diri yang tidak asli untuk tampak lebih sempurna. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan ketidakpuasan diri yang berkepanjangan, rendahnya rasa percaya diri, dan ketergantungan pada identitas digital lebih daripada identitas asli mereka.

Dengan demikian, tanda-tanda perasaan tidak aman yang muncul akibat pemakaian media sosial tidak hanya terlihat dari pola pikiran negatif mengenai diri sendiri, tetapi juga melalui perubahan dalam perilaku, emosi, dan interaksi sosial pengguna.

2.1.3.4 Dampak Insecure

Insecure dapat membawa pengaruh besar terhadap keadaan psikologis, sosial, dan pertumbuhan pribadi seseorang, terutama di kalangan remaja yang berada dalam masa pencarian identitas. Rahayu dan Pratama (2022) menyatakan bahwa orang yang merasakan ketidakpastian biasanya memiliki rasa percaya diri yang rendah dan cenderung berpikir negatif tentang kemampuan dan nilai diri mereka.

Keadaan ini sering memicu kecemasan yang berlebihan, rasa takut untuk gagal, serta keraguan dalam membuat pilihan. Efek ini tidak hanya muncul sebagai pikiran, tetapi juga berpengaruh pada stabilitas emosi, seperti mudah merasa sedih,

terlalu peka terhadap kritik, atau mengalami perubahan suasana hati yang tidak teratur. Hal serupa juga diperkuat oleh Maulidina (2024), yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat ketidakpastian yang tinggi berisiko lebih besar menghadapi masalah mental seperti stres, kecemasan sosial, bahkan depresi jika kondisi tersebut dibiarkan berlangsung lama tanpa dukungan atau penanganan yang sesuai.

Selain faktor psikologis, Insecure juga mempengaruhi aspek sosial dan tingkah laku seseorang. Fitria dan Hasan (2023) menyatakan bahwa orang yang merasa kurang layak atau merasa tidak cukup baik cenderung menjauh dari lingkungan sosial karena khawatir akan penilaian atau perbandingan dengan orang lain. Mereka sering menghindari situasi sosial yang memerlukan keterlibatan langsung, seperti interaksi di sekolah, presentasi, atau kegiatan kelompok. Sikap ini dapat menghambat kemampuan untuk berkomunikasi, mengurangi peluang untuk bersosialisasi, serta menghalangi perkembangan keterampilan sosial yang sangat penting selama masa remaja. Di ranah akademis, rasa tidak aman bisa membuat seseorang enggan untuk bertanya, takut membuat kesalahan, kurang percaya diri saat menyampaikan pendapat, dan lebih cenderung bersikap pasif dalam kegiatan pembelajaran. Penumpukan efek ini menjadikan rasa tidak aman bukan sekadar perasaan tidak nyaman sementara, tetapi menjadi sebuah kondisi psikologis yang mampu memengaruhi kualitas hidup, perkembangan pribadi, dan pencapaian tujuan di masa depan jika tidak diatasi dengan baik.

2.1.3.5 Cara Mengatasi Insecure

Mengatasi rasa *Insecure* akibat penggunaan media sosial memerlukan usaha yang terarah dari segi psikologis dan perilaku daring. Hapsari dan Nuraini (2022) menjelaskan bahwa langkah pertama yang bisa diambil adalah meningkatkan

kesadaran tentang pola penggunaan media sosial serta pengaruhnya terhadap keadaan emosional seseorang. Individu perlu menilai apakah aktivitas mereka di platform sosial memberikan keuntungan atau justru menimbulkan perasaan inferior, cemas, dan kurang berharga. Di samping itu, mengatur waktu penggunaan media sosial juga menjadi strategi yang krusial, terutama saat seseorang mulai menyadari kecenderungan untuk membandingkan diri atau bergantung pada pengakuan dari dunia maya. Putra dan Safitri (2023) menekankan bahwa mengontrol lamanya penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi paparan terhadap konten yang memicu perbandingan sosial serta tekanan terhadap citra diri yang tidak realis.

Menurut Zahra dan Melati (2021), langkah awal untuk mengurangi efek perasaan insecure adalah dengan membangun kesadaran diri mengenai pola perilaku dalam menggunakan media sosial, termasuk perhatian terhadap perasaan yang muncul setelah melihat konten tertentu. Orang yang lebih rentan terhadap rasa insecure disarankan untuk menerapkan digital mindfulness, yaitu menggunakan media sosial dengan kesadaran penuh, bukan secara spontan. Ini membantu mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Lebih lanjut, Siregar dan Fakhri (2023) menekankan pentingnya membatasi waktu layar dan mengatur jenis konten yang dipilih agar seseorang terhindar dari standar ideal yang tidak realistis, seperti pencapaian yang berlebihan, tubuh sempurna, atau gaya hidup mewah yang sering ditampilkan di media sosial.

Strategi selanjutnya adalah mengalihkan pola pikir negatif menjadi lebih positif melalui proses pengubahan perspektif. Ini bisa dilakukan dengan membangun penerimaan diri dan menempatkan perhatian pada kekuatan,

kemampuan, serta pencapaian pribadi tanpa perlu membandingkan diri dengan orang lain. Menurut Irwansyah dan Dewi (2024), seseorang bisa meningkatkan citra diri dengan melakukan afirmasi positif, mencatat hal-hal yang bisa disyukuri, dan mengikuti akun media sosial yang memberikan pendidikan, motivasi, dan kesehatan mental, bukan yang memperkuat standar sempurna yang tidak realistis. Selain itu, mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, sahabat, atau konselor, dapat membantu seseorang meningkatkan rasa percaya diri yang lebih kokoh. Lingkungan yang mendukung berkontribusi pada pengurangan ketergantungan pada validasi daring dan membuat individu merasa dihargai apa adanya. Dengan cara ini, menangani rasa tidak aman yang berkaitan dengan media sosial tidak hanya sekadar mengurangi akses, tetapi juga membangun kesadaran, penerimaan diri, serta pola interaksi digital yang lebih sehat dan terkendali.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan efektivitas bimbingan kelompok sebagai bentuk intervensi telah banyak dilakukan dalam tahun-tahun terakhir. Sebuah studi oleh Atika, Arlizon, dan Khadijah (2023) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang menggunakan metode terapi kognitif mampu mengurangi kecemasan sosial di kalangan siswa SMA. Temuan ini berkaitan erat dengan penelitian yang ada, mengingat rasa tidak aman akibat media sosial sering kali terkait dengan kecemasan sosial serta pandangan negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Prasetya (2024) menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) berhasil mengurangi faktor-faktor

yang menimbulkan rasa tidak aman yang muncul akibat penggunaan media sosial, seperti kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan rendahnya rasa percaya diri. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi rasa tidak aman pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti dan Nuraini (2021) mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan meningkatnya kecemasan dan ketidakamanan di kalangan siswa SMA di Indonesia. Hasil ini memperkuat landasan teori penelitian Anda bahwa media sosial dapat berkontribusi sebagai salah satu penyebab utama timbulnya perasaan *Insecure* pada remaja. Program bimbingan kelompok dianggap sangat efektif untuk mengurangi dampak tersebut karena mencakup aktivitas refleksi, diskusi, dan dukungan yang saling menguatkan.

Penelitian lainnya oleh Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memiliki efektivitas dalam meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri siswa di tingkat SMA. Meskipun fokus utama penelitian ini tidak terbatas pada perasaan tidak aman yang disebabkan oleh media sosial, hasilnya menegaskan bahwa interaksi dalam kelompok menciptakan lingkungan yang aman bagi anggota untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional. Hal ini berkaitan erat dengan konteks penelitian Anda, karena perasaan tidak aman sangat berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan harga diri

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini berlandaskan pada keyakinan bahwa program bimbingan kelompok dapat mendukung siswa dalam mengurangi perasaan tidak aman yang timbul akibat penggunaan media sosial. Dengan melaksanakan aktivitas kelompok

seperti bertukar pengalaman, berdiskusi, dan melakukan refleksi pribadi, siswa dapat mendapatkan dukungan sosial, meningkatkan penerimaan diri, dan memperkuat kepercayaan diri mereka.

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menghasilkan perbandingan sosial, pencarian pengakuan secara digital, dan tekanan terhadap citra diri, yang dapat memicu munculnya perasaan tidak aman.

Dengan demikian, struktur konseptual dari penelitian ini menjelaskan bahwa:

a. Variabel X (Layanan Bimbingan Kelompok) disampaikan melalui proses pembentukan, transisi, kegiatan utama, dan penutupan.
b. Variabel Y (*Insecure* yang disebabkan oleh Media Sosial) dievaluasi melalui indikator perbandingan sosial, kecemasan sosial, rendahnya rasa percaya diri, dan dorongan untuk mendapatkan validasi digital.

Kaitan antara variabel dapat dinyatakan sebagai berikut:

Layanan Bimbingan Kelompok (X) → Penurunan Tingkat Insecure yang Disebabkan oleh Media Sosial (Y)

Dengan kata lain, semakin baik layanan bimbingan kelompok dilaksanakan, maka diharapkan tingkat insecure siswa akibat media sosial dapat menurun.

Tabel 2. 1 Kerangka Konseptual



2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan konsep yang sudah dibahas, hipotesis dari penelitian ini adalah:

a. Hipotesis Alternatif (Ha)

   Ada pengaruh dari layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan rasa tidak aman akibat media sosial pada siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan.

b. Hipotesis Nol (H0)

   Tidak ada pengaruh dari layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan rasa tidak aman akibat media sosial pada siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah langkah-langkah ilmiah yang diambil oleh seorang peneliti dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh data yang dikuantifikasi dan dianalisis guna menjawab atau memecahkan suatu masalah. Hasil penelitian kuantitatif dapat digeneralisasikan oleh peneliti, sesuatu yang tidak mungkin dilakukan oleh peneliti kuantitatif karena mereka menggunakan generalisasi (Muin, 2022).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

SMK Tritech Informatika Medan di Jalan Bhayangkara N0.484. Medan Tembung, Sumatera Utara. dengan kepala sekolah Bapak Muhammad Herizal Sinambela,S.Pd.i.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah selama rentang waktu dinilai dari bulan September 2025 – sampai bulan April 2026 dimulai dari observasi awal disekolah, persetujuan judul, penulisan proposal, seminar proposal. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian

Jenis Kegiatan	Bulan dan Tahun 2025/2026							
	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Jun
Pengajuan Judul								
Persetujuan Judul								
Penulisan Proposal								
Bimbingan Proposal								
Seminar Proposal								
Perbaikan Proposal								
Pelaksanaan Riset								
Bimbingan Skripsi								
Sidang Meja Hijau								

3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas.

Tabel 3. 2 Jumlah Siswa Smk Tritech Informatika

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X-1	24
2	X-2	13
Jumlah Siswa		37

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMK Tritech Informatika Medan yang berjumlah 36 siswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili) (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hasil observasi dan

wawancara dengan guru BK, maka sampel yang digunakan dalam penelitian adalah kelas X, karena kelas tersebut yang paling banyak memiliki siswa/siswi yang mengalami perasaan *Insecure.*

Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Subjek
1	X-1	24
2	X-2	13
Jumlah Seluruh		37

3.4 Desain Penelitian

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data primer yang di peroleh secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh siswa kelas X-1 dan X-2 SMK Tritech Informatika . Untuk memperoleh data dan informasi siswa X-1 dan X-2 maka mengumpulkan data dengan metode kontak langsung.

Tabel 3. 4 Desain Penelitian

Kelompok	*Pretest*	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O_1	X	O_2

Keterangan:

O_1 : Nilai pre-test merupakan hasil pengukuran awal yang diperoleh melalui pengisian kuesioner mengenai tingkat insecure akibat media sosial oleh siswa yang menjadi subjek penelitian. Pre-test bertujuan untuk mengetahui kondisi awal tingkat insecure siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.

X : Pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok kepada siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan yang menjadi sampel penelitian. Layanan ini bertujuan membantu siswa meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri, mengembangkan kepercayaan diri, mengurangi kecenderungan

membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, serta menurunkan tingkat insecure yang dialami akibat penggunaan media sosial.

O_2 :Nilai post-test merupakan hasil pengukuran akhir yang diperoleh melalui pengisian kuesioner yang sama setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok. Post-test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tingkat

Adapun uraian dari setiap tahapan desain pada penelitian ini yaitu :

a. Data primer dengan memberikan angket umtuk mengukur kemampuan keterampilan kominikasi dan siswa (variable terkait) sebelum perlakuan dilakukan.
b. Memberikan perlakuan kepada kelas subjek penelitian dengan pelaksaan bimbingan kelompok.
c. Data primer dengan memberikan angket utun mengukur kemampuan keterampilan komikasi dan siswa terkait (variable terkait) sesudah perlakuan dilakukan, dimana kemampuan keterampilan komunikasi dan siswa menjadi menigkat atau tidak meningkat sama sekali.
d. Berdasarkan uraian tersebut desain penelitian eksperimen penelitian ini untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan.
e. Adapun rencangan pelaksaan pemberi layanan sebagai berikut:
    1) Perencanaan
        a. Peserta layanan : peserta didik SMK Tritech Informatika
        b. Sebelum penelitian menyampaikan bimbingan kelompok kepada peserta didik, penelitian harus lebih dulu menguasai tentang

bimbingan kelompok tersebut. Bimbingan kelompok yang akan di sampaikan berupa kegiatan terkait pengaruh media sosial terhadap rasa *Insecure* pada siswa.

c. Layanan ini dilakukan di dalam ruangan kelas dengan format bimbingan kelompok.
d. Peneliti menyiapkan materi dengan teknik informasi berupa video dan slide power point tentang upaya mengatasi perasaan *Insecure* akibat sosial media.

3.4.1 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

1. Tahap Pembentukan

   Kegiatan:

   a. Konselor menjelaskan tujuan layanan, yaitu mengurangi tingkat insecure akibat pengaruh media sosial.
   b. Menyampaikan asas-asas bimbingan kelompok: kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan saling menghargai.
   c. Pengenalan diri antara konselor dan anggota kelompok.
   d. Menciptakan suasana yang membuat siswa merasa diterima tanpa penilaian.
   e. Menjelaskan alur kegiatan bimbingan kelompok..

2. Tahap Transisi

   Kegiatan:.

   a. Konselor mengidentifikasi hambatan seperti rasa malu, takut dinilai, atau kecemasan sosial.

b. Mendiskusikan perasaan siswa tentang media sosial dan perbandingan sosial secara ringan.
c. Menguatkan keberanian siswa untuk terlibat aktif.
d. Memastikan semua anggota siap masuk ke tahap kegiatan inti.

3. Kegiatan Inti (Pengenalan Insecure)

Kegiatan:

a. Diskusi mengenai pengalaman insecure siswa, seperti:
    1) perbandingan sosial (membandingkan diri dengan unggahan orang lain)
    2) kecemasan sosial saat posting
    3) rendah diri
    4) kebutuhan validasi digital (likes, komentar, followers)
b. Latihan mengidentifikasi pikiran negatif akibat media sosial.
c. Sharing pengalaman antaranggota mengenai dampak media sosial pada kepercayaan diri.
d. Role play atau simulasi:
    1) bagaimana menolak perbandingan sosial
    2) bagaimana memperkuat citra diri positif
e. Konselor memberikan informasi dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat.
f. Anggota kelompok saling memberi dukungan, validasi positif, dan penguatan diri.

4. Tahap Pengakhiran
    a. Siswa menyampaikan kesan, pesan, dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan.
    b. Konselor memberikan umpan balik dan apresiasi terhadap perkembangan siswa.
    c. Menyusun komitmen tindak lanjut, misalnya:
        1) mengurangi perbandingan sosial
        2) membatasi penggunaan media sosial
    d. meningkatkan kepercayaan diri
    e. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan.
    f. Penutupan dengan suasana hangat dan positif.

3.5 Variabel dan Defenisi Operasional Variabel

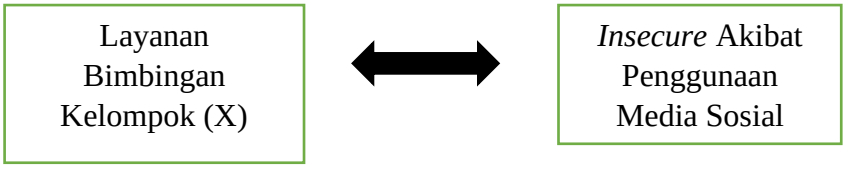
3.5.1 Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah suatu atribut berupa sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya . Penelitian ini memiliki variable independent dan variable dependen, variable independent (variable bebas) merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat), yaitu variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas (Sugiyono, 2019).

Variable Bebas (X) : Layanan Bimbingan Kelompok

Variabel Terikat (Y): *Insecure* Akibat Penggunaan Media Sosial

Tabel 3. 5 Hubungan Variabel



3.5.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dari variabel adalah penjelasan tentang setiap variabel penelitian dalam bentuk yang lebih nyata agar bisa diukur dengan cara yang teratur. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Menurut Sugiyono (2019), definisi operasional variabel merupakan segala sesuatu apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulanya. Masing masing variable penelitian di atas sebagai berikut:

A. Variabel X

   Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang disediakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk sekelompok siswa (6–12 orang) melalui interaksi kelompok yang teratur, terencana, dan mengikuti langkah-langkah kegiatan pendampingan kelompok. Tujuan dari layanan ini adalah untuk membantu siswa mengenali diri mereka, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi perbandingan sosial, serta mengatasi perasaan tidak aman yang dapat timbul akibat penggunaan media sosial.

B. Variabel Y

   Insecure adalah keadaan mental siswa yang ditunjukkan oleh rasa tidak nyaman, kurangnya keyakinan pada diri sendiri, perbandingan sosial yang berlebihan, kecemasan dalam berinteraksi sosial, dan keinginan akan pengakuan di dunia maya yang disebabkan oleh penggunaan platform media sosial.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang memiliki ciri khas dibandingkan dengan teknik lainnya, karena melalui observasi peneliti dapat melihat langsung perilaku dan kejadian yang terjadi di lapangan secara nyata. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dan relevan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi langsung. Dalam penelitian ini, aspek yang diobservasi adalah perubahan perilaku siswa yang berkaitan dengan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial, baik sebelum maupun sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Observasi dilakukan untuk melihat keaktifan siswa, kemampuan mengungkapkan pendapat, tingkat kepercayaan diri, serta dinamika interaksi selama proses layanan berlangsung (Sugiyono, 2019).

Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Observasi Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian

No	Variabel	Aspek yang Diamati (Indikator)
1	Layanan Bimbingan Kelompok (X)	Kejelasan penyampaian tujuan dan materi layanan oleh konselor terkait insecure dan media sosial.
		Keaktifan siswa dalam mengikuti dinamika kelompok (diskusi, sharing, roleplay).
		Keterlibatan siswa dalam mengungkapkan pengalaman insecure akibat media sosial.
		Perubahan positif sikap siswa selama mengikuti layanan (lebih terbuka, lebih percaya diri)
2	***Insecure* akibat penggunaan Media Sosial (Y)**	Indikasi perbandingan sosial (minder, membandingkan diri dengan unggahan orang lain).

		Ketenteraman dan kesiapan siswa dalam menggunakan media sosial tanpa tekanan atau rasa tidak aman.
		Ekspresi rendah diri (merasa kurang berharga, tidak percaya diri).
		Kemampuan mengontrol pikiran negatif terkait media sosial.

3.6.2 Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah disusun sebelumnya dan diberikan kepada responden untuk memperoleh data sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, lembar angket (kuesioner) digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk mengetahui tingkat insecure yang dialami siswa akibat penggunaan media sosial sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator insecure yang meliputi perbandingan sosial, kecemasan sosial, rendah diri, dan kebutuhan validasi digital (Sugiyono, 2019). Penggunaan kuesioner dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data kuantitatif yang akurat mengenai perubahan tingkat insecure siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok:

Mengukur tingkat insecure siswa akibat penggunaan media sosial sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.

1. Mengetahui perubahan atau penurunan tingkat insecure siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.
2. Hasil kuesioner post-test menjadi data utama untuk melihat efektivitas layanan.
3. Mendapatkan data kuantitatif yang objektif dan terukur

3.6.3 Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, atau ketika peneliti ingin menggali informasi secara lebih mendalam dari responden. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk memperoleh informasi langsung mengenai kondisi insecure yang dialami siswa akibat penggunaan media sosial serta pandangan siswa terhadap layanan bimbingan kelompok yang telah diberikan sebagai upaya menurunkan tingkat insecure tersebut (Sugiyono, 2019).

3.6.4 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu, yang dapat berupa tulisan, gambar, atau karya seseorang. Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan berbagai data pendukung yang berkaitan dengan proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok serta kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan tersebut. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi foto kegiatan, daftar hadir siswa, perangkat layanan, serta catatan administratif lainnya yang mendukung penelitian mengenai penurunan tingkat insecure akibat media sosial (Sugiyono, 2019).

3.6.5 Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang akurat dan relevan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berbentuk kuesioner (angket) yang disusun berdasarkan indikator tingkat insecure akibat penggunaan media sosial, yang meliputi perbandingan sosial, kecemasan sosial, rendah diri, dan kebutuhan validasi

digital. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kondisi insecure siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok (Sugiyono, 2019).

3.6.6 Lembar Kuesioner

Lembar angket digunakan untuk memperoleh data yang berasal dari responden, yaitu siswa sebagai peserta didik. Dalam angket ini, responden diminta memberikan tanda checklist pada pilihan jawaban yang dianggap paling tepat untuk mewakili keadaan dirinya. Dalam penelitian ini, angket atau kuesioner menggunakan skala Likert yang memuat pernyataan terkait tingkat insecure akibat penggunaan media sosial. Skala ini memungkinkan siswa memilih jawaban sesuai tingkat kesesuaian dengan kondisi pribadi mereka.

Ada Lima jenis pertanyaan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

Tabel 3. 7 Skala Likert

NO	Pertanyaan	*Favorable (+)*	*Unfavorable (-)*
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Kurang Setuju	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

3.6.7 Kisi-Kisi Instrumen

Agar mendapatkan hasil data penelitian yang memuaskan, peneliti menyusun rancangan kisi-kisi instrument penelitian.

Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen

No	Indikator	Nomor Item	
		Falvouralbe (+)	Unfalvouralbe (-)
1	Perbandingan Sosial	1, 3, 5	2, 4, 6
2	Kecemasan Sosial	7, 9, 11	8, 10, 12
3	Rendah Diri	13, 15, 17	14, 16, 18
4	Kebutuhan Validasi Digital	19, 21, 23	20, 22, 23
5	Kontrol Diri Penggunaan Sosial Media	25, 27, 29	26, 28, 30
Jumlah Total			30 Butir

3.6.8 Deskripsi Isi Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang terdiri dari 30 butir pernyataan mengenai tingkat insecure akibat media sosial. Skor yang diperoleh dari hasil pengisian angket kemudian diolah menggunakan program SPSS versi 27 sehingga diperoleh nilai minimum, maksimum, rata-rata, deviasi standar, dan distribusi frekuensi. Data tersebut digunakan untuk mendeskripsikan tingkat insecure siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Untuk menghitung rentang data interval, rumus yang dapat digunakan ialah sebagai berikut:

$$interval = \frac{skor\ maksimal - skor\ minimal}{5}$$

Jumlah butir angket terdiri dari 30 pernyataan yang menggunakan skala likert 1 hingga 5. Oleh karena itu, skor terendah yang bisa didapat adalah 20, sedangkan skor tertinggi yang mungkin diperoleh adalah 76. Jumlah dipakai sebanyak 5 kategori.

$$interval = \frac{76 - 18}{5} = \frac{58}{5}$$

$$interval = 11$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka peneliti menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat insecure akibat media sosial pada siswa yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.9 Kategori Interval

Interval Skor	Kategori
90-76	Sangat Tinggi

75-62	Tinggi
61-48	Sedang
47-34	Rendah
33-20	Sangat Rendah

3.6.9 Uji Validitas Butir Instrumen

Analisis yang digunakan untuk menguji validitas butir-butir instrumen dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor setiap butir dengan skor total. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir dalam kuesioner mampu mengukur aspek-aspek yang relevan dengan variabel yang diteliti, yaitu tingkat insecure akibat penggunaan media sosial. Pengujian validitas ini penting agar setiap pernyataan dalam angket benar-benar mencerminkan indikator insecure seperti perbandingan sosial, kecemasan sosial, rendah diri, dan kebutuhan validasi digital, sehingga instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Perhitungan validitas dilakukan dengan menggunakan rumus Product Moment Person sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left(N\sum X^2 - \sum X^2\right)(N)\sum X^2 - \left(\sum Y^2\right)}}$$

Keterangan :

Rxy = Koefisieen korelasi antara variable X dan Y

N = Jumlah responden

$\sum xy$ = Jumlah total hasil perkalian antara variabel X dan Y

$\sum x$ = Jumlah total skor variable bebas

$\sum \gamma$ = Jumlah total skor variable terkait

$\Sigma \times 2$ = Jumlah kuadrat skor variable bebas

$\sum y_2$ = Jumlah kuadrat skor variable terkait

Berdasarkan ketentuan uji validitas, apabila nilai r hitung > r tabel pada taraf signifikansi 10%, maka butir pernyataan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila r hitung ≤ r tabel, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid atau gugur. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas XI SMK Tritech Informatika Medan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat validitas instrumen skala insecure akibat penggunaan media sosial sebelum digunakan dalam penelitian mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat insecure akibat media sosial. Berdasarkan hasil analisis terhadap 30 butir pernyataan, diperoleh 12 butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid (gugur) dan 18 butir pernyataan dinyatakan valid, sehingga 18 butir tersebut layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas

No	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,025266361	0,2512	Tidak Valid
2	0,483609394	0,2512	Valid
3	0,204965296	0,2512	Tidak Valid
4	0,347124202	0,2512	Valid
5	0,446531537	0,2512	Tidak Valid
6	0,182677626	0,2512	Tidak Valid
7	0,567783484	0,2512	Valid
8	0,296158573	0,2512	Valid
9	0,284715665	0,2512	Valid
10	0,280062431	0,2512	Valid
11	0,411626266	0,2512	Valid
12	0,190974783	0,2512	Tidak Valid
13	0,028845796	0,2512	Tidak Valid
14	0,279794365	0,2512	Valid
15	0,330033897	0,2512	Valid
16	0,354907197	0,2512	Valid
17	0,052423267	0,2512	Tidak Valid
18	0,443920058	0,2512	Valid
19	0,333776048	0,2512	Valid
20	0,588052659	0,2512	Valid

21	0,526348532	0,2512	Valid
22	0,463354064	0,2512	Valid
23	0,31955441	0,2512	Valid
24	0,491070122	0,2512	Valid
25	0,239484784	0,2512	Tidak Valid
26	0,192949495	0,2512	Tidak Valid
27	0,244024362	0,2512	Tidak Valid
28	0,184119634	0,2512	Tidak Valid
29	0,386084098	0,2512	Valid
30	0,219450396	0,2512	Tidak Valid

3.6.10 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Hal tersebut berarti menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dikatakan konsisten, terpercaya, dan bisa diandalkan jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Croncbsch.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_{t^2}}{\sigma_t{}^2}\right)$$

Keterangan :

r 11 = Reliabilitas instrument

k = Banyaknya butir soal

$\Sigma\sigma t^2$ = Jumlah varian butir

σ^2t = Jumlah varians total

Tabel 3. 11 Hasil Uji Realibilitas

Case Processing Summary		
	N	%

Cases	Valid	12	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	12	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,624	18

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,846 dengan 18 item pernyataan yang telah dinyatakan. Nilai tersebut berada pada kategori tinggi karena > 0,70 (0,846 > 0,70). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

3.6.11 Uji Hipotesis

Untuk menghitung perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan *treatment* maka menggunakan statistic uji *Wilcoxom Signed Ranks Text.* Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxom Signed Ranks Text* dengan bantuan SPSS 27 adalah menentukan Ho dan Ha yang kriteria keputusan pengujian uji hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Ho diterima dan Ha ditolak apabila probabilitas *(Sig 2- tailed) > alpha (a=0.05)*
2. Ho ditolak dan Ha diterima apabila probabilitas *(sig 2- tailed)< alpha (a=0,05)*

Penentuan pengujian uji t hipotesis berpasangan berdasarkan prasyarat normalitas data yang diketahui dari uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk

mengetahui apakah data dari setiap variable benar dan sesuai atau tidak. Data berdistribusi normal apabila memenuhi ketentuan yaitu ketika nilai sig. > 0,05 (sig. > 0,05), maka data berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan alat SPSS versi 30, dengan uji *shapiro-wilk.* Pengambilan keputusan untuk uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* yaitu:

1. Jika nilai sig.> 0,05 maka berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig.<0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian

4.1.1.1 Variabel (X) Layanan Bimbingan Kelompok

Variabel (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk pelayanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dilakukan secara kolektif, memanfaatkan dinamika kelompok sebagai alat untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan pribadi, sosial, dan emosional. Melalui interaksi antar anggota kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pandangan, berbagi pengalaman, serta menerima umpan balik dan dukungan dari anggota lainnya, sehingga mereka dapat memahami dan mengatasi masalah yang muncul.

Dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok diberikan kepada siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan sebagai sampel pelaksanaan penelitian. Proses layanan mengikuti beberapa tahapan bimbingan kelompok yang meliputi tahap pembentukan, tahap transisi, tahap aktivitas, dan tahap penutupan. Setiap tahap dirancang dengan cara sistematis agar tujuan layanan dapat dicapai secara maksimal, yaitu membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan akibat penggunaan media sosial.

Pada tahap pembentukan, peneliti berperan sebagai pemimpin kelompok dengan memperkenalkan tujuan layanan, menjelaskan prinsip-prinsip bimbingan kelompok seperti kerahasiaan, sukarela, keterbukaan, dan

saling menghargai, serta menciptakan suasana yang nyaman agar setiap anggota kelompok merasa aman saat mengikuti kegiatan. Tujuan tahap ini adalah untuk menanamkan rasa saling percaya di antara anggota sehingga siswa mau berpartisipasi dengan baik dalam semua kegiatan yang diselenggarakan.

Selanjutnya, di tahap transisi, peneliti memberikan ruang bagi siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan kelompok. Pada tahap ini, siswa mulai berbagi pengalaman terkait penggunaan media sosial, bagaimana perasaan mereka saat membandingkan diri dengan orang lain, serta kendala yang dihadapi saat mengikuti kegiatan. Peneliti juga memberikan dorongan kepada semua anggota untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok.

Tahap aktivitas adalah fase utama dari penyelenggaraan layanan konseling kelompok. Dalam fase ini, para siswa diajak mendiskusikan berbagai masalah terkait kecemasan yang timbul dari media sosial, seperti kebiasaan membandingkan diri, kurangnya rasa percaya diri, kecemasan terhadap penilaian orang lain, dan ketergantungan pada validasi digital seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut. Selain diskusi kelompok, siswa juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul akibat media sosial, serta mencari solusi bersama untuk menggunakan media sosial dengan lebih sehat dan bijak. Melalui proses kelompok ini, siswa mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman sebaya, sehingga mereka mampu membangun penerimaan diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

Fase terakhir adalah tahap penutupan. Pada kondisi ini, peneliti bersama anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap seluruh kegiatan yang telah

dilakukan. Siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, pesan, serta perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Selain itu, peneliti juga memberikan dorongan dan motivasi agar siswa tetap mempertahankan sikap positif, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, dan menggunakan media sosial dengan lebih bijak dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelaksanaan layanan, semua anggota kelompok menunjukkan keterlibatan yang baik. Sebagian besar siswa mampu berpartisipasi aktif dalam setiap tahap kegiatan, berani menyampaikan pendapat, dan menunjukkan keterbukaan saat berbagi pengalaman mengenai penggunaan media sosial. Interaksi yang terjadi di antara siswa juga berlangsung dengan baik, sehingga terbentuk suasana kelompok yang mendukung, saling menghargai, dan kondusif. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam studi ini diharapkan dapat mendukung siswa dalam meningkatkan pemahaman diri, membangun kepercayaan diri, dan menurunkan tingkat ketidakamanan yang muncul karena penggunaan media sosial. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat dianggap sebagai salah satu metode intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

4.1.1.2 Variabel (Y) *Insecure* Akibat Penggunaan Sosial Media

Variabel (Y) dalam penelitian ini adalah tingkat ketidakamanan yang dialami siswa kelas X di SMK Tritech Informatika Medan sebagai dampak dari penggunaan media sosial. Tingkat ketidakamanan ini diukur dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada semua responden sebelum

(pre-test) dan setelah *(post-test)* pelaksanaan bimbingan kelompok. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui seberapa besar ketidakamanan yang dirasakan siswa dan perubahan yang terjadi setelah menerima perlakuan. Pengukuran tingkat *insecure* ini didasarkan pada empat indikator, yaitu perbandingan sosial, kecemasan sosial, kurangnya rasa percaya diri, dan keinginan akan pengakuan digital. Keempat indikator itu digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis siswa saat menggunakan media sosial.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti, masih ada siswa yang menunjukkan tanda-tanda ketidakamanan akibat penggunaan media sosial. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa yang kerap membandingkan diri dengan orang lain, merasa kurang percaya pada kemampuan serta penampilan diri sendiri, serta merasa cemas akan penilaian orang lain di media sosial. Selain itu, beberapa siswa juga merasa kecewa jika unggahan yang mereka buat tidak mendapatkan respons yang diharapkan. Melalui bimbingan kelompok, siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman, menyampaikan pendapat, dan mendapatkan dukungan dari teman-teman sebayanya mengenai masalah yang mereka hadapi. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, sehingga tidak perlu terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.

Hasil pengukuran tingkat ketidakamanan kemudian disajikan dalam bentuk data pre-test dan post-test. Data tersebut dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat ketidakamanan siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari layanan yang

diberikan terhadap penurunan tingkat ketidakamanan akibat penggunaan media sosial.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu pengujian awal dalam analisis data. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam studi ini, uji normalitas dilaksanakan dengan metode Shapiro-Wilk menggunakan SPSS versi 27.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,135	12	,200*	,964	12	,840
posttest	,174	12	,200*	,932	12	,402

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk yang diperoleh, nilai signifikansi untuk pretest adalah 0,840 dan untuk posttest adalah 0,402. Kedua angka tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data untuk pretest dan posttest memiliki distribusi normal. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan dengan uji Paired Sample t-test.

4.1.3 Uji Hipotesis

4.1.3.1 Hasil Data Pretest

Sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, peneliti terlebih dahulu memberikan *pre-test* kepada siswa untuk mengetahui tingkat *insecure*

akibat penggunaan media sosial. Pre-test ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Hasil pre-test digunakan sebagai dasar untuk mengetahui tingkat *insecure* yang dialami siswa, yang meliputi aspek perbandingan sosial (*social comparison*), kecemasan sosial, rendahnya kepercayaan diri, dan kebutuhan terhadap validasi digital. Data pre-test tersebut selanjutnya dibandingkan dengan hasil **post-test** untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat *insecure* akibat penggunaan media sosial. Adapun hasil pre-test yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Skor Pretest Siswa

INISIAL RESPONDEN	PRETEST	
	SKOR	KATEGORI
KR	78	Sangat Tinggi
EBA	71	Tinggi
NJH	74	Tinggi
MLN	75	Tinggi
LZH	77	Sangat Tinggi
KKP	78	Sangat Tinggi
FMA	72	Sangat Tinggi
NSH	70	Tinggi
AAF	81	Sangat Tinggi
HER	85	Sangat Tinggi
SSA	82	Sangat Tinggi
EEB	81	Sangat Tinggi
rata-rata	**77**	**Sangat Tinggi**

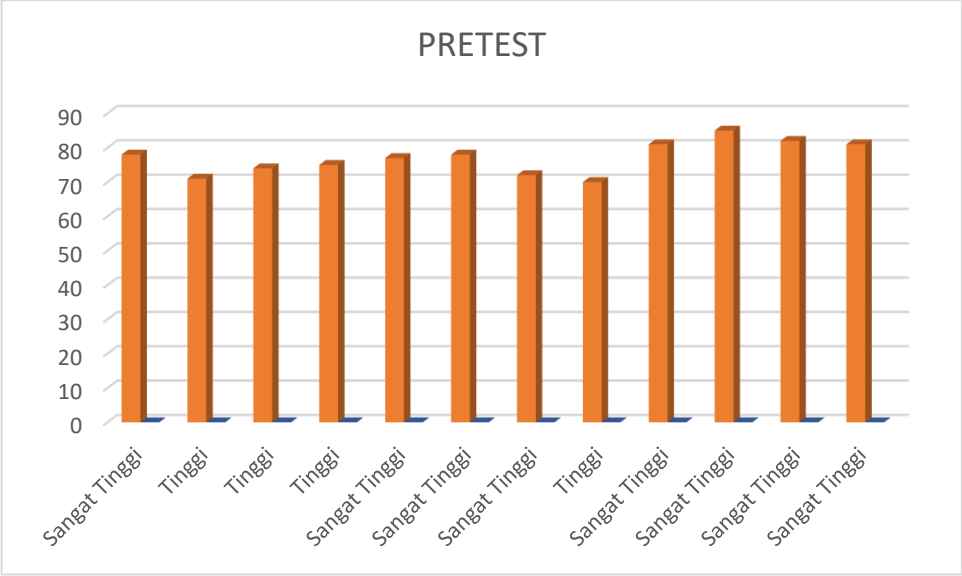
Berdasarkan data dari nilai pretest yang diperoleh dari 12 peserta, sebagian besar siswa, yaitu 8 peserta berada dalam kelompok sangat tinggi dan sisa 4 peserta tergolong tinggi, sedangkan tidak ada yang termasuk dalam kategori sedang, rendah, atau sangat rendah. Nilai tertinggi yang diberikan oleh

para peserta adalah 85, sementara nilai terendah adalah 70. Rata-rata nilai keseluruhan peserta adalah 77, yang masih berada digolongan sangat tinggi.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Insecure (Pretest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	90-76	8	67%
Tinggi	75-62	4	33%
Sedang	61-48	-	-
Rendah	47-34	-	-
Sangat Rendah	33-20	-	-
Jumlah		**12**	**100%**

Bedasarkan tabel distribusi frekuensi pretest, terlihat bahwa sebagian siswa berada didalam kategori Sangat Tinggi sebanyak 8 orang (67%), dan kategori Tinggi sebanyak 4 orang (33%).



Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pretest

4.1.3.2 Hasil Data Posttest

Setelah melakukan layanan bimbingan kelompok, peneliti kemudian menilai tingkat pencegahan perilaku pergaulan bebas pada siswa. Penilaian ini untuk melihat apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikannya layanan kepada siswa.

Tabel 4. 4 Skor Posttest Siswa

INISIAL RESPONDEN	POSTTEST	
	SKOR	KATEGORI
KR	59	Sedang
EBA	57	Sedang
NJH	57	Sedang
MLN	59	Sedang
LZH	55	Sedang
KKP	52	Sedang
FMA	55	Sedang
NSH	53	Sedang
AAF	55	Sedang
HER	58	Sedang
SSA	57	Sedang
EEB	55	Sedang
rata-rata	56	Sedang

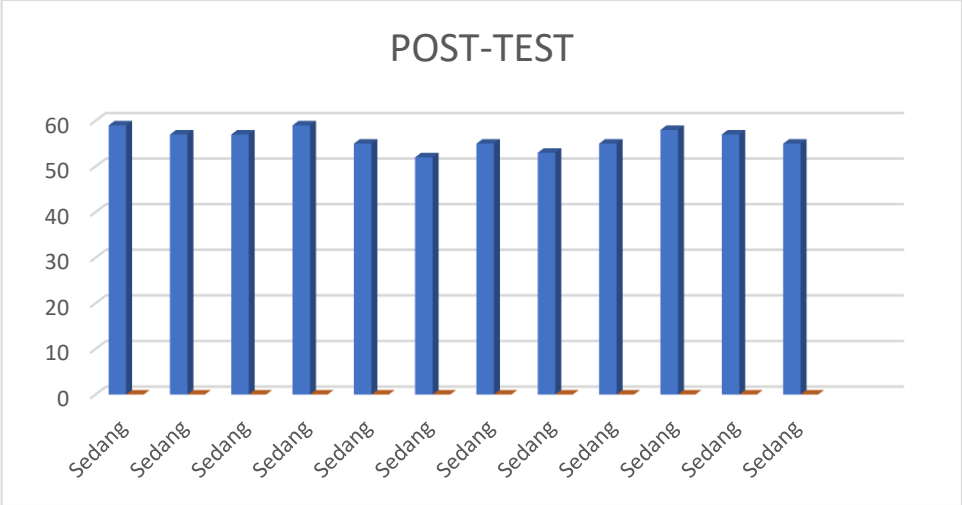
Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok masih terdapat siswa yang memiliki tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada kategori sedang dan tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih sering mengalami perasaan kurang percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, serta memiliki kecenderungan mencari validasi dari lingkungan digital.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, hasil post-test menunjukkan adanya perubahan yang positif. Tingkat insecure siswa mengalami penurunan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan. Penurunan tersebut terlihat dari berkurangnya skor rata-rata post-test dibandingkan skor pre-test, sehingga sebagian besar siswa berpindah ke kategori yang lebih rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa mengurangi tingkat insecure akibat

penggunaan media sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Insecure (Posttest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	90-76	-	-
Tinggi	75-62	-	-
Sedang	61-48	12	100%
Rendah	47-34	-	-
Sangat Rendah	33-20	-	-
Jumlah		**12**	**100%**



Gambar 4. 2 Histogram Hasil Posttest

Hasil analisis data frekuensi dan persentase menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, seluruh siswa yang berjumlah 12 orang (100%) berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat insecure dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial. Meskipun seluruh siswa masih berada pada

kategori sedang, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat insecure yang dialami siswa telah berkurang dan menjadi lebih terkendali dibandingkan sebelum mengikuti layanan.

Perubahan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Perbandingan tersebut menunjukkan adanya penurunan skor insecure setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok. Adapun perbandingan hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 6 Hasil Posttest dan Pretest Insecure

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	90-76	8	67%	-	-
Tinggi	75-62	4	33%	-	-
Sedang	61-48	-	-	12	100%
Rendah	47-34	-	-	-	-
Sangat Rendah	33-20	-	-	-	-
Jumlah		**12**	**100%**	**12**	**100%**

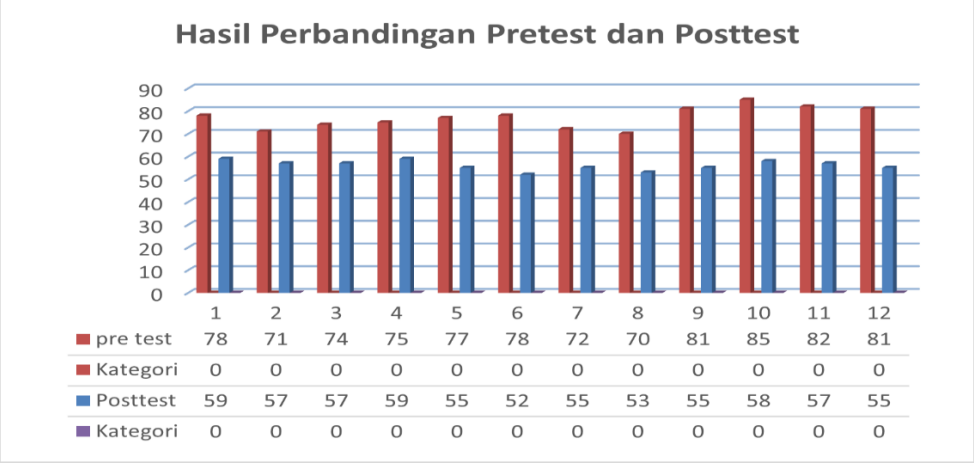
Tabel 4. 7 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Insecure

No	Inisial Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	KR	78	Sangat Tinggi	59	Sedang
2	EBA	71	Tinggi	57	Sedang
3	NJH	74	Tinggi	57	Sedang
4	MLN	75	Tinggi	59	Sedang
5	LZH	77	Sangat Tinggi	55	Sedang
6	KKP	78	Sangat Tinggi	52	Sedang
7	FMA	72	Sangat Tinggi	55	Sedang
8	NSH	70	Tinggi	53	Sedang
9	AAF	81	Sangat Tinggi	55	Sedang
10	HER	85	Sangat Tinggi	58	Sedang
11	SSA	82	Sangat Tinggi	57	Sedang
12	EEB	81	Sangat Tinggi	55	Sedang
Rata-rata		**77**	**Sangat Tinggi**	**56**	**Sedang**

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat perubahan yang nyata pada tingkat insecure akibat penggunaan media sosial sebelum dan

sesudah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pada hasil pretest, sebanyak 8 siswa (67%) berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan 4 siswa (33%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa masih tergolong tinggi. Sementara itu, hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh siswa, yaitu 12 siswa (100%), berada pada kategori sedang. Tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat insecure yang dialami siswa mengalami penurunan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, meskipun masih berada pada kategori sedang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok, terjadi penurunan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa. Hal tersebut terlihat dari perubahan kategori yang semula didominasi oleh kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi kategori sedang pada seluruh responden. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok terbukti memberikan pengaruh positif dalam membantu menurunkan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa.



Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Pretest dan Posttest

4.1.3.3 Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini, digunakan uji Paired Sample t-test dengan dukungan SPSS Statistics versi 25. Uji Paired Sample t-test diterapkan untuk mengidentifikasi perbedaan antara dua data yang saling berhubungan, dalam hal ini nilai pretest dan posttest mengenai tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa.

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4.8 Analisis Correlation

Correlations

		Pretest	Posttest
Pretest	Pearson Correlation	1	.200
	Sig. (2-tailed)		.534
	N	12	12
Posttest	Pearson Correlation	.200	1
	Sig. (2-tailed)	.534	
	N	12	12

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi Pearson Product Moment antara nilai pretest dan posttest menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar **0,534**. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari **0,05 (0,534 > 0,05)**, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara nilai pretest dengan posttest pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,200. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara pretest dan posttest berada pada kategori sangat lemah dan memiliki arah hubungan positif (searah). Artinya, terdapat kecenderungan bahwa siswa yang

memperoleh nilai pretest lebih tinggi juga memperoleh nilai posttest yang lebih tinggi, namun kecenderungan hubungan tersebut sangat lemah.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, hubungan antara nilai pretest dan posttest dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil uji korelasi ini hanya menunjukkan tingkat hubungan antara kedua pengukuran dan **bukan** menjadi dasar utama dalam menentukan pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat *insecure*. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok, selanjutnya digunakan uji Paired Samples t-Test.

Tabel 4.9 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	77.0000	12	4.72902	1.36515
	Posttest	56.0000	12	2.21565	.63960

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada tabel Paired Samples Statistics, diketahui bahwa jumlah sampel (N) adalah 12 siswa. Rata-rata nilai pretest sebesar 77,00 dengan standar deviasi 4,72902, sedangkan rata-rata nilai posttest sebesar 56,00 dengan standar deviasi 2,21565. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata nilai dari pretest ke posttest sebesar 21,00. Dalam penelitian ini, semakin rendah skor yang diperoleh siswa menunjukkan semakin rendah pula tingkat insecure akibat penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penurunan nilai tersebut mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu membantu menurunkan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa.

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	21.00000	4.80530	1.38717	17.94686	24.05314	15.139	11	.000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test seperti pada tabel di atas, diperoleh nilai t hitung sebesar 15,139 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 11 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Nilai rata-rata perbedaan (mean difference) sebesar 21,00 menunjukkan adanya penurunan skor setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini, semakin rendah skor yang diperoleh siswa menunjukkan semakin rendah pula tingkat insecure akibat penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penurunan skor tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu menurunkan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa. Selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang 17,94686 hingga 24,05314 dan tidak mencakup angka nol, sehingga semakin memperkuat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat ***insecure*** akibat media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026, diperoleh adanya perubahan tingkat *insecure* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini melibatkan 12 siswa yang diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian mendapatkan layanan bimbingan kelompok, dan selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*posttest*).

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa tingkat *insecure* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok masih tergolong tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai rata-rata *pretest* adalah 77,00**.** Dari 12 siswa, sebanyak 8 siswa (67%) berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan **4** siswa (33%) berada pada kategori tinggi**.** Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan, siswa masih mengalami tingkat *insecure* yang cukup tinggi akibat penggunaan media sosial. Hal ini dapat terlihat dari kecenderungan siswa membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa kurang percaya diri, serta memperhatikan penilaian atau tanggapan orang lain terhadap dirinya di media sosial.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan pada tingkat *insecure* siswa. Hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 56,00**.** Seluruh siswa yang berjumlah 12 orang atau 100% berada pada kategori sedang**.** Tidak terdapat lagi siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Jika dibandingkan dengan hasil *pretest*, terdapat penurunan rata-rata skor sebesar 21,00 poin, yaitu dari 77,00 menjadi 56,00.

Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Melalui layanan yang diberikan, siswa memperoleh kesempatan untuk membahas pengalaman dan permasalahan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Siswa juga dapat saling bertukar pendapat dan pengalaman dengan anggota kelompok lainnya. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami bahwa kehidupan yang ditampilkan di media sosial tidak selalu menggambarkan kondisi seseorang yang sebenarnya.

Selain itu, layanan bimbingan kelompok membantu siswa mengenali pikiran dan perasaan negatif yang muncul ketika menggunakan media sosial. Siswa diarahkan untuk tidak menjadikan kehidupan, penampilan, maupun pencapaian orang lain sebagai ukuran untuk menilai dirinya sendiri. Dengan adanya proses diskusi dan interaksi dalam kelompok, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya serta belajar untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Hasil penelitian juga diperkuat melalui pengujian statistik menggunakan Paired Samples t-Test. Hasil pengujian menunjukkan **nilai** t hitung sebesar 15,139**,** dengan df sebesar 11 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi **0,000 < 0,05**, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *insecure* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Nilai *mean difference* sebesar **21,00** juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor tingkat *insecure* setelah siswa mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Dalam penelitian ini, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan semakin rendah pula tingkat *insecure* siswa. Oleh karena itu, penurunan skor dari 77,00 menjadi 56,00 dapat menjadi gambaran bahwa kondisi *insecure* siswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan.

Sementara itu, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar **0,200** dengan nilai signifikansi **0,534**. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan antara nilai *pretest* dan *posttest* tidak signifikan. Nilai korelasi sebesar 0,200 juga menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan positif. Namun, hasil korelasi tersebut tidak menjadi dasar utama untuk menentukan pengaruh layanan bimbingan kelompok karena korelasi hanya melihat hubungan antara dua pengukuran, sedangkan penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan tingkat *insecure* sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Dengan demikian, hasil utama penelitian dapat dilihat dari perubahan nilai rata-rata dan hasil **Paired Samples t-Test**. Nilai rata-rata yang mengalami penurunan sebesar 21 poin serta nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Perubahan kategori dari yang sebelumnya didominasi kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi seluruhnya berada pada kategori sedang juga semakin memperlihatkan adanya penurunan tingkat *insecure* pada siswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat ***insecure*** akibat media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026**.** Layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami permasalahan yang dialami, saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari anggota kelompok, serta mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 12 siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan, diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perubahan tingkat insecure setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat insecure yang tinggi akibat penggunaan media sosial. Dari 12 siswa yang menjadi responden, sebanyak 8 siswa (67%) berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan 4 siswa (33%) berada pada kategori tinggi. Nilai rata-rata pretest sebesar 77 menunjukkan bahwa siswa masih sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan maupun penampilan diri, serta memiliki kecenderungan mencari pengakuan atau validasi melalui media sosial.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, hasil posttest menunjukkan adanya perubahan yang positif. Seluruh responden (12 siswa atau 100%) berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 56. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Meskipun seluruh siswa masih berada pada kategori sedang, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat insecure yang dialami siswa telah berkurang dan menjadi lebih terkendali setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 15,139 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan.

Layanan bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, mengemukakan pendapat, dan berdiskusi mengenai permasalahan yang mereka alami akibat penggunaan media sosial. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh pemahaman bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga tidak perlu terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Kegiatan tersebut juga membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri, menerima diri apa adanya, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap diri sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Prayitno yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mengembangkan kemampuan pribadi, sosial, belajar, maupun karier melalui interaksi antaranggota kelompok. Melalui proses tersebut, siswa dapat memperoleh pengalaman baru, saling memberikan dukungan, serta belajar memecahkan permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu mengurangi berbagai permasalahan psikologis pada remaja, termasuk rendahnya kepercayaan diri, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta munculnya perasaan insecure akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan adanya interaksi yang positif selama layanan berlangsung, siswa mampu memahami dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan serta belajar mengelola emosi dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat insecure akibat penggunaan media sosial pada siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan skor rata-rata dari 77 pada saat pretest menjadi 56 pada saat posttest, serta diperkuat oleh hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi permasalahan insecure akibat penggunaan media sosial.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan tingkat *insecure* akibat media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026, dapat diambil beberapa kesimpulan berikut ini:

1. Pertama, berdasarkan hasil analisis deskriptif terlihat adanya perubahan skor yang cukup besar antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Rata-rata skor *pretest* sebesar 77,00**,** yang menunjukkan bahwa sebelum memperoleh layanan, tingkat *insecure* akibat media sosial pada siswa masih berada pada kategori tinggi. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 56,00**.** Dalam penelitian ini, semakin rendah skor yang diperoleh siswa menunjukkan semakin rendah pula tingkat *insecure* yang dialami. Oleh karena itu, penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam menerima diri sendiri, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kedua, berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Hasil tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan

tingkat *insecure* akibat media sosial pada siswa kelas X SMK Tritech Informatika Medan.

3. Ketiga, secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa melalui dinamika kelompok yang mendorong keterbukaan, saling berbagi pengalaman, dan saling memberikan dukungan. Selama proses layanan, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami penyebab munculnya rasa *insecure*, belajar menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta membangun pola pikir yang lebih positif dalam menggunakan media sosial. Interaksi yang terjalin dalam kelompok juga membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi perasaan rendah diri, dan mengembangkan sikap yang lebih bijaksana terhadap berbagai informasi maupun perbandingan sosial yang mereka temui di media sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)**,** diharapkan dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu program layanan yang dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu siswa mengurangi tingkat *insecure* akibat penggunaan media sosial, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental siswa.
2. Bagi Siswa**,** diharapkan mampu menerapkan pemahaman yang telah diperoleh selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan lebih bijaksana dalam

menggunakan media sosial, tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, serta terus mengembangkan potensi dan rasa percaya diri yang dimiliki.

3. Bagi Sekolah**,** diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok, melalui penyediaan waktu, fasilitas, serta program-program yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan kepribadian siswa di era digital.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya**,** diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan teknik atau pendekatan bimbingan dan konseling yang berbeda, serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi munculnya *insecure* akibat penggunaan media sosial sehingga hasil penelitian dapat semakin luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, F., & Putra, W. D. (2022). Media sosial dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 4(2), 90–101.

Asbi, A., Hasibuan, M. F., & Sari, M. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik acceptence and commitment untuk mengurangi gaya hidup konsumtif. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, *5*(2), 156-170.

Andriani, R., & Setiawan, F. (2023). *Peningkatan self-acceptance dan self-esteem melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMA*. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan, 7(2), 78–90.

Andriani, R., & Suharto, B. (2022). Media sosial dan fenomena perbandingan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 4(1), 55–65.

Atika, L., Arlizon, R., & Khadijah, K. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Terapi Kognitif Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Sosial Siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling, 9*(2).

Deliati, D., & Barus, D. A. H. (2025). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Media Cinema Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, *5*(2), 1792–1807.

Dewi, A., & Suryani, M. (2023). Peran media sosial dalam membentuk identitas remaja. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(2), 77–89.

Febrianti, A., & Nuraini, L. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kecemasan pada Remaja SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 8*(2)

Fitria, N., & Hasan, M. (2023). Dampak insecure terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 88–97

.

Fitriana, A. N., & Ningsih, S. (2023). *Hubungan antara social comparison di media sosial dan kepercayaan diri pada remaja SMA*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia, 12(2), 110–120.

Fitriana, L., & Ningsih, S. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 115–124. (Google Scholar/Garuda)

Fitriani, R., & Noviar, D. (2023). Dampak insecure terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 101–112.

Hapsari, D., & Nuraini, L. (2022). Manajemen penggunaan media sosial untuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Digital*, 4(1), 72–83.

Harfiani, V. A., & Putri, D. F. (2023). *Self-Esteem Remaja Pengguna Instagram di Bandar Lampung Ditinjau dari Social Comparison*. Indonesian Journal of Behavioral Studies.

Hariani, N. (2024). Implementasi asas bimbingan kelompok dalam setting sekolah menengah. *Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia*, 6(1), 55–63.

Ilhamuddin, M. F. (2024). *Konsep dan implementasi layanan bimbingan kelompok dalam konseling pendidikan*. Jakarta: Media Edukasi Nusantara. (Google Scholar)

Irwansyah, A., & Dewi, N. (2024). Self-acceptance strategies to overcome insecurity in digital culture. *Journal of Psychological Well-being*, 7(1), 44–58.

Istiqomah, R. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi diri peserta didik. *Jurnal Konseling Nusantara*, 8(1), 45–56.

Lestari, A., & Widodo, R. (2023). Dampak perbandingan sosial di media sosial terhadap harga diri remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 7(1), 35–47.

Lestari, M., & Ramadhani, F. (2024). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perasaan insecure dan konsep diri remaja*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Nusantara, 7(1), 45–55.

Meliala, J. M. B., Deliati, D., & Magdalena, M. (2025). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Pelatihan Asertif di SMK Negeri 4 Medan. GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING), 8(1), 255-262.

Muin, A. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif. CV. Literasi Nusantara Abadi..

Marisha, F. M., Pambudi, K. S., Basma, T., & Nye. (2025). *The influence of self-concept on feelings of insecurity among students using Instagram and TikTok*. Ilomata International Journal of Social Science, 6(1), 88–97.

Maulidina, S. (2024). Insecure sebagai faktor risiko gangguan psikologis pada remaja. *Journal of Mental Health and Counseling*, 8(1), 30–41.

Nugraha, D., & Amalia, S. (2022). Dynamics of group counseling to improve self-awareness among adolescents. *Journal of Educational Counseling*, 4(3), 122–131.

Nurhaliza, F., & Putri, N. (2024). Paparan standar ideal media sosial dan pengaruhnya terhadap insecure pada remaja. *Journal of Online Behavior and Mental Health*, 8(1), 41–53.

Nurhasanah, S. (2024). Konsep insecure dalam perspektif psikologi klinis. *Journal of Psychological Studies*, 7(1), 25–34.

Pratiwi, D. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia, 6*(1).

Prayitno. (dalam Rahmah, N., & Rahayu, D.). (2022). *Implementasi layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan konsep diri siswa*. Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia, 5(1), 55–67.

Prayitno. (2017). Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung.

Putra, A. M., & Harahap, L. (2022). Self-esteem dan insecure pada generasi Z: Tinjauan psikologi perkembangan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 76–88

Putra, F., & Safitri, R. (2023). Perbandingan sosial di media sosial dan implikasinya bagi kesehatan mental generasi Z. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Modern*, 5(2), 101–113.

Putra, J. S. (2024). *Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-Esteem*. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo.

Putri, A. M., & Santoso, B. (2023). Model pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis kebutuhan peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Aktual*, 5(2), 102–113.

Putri, N. W., & Amanda, S. (2023). Media sosial sebagai pemicu insecure pada generasi Z. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(3), 112–120.

Putri, Y., & Wibowo, N. (2021). Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok dalam setting pendidikan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 3(2), 88–97.

Rahayu, P., & Pratama, D. (2022). Hubungan insecure dengan self-esteem pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(3), 115–128.

Rahman, A. (2023). Group guidance strategies to support student psychological well-being. *International Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 10–19.

Rahman, I., & Wijaya, L. (2022). Manfaat media sosial dalam pengembangan komunikasi dan kreativitas generasi Z. *Jurnal Teknologi dan Pendidikan Sosial*, 6(1), 55–66.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.

Saputra, R. (2023). Validasi digital dan dampaknya terhadap self-esteem pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 4(3), 102–115.

Siregar, H., & Fakhri, A. (2023). Dampak pembatasan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Counseling and Applied Psychology*, 5(2), 112–124.

Sulastri, E., & Wahyudi, H. (2022). Prinsip dan asas dasar layanan bimbingan kelompok di sekolah. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 4(3), 77–85.

Syafitri, H. (2024). Dampak pencarian validasi digital terhadap kesehatan mental remaja pengguna media sosial. *Journal of Counseling and Mental Health*, 7(1), 40–52.

Syafitri, H. (2024). Validasi digital dan pengaruhnya terhadap munculnya insecure pada pengguna media sosial. *Journal of Counseling and Mental Health*, 7(1), 53–65.

Yuliana, D., & Wibowo, A. (2023). *Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik remaja*. Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia, 9(3), 221–234.

Yuliani, D. (2025). *Improving the psychological well-being of social media users through group counseling services using stress inoculation techniques on students*. Journal of Social Work and Science Education, 6(2), 55–68.

Yulianto, A., & Virlia, S. (2023). *Pengaruh Social Comparison dan Adiksi TikTok terhadap Self-Esteem pada Remaja*. Jurnal Diversita, Universitas Medan Area.

Yuliarti, E., & Hidayat, A. (2024). *Dukungan sosial dalam layanan bimbingan kelompok sebagai strategi peningkatan kepercayaan diri siswa sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan dan Konseling Indonesia, 8(1), 102–114.

Zahra, N., & Melati, D. (2021). Digital mindfulness sebagai strategi menghadapi dampak negatif media sosial. *Jurnal Psikologi dan Komunikasi Digital*, 4(1), 55–67.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Pertama

PEMERINTAHAN PROVINSI SUMATERA UTARA
KEMENTRIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN
Jl.Bhayangkara No.484,Indra Kasih, Kec.Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester	: X/ Genap
Alokasi Waktu	: 45 Menit Pelayanan/ 1Pertemuan
Topik/Materi	: Pemahaman dan Pengendalian Rasa Insecure Akibat Penggunaan Media Sosial
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/ SKKPD	: Kematangan Emosi dan Konsep Diri
Model dan Metode, moda	: Laptop, PPT, LKPD

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)	Tahap Tindakan (Keterampilan)
1. Peserta didik memahami pengertian *Insecure*. 2. Peserta didik memahami dampak Sosial Media terhadap rasa *Insecure*.	3. Peserta didik mampu mengungkapkan pengalaman atau perasaan insecure akibat media sosial (secara sukarela). 4. Peserta didik menunjukkan sikap saling menghargai dan empati dalam kelompok.	5. Peserta didik mampu mengidentifikasi pikiran negatif akibat perbandingan sosial di media sosial. 6. Peserta didik mampu melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri.
LANGKAH KEGIATAN		

Kegiatan Awal	a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya c. Mengapresiasi kehadiran d. Menyampaikan tujuan layanan e. Menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan aturan kelompok (kerahasiaan, saling menghargai) f. Ice breaking untuk membangun dinamika kelompok
Kegiatan Inti	a. Guru BK menayangkan slide PowerPoint b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi dan diajak berdialog interaktif mengenai kebiasaan menggunakan media sosial, pengalaman atau pandangan mereka mengenai Insecure c. Peserta didik melakukan curah pendapat mengenai dampak insecure (minder, overthinking, ingin terlihat sempurna, dll). d. Peserta didik diminta mengidentifikasikan satu pikiran negatif yang sering muncul saat menggunakan media sosial. e. Guru BK membimbing peserta didik mengganti pikiran negatif menjadi afirmasi positif (contoh: "Saya tidak secantik dia" → "Saya memiliki keunikan dan nilai diri sendiri." f. Peserta didik menyusun 2–3 langkah sederhana untuk menggunakan media sosial secara sehat.
Kegiatan Penutup	a. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan. b. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan layanan. c. Guru menyampaikan pesan motivasi tentang pentingnya menghargai dan menerima diri sendiri. d. Guru menutup layanan dengan doa dan salam.
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati selama kegiatan berlangsung dengan melihat keaktifan peserta didik dalam diskusi, keterbukaan dalam berbagi pendapat, serta sikap saling menghargai antar anggota kelompok.

2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, antara lain mengenai suasana yang dirasakan selama kegiatan bimbingan kelompok, pentingnya topik tentang *Insecure* akibat Sosial Media ini, serta cara penyampaian materi dan kegiatan oleh Guru BK
3. Tindak Lanjut	Melakukan pemantauan terhadap perkembangan kepercayaan diri peserta didik dalam kegiatan belajar dan interaksi sosial di sekolah.

Medan, Februari 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling



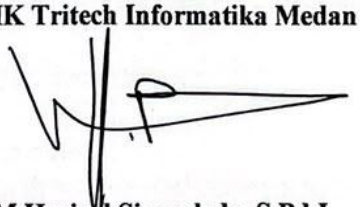
Cynthia S.Pd

Peneliti



Liza Handrian

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SMK Tritech Informatika Medan



M.Herizal Sinambela, S.Pd.I

Lampiran-Lampiran

1. Lampiran Materi
2. Lampiran Lembar Kerja Peserta Didik
3. Lampiran Evaluasi Proses dan Hasil

Lampiran 2 Uraian Materi

Pemahaman dan Pengendalian Rasa Insecure Akibat Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian *Insecure*

Insecure adalah kondisi psikologis ketika seseorang merasa tidak aman, tidak percaya diri, merasa kurang berharga, serta meragukan kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Perasaan ini muncul karena adanya ketidakpuasan terhadap diri, rasa takut ditolak, atau kekhawatiran dinilai negatif oleh orang lain. Individu yang mengalami insecure cenderung sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa dirinya lebih rendah, kurang menarik, kurang pintar, atau kurang berhasil.

Dalam konteks penggunaan media sosial, insecure sering muncul akibat kebiasaan melihat unggahan orang lain yang tampak lebih sukses, lebih menarik, atau lebih bahagia. Padahal, apa yang ditampilkan di media sosial sering kali hanya bagian terbaik dari kehidupan seseorang dan tidak sepenuhnya mencerminkan realitas yang sebenarnya. Ketika seseorang terus-menerus melakukan perbandingan sosial, maka dapat timbul perasaan minder, overthinking, cemas, dan keinginan untuk selalu terlihat sempurna.

Secara emosional, insecure dapat ditandai dengan perasaan gelisah, takut tidak diterima, takut tidak dihargai, serta kebutuhan berlebihan terhadap pengakuan dari orang lain (seperti likes dan komentar). Jika tidak dikelola dengan baik, perasaan insecure dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, terganggunya kesehatan mental, dan hambatan dalam perkembangan pribadi maupun sosial. Namun, insecure bukanlah kondisi permanen. Perasaan ini dapat dikurangi dengan meningkatkan penerimaan diri, mengembangkan pola pikir positif, serta menggunakan media sosial secara bijak dan sehat.

2. Penyebab *Insecure* Akibat Sosial Media

1. Perbandingan Sosial (Social Comparison)
   Perbandingan sosial adalah kecenderungan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Di media sosial, individu sering melihat pencapaian, penampilan, gaya hidup, atau kebahagiaan orang lain yang terlihat lebih baik. Tanpa disadari, hal ini memicu pikiran seperti:
   - “Kenapa hidup saya tidak seperti dia?”
   - “Saya kalah cantik/keren.”
   - “Saya tidak sehebat mereka.”

   Padahal, yang ditampilkan di media sosial biasanya hanya sisi terbaik (highlight) dari kehidupan seseorang. Kebiasaan membandingkan diri secara terus-menerus dapat menimbulkan rasa minder, rendah diri, dan merasa tidak cukup baik.

2. Standar Kecantikan dan Kesuksesan yang Tidak Realistis
   Media sosial sering menampilkan standar kecantikan tertentu (tubuh ideal, wajah sempurna, kulit mulus) serta standar kesuksesan (kaya di usia muda, populer, banyak pengikut). Standar tersebut sering kali tidak realistis dan telah melalui proses editing, filter, atau pencitraan.Ketika siswa merasa dirinya tidak memenuhi standar tersebut, muncul perasaan:
   - Tidak puas terhadap penampilan
   - Merasa gagal atau tertinggal
   - Ingin terlihat sempurna seperti orang lain

   Jika standar ini terus dijadikan patokan, maka rasa insecure akan semakin kuat.
3. Jumlah Likes dan Komentar sebagai Tolak Ukur Nilai Diri
   Di media sosial, jumlah likes, komentar, dan followers sering dianggap sebagai simbol popularitas dan penerimaan sosial. Ketika unggahan mendapatkan sedikit respons, seseorang bisa merasa:
   - Tidak dihargai
   - Tidak menarik
   - Tidak disukai

   Sebaliknya, ketika orang lain mendapatkan banyak likes, muncul rasa iri atau minder. Ketergantungan terhadap validasi digital ini membuat nilai diri seolah-olah ditentukan oleh penilaian orang lain, sehingga memicu rasa tidak aman.
4. Fear of Missing Out (FOMO)
   FOMO adalah rasa takut tertinggal atau tidak ikut serta dalam pengalaman yang menyenangkan orang lain. Di media sosial, seseorang sering melihat teman-temannya berkumpul, berlibur, atau mencapai sesuatu.Hal ini bisa menimbulkan pikiran seperti:
   - “Kenapa saya tidak diajak?”
   - “Saya tertinggal dari mereka.”
   - “Hidup saya tidak semenarik mereka.”

   Perasaan takut ketinggalan ini dapat menimbulkan kecemasan, gelisah, dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, yang akhirnya memperkuat rasa insecure.

3. Dampak *Insecure*

1. Minder (Rendah Diri)
   Minder adalah perasaan merasa lebih rendah dibandingkan orang lain. Individu yang mengalami insecure sering merasa dirinya kurang menarik, kurang pintar, atau kurang berprestasi. Akibatnya, ia menjadi ragu untuk tampil di depan umum, takut mengemukakan pendapat, dan merasa tidak layak mendapatkan penghargaan. Jika terus berlanjut, rasa minder dapat menurunkan kepercayaan diri dan menghambat perkembangan potensi diri.
2. Overthinking (Berpikir Berlebihan)

Insecure membuat seseorang cenderung memikirkan sesuatu secara berlebihan, terutama tentang penilaian orang lain. Misalnya, setelah mengunggah sesuatu di media sosial, ia terus memikirkan:

- "Apakah orang lain menilai saya aneh?"
- "Kenapa tidak banyak yang menyukai postingan saya?"
- "Apakah komentar tadi sindiran untuk saya?"

Kebiasaan overthinking dapat menguras energi mental dan membuat individu sulit merasa tenang.

3. Cemas
   Perasaan tidak aman sering disertai dengan kecemasan. Individu merasa takut ditolak, takut tidak diterima, atau takut tidak dianggap cukup baik. Dalam konteks media sosial, kecemasan bisa muncul ketika menunggu balasan pesan, melihat jumlah likes, atau membandingkan diri dengan orang lain. Jika tidak dikendalikan, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi belajar dan aktivitas sehari-hari.

4. Ingin Selalu Terlihat Sempurna
   Seseorang yang insecure sering merasa harus selalu tampil sempurna agar diterima dan dihargai. Ia mungkin menggunakan filter berlebihan, menghapus unggahan yang dianggap kurang bagus, atau hanya menampilkan sisi terbaiknya saja. Dorongan untuk selalu terlihat sempurna ini bisa menimbulkan tekanan emosional karena individu merasa tidak boleh melakukan kesalahan.
5. Menarik Diri dari Lingkungan Sosial
   Dampak lain dari insecure adalah kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Individu merasa takut dibandingkan, takut dikritik, atau takut tidak diterima. Akibatnya, ia lebih memilih diam, menghindari kegiatan kelompok, atau membatasi pergaulan. Jika terus terjadi, hal ini dapat menghambat perkembangan sosial dan mengurangi rasa percaya diri.

4. Cara Mengurangi *Insecure*

1. Membatasi Waktu Penggunaan Media Sosial
   Salah satu cara efektif untuk mengurangi insecure adalah dengan mengatur durasi penggunaan media sosial. Terlalu lama melihat unggahan orang lain dapat meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dan memicu perasaan tidak puas. Dengan membatasi waktu (misalnya 1–2 jam per hari) serta menghindari penggunaan sebelum tidur, individu dapat menjaga kesehatan mental dan mengurangi paparan terhadap konten yang memicu rasa minder.
2. Tidak Membandingkan Diri Secara Berlebihan
   Setiap individu memiliki latar belakang, kemampuan, dan proses hidup yang berbeda. Membandingkan diri secara terus-menerus hanya akan menimbulkan rasa kurang dan tidak cukup baik. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa pencapaian orang lain bukanlah ukuran kegagalan

diri sendiri. Fokuslah pada perkembangan diri dari waktu ke waktu, bukan pada pencapaian orang lain.

3. Menyadari Bahwa Media Sosial Tidak Selalu Realita
   Apa yang ditampilkan di media sosial sering kali merupakan sisi terbaik dari kehidupan seseorang. Banyak unggahan yang telah melalui proses seleksi, filter, bahkan editing. Menyadari bahwa media sosial bukan gambaran utuh kehidupan nyata dapat membantu individu berpikir lebih rasional dan tidak mudah merasa tertinggal atau rendah diri.
4. Melakukan Afirmasi Positif
   Afirmasi positif adalah pernyataan yang diucapkan untuk memperkuat keyakinan terhadap nilai diri. Contohnya:
   - "Saya berharga apa adanya."
   - "Saya memiliki kelebihan yang unik."
   - "Nilai diri saya tidak ditentukan oleh jumlah likes."

   Dengan mengulang afirmasi secara konsisten, pola pikir negatif dapat perlahan berubah menjadi lebih positif dan membangun kepercayaan diri.
5. Fokus pada Kelebihan Diri
   Setiap individu memiliki potensi dan kelebihan masing-masing. Mengidentifikasi dan mengembangkan kelebihan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri. Daripada memikirkan kekurangan, individu dapat membuat daftar kelebihan dan prestasi yang pernah diraih, sekecil apa pun itu. Fokus pada kekuatan diri akan membantu membangun rasa bangga dan mengurangi perasaan insecure.

A. REFLEKSI

Melalui kegiatan bimbingan kelompok tentang *Mengurangi Insecure Akibat Penggunaan Media Sosial*, peserta didik memahami bahwa rasa insecure bisa muncul karena sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Peserta didik juga menyadari bahwa apa yang terlihat di media sosial belum tentu sesuai dengan kenyataan.

Dalam kegiatan ini, peserta didik belajar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan keunikan masing-masing. Nilai diri tidak ditentukan oleh jumlah likes, komentar, atau popularitas.

Diharapkan setelah kegiatan ini, peserta didik dapat lebih percaya diri, menerima diri sendiri, dan menggunakan media sosial dengan lebih bijak tanpa merasa minder atau cemas.

Lampiran 3 Laporan Hasil Pelaksanaan Layanan Pertemuan Pertama

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Konseling
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/ Tema Layanan	Pemahaman dan Pengendalian Rasa Insecure Akibat Penggunaan Media Sosial
Kelas/ Semester	X/ Genap
Alokasi Waktu	1X45 Menit/ Pertemuan
Tujuan	Layanan bimbingan kelompok ini bertujuan agar peserta didik memahami pengertian rasa insecure, mengetahui penyebab munculnya rasa insecure akibat penggunaan media sosial, memahami dampak negatif dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, serta mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul dan mengubahnya menjadi afirmasi positif. Melalui kegiatan diskusi kelompok, peserta didik diharapkan memiliki sikap saling menghargai, menerima diri sendiri, serta mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bijaksana.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian Kegiatan yang telah dilaksanakan	Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam satu pertemuan selama 45 menit. Kegiatan diawali dengan salam, doa, penyampaian tujuan layanan, dan ice breaking. Guru BK kemudian menyampaikan materi tentang rasa insecure akibat penggunaan media sosial melalui PowerPoint yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Peserta didik mengidentifikasi penyebab dan dampak insecure, mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi positif, serta menyusun langkah-langkah menggunakan media sosial secara sehat. Kegiatan diakhiri dengan refleksi, motivasi, doa, dan salam.
Hasil yang diperoleh (eksperimen)	Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, peserta didik lebih memahami pengertian, penyebab, dan dampak rasa insecure akibat penggunaan media sosial. Peserta didik juga menyadari bahwa media sosial tidak selalu mencerminkan kehidupan nyata, mampu mengidentifikasi pikiran negatif, serta membuat afirmasi positif untuk meningkatkan rasa percaya diri.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berjalan dengan baik sesuai RPL. Peserta didik aktif mengikuti diskusi, memahami materi, serta mampu meningkatkan kesadaran untuk menerima diri sendiri dan menggunakan media sosial secara lebih bijaksana. Tujuan layanan pada pertemuan pertama telah tercapai dengan baik.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK memantau perkembangan kepercayaan diri peserta didik serta memberikan layanan lanjutan atau konseling individual bagi peserta didik yang masih mengalami rasa insecure.

Mengetahui
Guru Bimbingan Konseling



Cyinthia S.Pd

Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Kedua

PEMERINTAHAN PROVINSI SUMATERA UTARA
KEMENTRIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK TRITECH INFORMATIKA MEDAN
Jl.Bhayangkara No.484,Indra Kasih, Kec.Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN KELOMPOK

TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/ Semester	: X/ Genap
Alokasi Waktu	: 45 Menit Pelayanan/ 1Pertemuan
Topik/Materi	: Penguatan Kepercayaan Diri untuk Mengurangi Rasa Insecure Akibat Penggunaan Media Sosial
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/ SKKPD	: Kematangan Emosi dan Konsep Diri
Model dan Metode, moda	: Laptop, PPT, LKPD

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (sikap)	Tahap Tindakan (Keterampilan)
1. Peserta didik memahami cara mengelola rasa insecure saat menggunakan media sosial. 2. Peserta didik memahami pentingnya menerima diri sendiri tanpa bergantung pada penilaian di media sosial.	3. Peserta didik berani menyampaikan pendapat atau pengalaman terkait insecure. 4. Peserta didik menunjukkan sikap saling menghargai dan mendukung dalam kelompok.	5. Peserta didik mampu menuliskan cara mengatasi insecure secara positif. 6. Peserta didik mampu membuat rencana sederhana menggunakan media sosial secara sehat.
LANGKAH KEGIATAN		

Kegiatan Awal	1. Guru BK mengucapkan salam dan mengajak berdoa. 2. Mengulas kembali materi pertemuan pertama tentang pengertian insecure dan dampaknya akibat media sosial. 3. Menanyakan perubahan perasaan setelah pertemuan sebelumnya. 4. Menyampaikan tujuan kegiatan hari ini. 5. Ice breaking singkat bertema "Saya Bangga Pada Diri Saya"
Kegiatan Inti	1. Guru BK menjelaskan secara singkat bahwa setiap orang memiliki proses hidup yang berbeda dan media sosial bukan ukuran nilai diri. 2. Diskusi Kelompok Apa yang biasanya kalian rasakan saat melihat postingan teman yang terlihat lebih sukses atau lebih menarik? Bagaimana cara agar tidak terus membandingkan diri dengan orang lain? 3. Curah Pendapat Peserta didik menyebutkan cara-cara mengurangi insecure, misalnya: Membatasi waktu penggunaan media sosial,Tidak terlalu memikirkan jumlah likes, Fokus pada kelebihan diri, Berteman dengan orang yang suportif, Menghindari akun yang memicu rasa minder. 4. Latihan Menulis Peserta didik menuliskan: Tiga kelebihan yang dimiliki, Satu kebiasaan media sosial yang ingin diperbaiki,Satu langkah konkret untuk lebih percaya diri. 5. Peserta didik yang bersedia dapat membagikan hasil tulisannya.
Kegiatan Penutup	1. Guru dan peserta didik menyimpulkan kegiatan hari ini. 2. Peserta didik menyampaikan kesan setelah mengikuti layanan. 3. Guru memberikan pesan motivasi bahwa setiap siswa berharga dan tidak perlu merasa rendah diri karena media sosial. 4. Doa dan salam penutup.
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati: Keaktifan siswa dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat dan sikap saling menghargai selama kegiatan berlangsung.

2. Penilaian Hasil	Dilihat dari kemampuan siswa menuliskan kelebihan diri, menyusun rencana untuk mengurangi rasa insecure, serta keseriusan dalam membuat komitmen perubahan setelah mengikuti layanan.
3. Tindak Lanjut	Melakukan pemantauan secara berkala terhadap perubahan sikap siswa dalam menggunakan media sosial.

Medan, Februari 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling



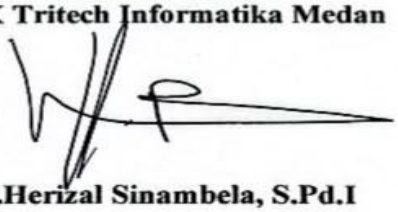
Cynthia S.Pd

Peneliti



Liza Handrian

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SMK Tritech Informatika Medan



M.Herizal Sinambela, S.Pd.I

Lampiran 5 Laporan Hasil Pelaksanaan Layanan Pertemuan Kedua

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Konseling
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/ Tema Layanan	Pemahaman dan Pengendalian Rasa Insecure Akibat Penggunaan Media Sosial
Kelas/ Semester	X/ Genap
Alokasi Waktu	1X45 Menit/ Pertemuan
Tujuan	Layanan bimbingan kelompok ini bertujuan membantu peserta didik memperkuat kepercayaan diri, memahami pentingnya menerima diri sendiri, serta mampu menerapkan cara-cara positif untuk mengurangi rasa insecure akibat penggunaan media sosial.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian Kegiatan yang telah dilaksanakan	Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam satu pertemuan selama 45 menit. Kegiatan diawali dengan salam, doa, mengulas materi sebelumnya, penyampaian tujuan layanan, dan ice breaking. Guru BK memfasilitasi diskusi mengenai cara mengurangi rasa insecure, dilanjutkan dengan curah pendapat dan latihan menuliskan kelebihan diri, kebiasaan media sosial yang ingin diperbaiki, serta langkah sederhana untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kegiatan diakhiri dengan refleksi, motivasi, doa, dan salam.
Hasil yang diperoleh (eksperimen)	Setelah mengikuti layanan, peserta didik lebih memahami cara mengurangi rasa insecure, mampu mengenali kelebihan diri, serta menyusun langkah positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menggunakan media sosial secara lebih sehat.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Pelaksanaan layanan berjalan dengan baik sesuai RPL. Peserta didik aktif dalam diskusi, lebih percaya diri menyampaikan pendapat, serta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya menerima diri sendiri dan tidak bergantung pada penilaian di media sosial.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK melakukan pemantauan terhadap perkembangan kepercayaan diri peserta didik serta memberikan penguatan agar peserta didik terus menerapkan kebiasaan menggunakan media sosial secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Mengetahui
Guru Bimbingan Konseling



Cyinthia S.Pd

Lampiran 6 Angket Penelitian

ANGKET / KUESIONER TINGKAT INSECURE AKIBAT PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Nama : .....
.....
Kelas :.....

Petunjuk Pengisian Angket / Kuesioner

Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat, kemudian beri tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
KS = Kurang Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya dapat tetap fokus pada tujuan hidup saya tanpa terpengaruh standar yang ada di media sosial.					
2	Saya merasa kurang percaya diri karena membandingkan fisik saya dengan orang di media sosial.					
3	Saya merasa bahwa kebahagiaan saya tidak bergantung pada validasi dari media sosial.					
4	Saya sering menghapus unggahan karena takut dikomentari negatif..					
5	Saya menggunakan media sosial dengan tenang tanpa memikirkan pendapat orang lain.					
6	Saya gugup ketika harus muncul dalam foto atau video di media sosial.					
7	Saya menggunakan media sosial dengan tenang tanpa memikirkan pendapat orang lain..					
8	Saya merasa gelisah ketika tidak ada yang menyukai unggahan saya.					
9	Saya dapat mengontrol rasa cemas ketika mengunggah sesuatu di media sosial..					
10	Saya merasa khawatir ketika teman saya tidak segera membalas pesan atau komentar saya.					
11	Saya merasa aman menunjukkan diri saya di media sosial tanpa rasa takut dinilai..					
12	Saya tidak nyaman jika banyak orang melihat story yang saya unggah..					

13	Saya dapat menggunakan media sosial tanpa merasa minder.					
14	Saya merasa tidak pantas dipuji karena saya tidak sehebat orang lain di media sosial..					
15	Saya tidak merasa perlu mendapatkan banyak likes agar merasa berharga..					
16	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki kelebihan seperti orang-orang di media sosial.					
17	Saya dapat menerima kekurangan diri saya dengan lapang hati..					
18	Saya merasa gagal ketika tidak bisa seperti orang lain yang sukses di media sosial..					
19	Saya merasa cukup dengan diri saya tanpa perlu pembuktian dari media sosial..					
20	Saya merasa ingin selalu terlihat sempurna di media sosial..					
21	Saya percaya bahwa nilai diri saya tidak ditentukan oleh penilaian orang lain..					
22	Saya merasa harus mengikuti tren agar diterima di media sosial..					
23	Saya merasa nyaman menjadi diri sendiri tanpa harus meniru orang lain di media sosial.					
24	Saya sering meragukan kemampuan diri saya sendiri ketika melihat unggahan orang lain..					
25	Saya yakin bahwa saya memiliki kelebihan yang bernilai.					
26	Saya merasa minder ketika melihat postingan orang lain banyak yang like					
27	Saya menjadi minder ketika melihat prestasi atau pencapaian orang lain di media sosial.					
28	Saya merasa minder ketika teman-teman saya lebih aktif dan populer di media sosial.					

Lampiran 7 Dokumentasi








Lampiran 8 Form K-1

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-1

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

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Liza Handrian
NPM : 2202080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Komulatif : 120 SKS IPK = 3,74

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2025/2026	
	Pengaruh Interaksi Sosial Teman Sebaya Terhadap Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2025/2026	
	Efektifitas Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2025/2026	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Medan, 01 Oktober 2025
Hormat Pemohon,

Liza Handrian

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

Lampiran 9 Form K-2

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: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Liza Handrian
NPM : 2220080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Tahun Ajaran 2025/2026

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

Deliati, S. Ag., S .Pd., M.Ag. 1/10 25

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, 01 Oktober 2025
Hormat Pemohon,

Liza Handrian

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

Lampiran 10 Form K-3

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2457/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025
Lamp : ---
H a l : **Pengesahan Proyek Proposal Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirahmanirrahim
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 di bawah ini :

Nama	**: Liza Handrian**
N P M	**:** 2202080020
Program Studi	**:** Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK TRitech Informatika Tahun Ajaran 2025/2026
Pembimbing	: Deliati, S.Pd.,M.Ag.

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal **: 14 Oktober 2026**

Medan, 22 Rabiul Akhir 1447 H
14 Oktober 2025 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd
NIP. 0004068701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
   WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

Lampiran 11 Permohonan Perubahan Judul Skripsi

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

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

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Proposal**

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Liza Handrian
N.P.M : 2202080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Menjadi:

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

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

Medan, Februari 2026
Hormat Pemohon

Liza Handrian

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 12 Berita Acara Bimbingan Proposal Penelitian

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

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Liza Handrian
NPM : 2202080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian :Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat *Insecure* Akibat Media Sosial Pada Siswa Kelas XI Smk Tritech Informatika Medan

Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Proposal Penelitian	Paraf
1-Okt-2025	ACC Judul Proposal Penelitian	
15-Okt-2025	Pengerjaan BAB I Menambahkan Manfaat Penelitian	
21-Okt-2025	Perbaikan Margin	
4-Nov-2025	Pengerjaan BAB II Penambahan Penelitian Yang Relevan	
14-Nov-2025	Perbaikan BAB II Penambahan Indikator	
21-Nov-2025	Pengerjaan BAB III Penambahan Uji Reabilitas	
16-Des-2025	Diajukan Untuk Seminar Proposal	

Medan, November 2025

Diketahui oleh :
Ketua Program Studi

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

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag

Lampiran 13 Berita Acara Seminar Proposal

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 الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Selasa, Tanggal 20 Januari 2026 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap	:	Liza Handrian
N.P.M	:	2202080020
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

No.	Masukan dan Saran
Judul	Pergantian Judul dari Kelas XI menjadi kelas X
Bab I	Perbaikan Penulisan
Bab II	Penambahan materi
Bab III	Perubahan sampel Penelitian dari kelas XI menjadi kelas X
Lainnya	
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [✓] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Tetty Muharmi, S.Psi., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag, S.Pd., M.Ag.

Panitia Pelaksana,

Ketua

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

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 14 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal

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 الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Liza Handrian
N.P.M : 2202080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

Pada hari Selasa, Tanggal 20 Januari 2026 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Februari 2026

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas	Dosen Pembimbing
Tetty Muharmi, S.Psi., M.Pd.	**Deliati, S.Ag, S.Pd., M.Ag.**

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

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

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 15 Surat Keterangan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

SURAT KETERANGAN

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan bahwa ini:

Nama Lengkap : Liza Handrian
N.P.M : 2202080020
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, Tanggal 20 Januari tahun 2026.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Februari 2026
Diketahui oleh,

Ketua Prodi

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

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Lampiran 16 Surat Izin Permohonan Riset

Medan, Feburari 2026

Hal : Permohonan Riset

Kepada Yth, Ibu Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
di
Tempat

Bismillahirahmanirrahim
Assalamualaikum Wr. Wb.

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 mohon kepada Ibu memberi izin kepada saya untuk melakukan penelitian/riset di Fakultas yang Bapak pimpin, Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama Lengkap	:	Liza Handrian
N.P.M	:	2202080020
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

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

Ketua Program Studi

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

Pertinggal

Lampiran 17 Surat Balasan

YAYASAN PENDIDIKAN TRIADI TEKNOLOGI
SMK TRITECH INFORMATIKA
TERAKREDITASI "A"
SMK IT MODERN
Jl. Bhayangkara No. 484 Telp. (061) 6635991 Hunting Fax. 061 - 6641576
E-mail : smktritech10@gmail.com Website : www.smktritechinformatika.sch.id

SURAT KETERANGAN
422/TU/SMK.TI/248-III/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: M. Herizal Sinambela., S.Pd.I
NIP	: -
Jabatan	: Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama	: **Liza Handrian**
NIM	: 2202080020
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai melakukan penelitian di SMK Tritech Informatika Medan berdasarkan surat dari :

Nama Universitas	: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Nomor Surat	: 518/II.3-AU/UMSU-02/F/2026
Tanggal Surat	: Medan, 12 Februari 2026
Perihal Surat	: Permohonan Izin Riset
Pelaksanaan Pada	: Tanggal 9 Februari 2026

Dengan Judul :

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan TA. 2025-2026

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 13 Maret 2026
Kepala SMK Tritech Informatika

M. Herizal Sinambela, S.Pd.I

Tembusan :
1 YP. Triadi Teknologi
2 Arsip

Creative Generation Community

Lampiran 18 Surat Pernyataan

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http./www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	:	Liza Handrian
N.P.M	:	2202080020
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Penurunan Tingkat Insecure Akibat Media Sosial pada Siswa Kelas X SMK Tritech Informatika Medan Tahun Ajaran 2025/2026

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, Februari 2026
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

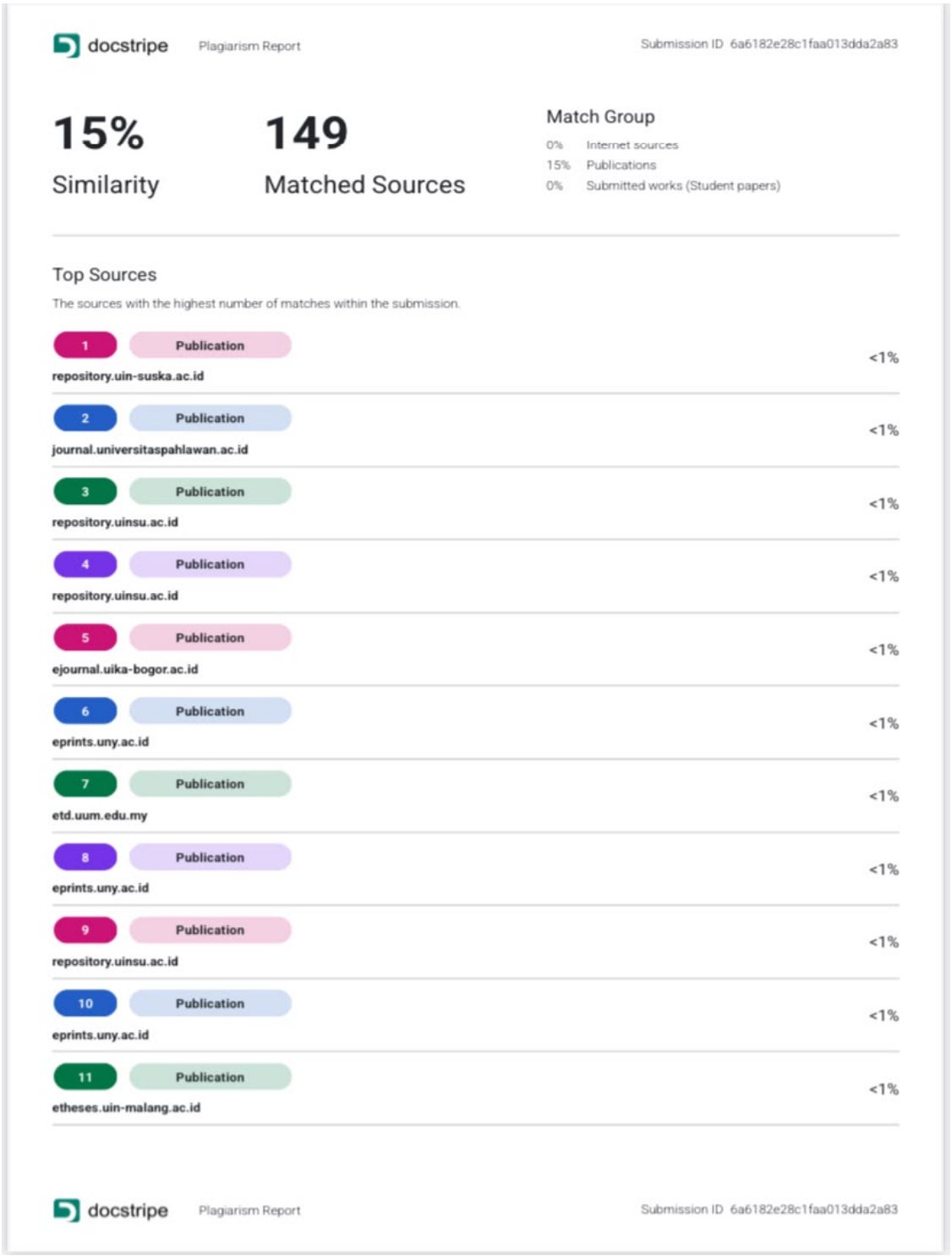


Liza Handrian

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Lampiran 19 Hasil Turnitin



docstripe Plagiarism Report Submission ID 6a6182e28c1faa013dda2a83

15% Similarity

149 Matched Sources

Match Group
0% Internet sources
15% Publications
0% Submitted works (Student papers)

Top Sources
The sources with the highest number of matches within the submission.

1	Publication repository.uin-suska.ac.id	<1%
2	Publication journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
3	Publication repository.uinsu.ac.id	<1%
4	Publication repository.uinsu.ac.id	<1%
5	Publication ejournal.uika-bogor.ac.id	<1%
6	Publication eprints.uny.ac.id	<1%
7	Publication etd.uum.edu.my	<1%
8	Publication eprints.uny.ac.id	<1%
9	Publication repository.uinsu.ac.id	<1%
10	Publication eprints.uny.ac.id	<1%
11	Publication etheses.uin-malang.ac.id	<1%

docstripe Plagiarism Report Submission ID 6a6182e28c1faa013dda2a83

Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama	: Liza Handrian
NPM	: 2202080020
Tempat/Tanggal Lahir	: Panjang Bidang /19 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: GT Saga Lk VII TP Bolon
No Hp	: 082371567943
Anak Ke	: 1 dari 1 bersaudara
Nama Orang Tua	
Ayah	: Ahmad Sinaga
Ibu	: Masliana

Pendidikan

1. SD MIS Muhammadiyah Td Bolon
2. MTsN 1 Labuhan Batu Utara
3. SMA Negeri 1 Kualuh Hulu
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara