

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELAU TEKNIK PROBLEM BASED LEARNING TERHADAP PERILAKU KETERGANTUNGAN MEDSOS PADA SISWA

Nandini Lindar Pramesi¹, Dini Rakhmawati², Chr Argo Widoharto³

Universitas Pgrri Semarang

andinpramesi5@gmail.com

Abstract. *The aim of this research is to determine the influence of group guidance using problem based learning techniques on social media dependency behavior among students at Sultan Agung 1 Islamic High School, Semarang. This type of research is quantitative research with the type of experimental method used, namely pre-experimental design one-group pretest-posttest design. The population in this study was 130 class XI students and the sample of this study was class Based on the hypothesis test, the significance result (2-tailed) was 0.006. So the results of the significance value (2-tailed) < 0.05 or $0.006 < 0.05$. So there is a significant difference between the pretest and posttest. This shows that problem based learning techniques can have an effect on reducing social media dependence among class XI students at SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.*

Keywords: *Group Guidance, Social Media Dependence, Problem Based Learning*

Abstrak. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh Bimbingan Kelompok dengan teknik Problem based Learning terhadap perilaku ketergantungan media sosial pada siswa SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis metode eksperimen yang digunakan yaitu pre- experimental design one- group pretest- posttest design. Populasi pada penelitian ini berjumlah 130 siswa kelas XI dan Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas XI.5 yang berjumlah 24 siswa dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan Teknik random sampling. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh hasil sigifikasi (2-tailed) sebesar 0,006. Maka hasil nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,006 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat teknik problem based learning dapat berpengaruh untuk menurunkan ketergantungan medsos pada siswa kelas XI di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Kata kunci: *Bimbingan Kelompok, Ketergantungan Medsos, Problem Based Learning*

A. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini teknologi berkembang pesat baik teknologi komunikasi maupun informasi, sehingga tanpa disadari sudah mempengaruhi setiap aspek kehidupan manusia. Anak-anak yang terlahir di era ini memiliki ciri

khas tidak bisa lepas dari gadget dan media sosialnya, Namun penggunaan gadget secara terus-menerus akan berdampak buruk bagi pola perilaku anak dalam kesehariannya. Anak-anak yang cenderung menggunakan gadget akan ketergantungan sehingga kegiatan sehari-harinya didominasi oleh aktivitas bermain media sosial melalui ponselnya. Mereka pun akhirnya memilih untuk bermain gadget dari pada berinteraksi dengan lingkungan.

Hal ini mengkhawatirkan karena Kemudahan untuk mengakses segala hal dengan bantuan internet membuat anak-anak cenderung kesulitan menyaring informasi mana yang betul-betul disajikan untuk mereka.

Berkat teknologi baru seperti internet segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kini, kehadirannya lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, 2014).

Menurut Nasrullah, (2016) menyimpulkan media sosial merupakan medium yang ada di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan diri maupun berinteraksi, bekerja sama dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Karena itu media social dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial. Sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja dan anak-anak termasuk siswa sekolah menengah, mereka sangat terpengaruh oleh arus kemajuan media social. Pemanfaatan media sosial ini dapat dikatakan sebagai pembentuk kebiasaan anak dalam menggunakan media social. Kurangnya perhatian dan kontrol keluarga memungkinkan siswa mencari kesibukan negatif dengan bermain gadget secara berlebihan sehingga anak-anak dan remaja yang menyalahgunakan teknologi untuk kesenangan dan hiburan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai kebiasaan menggunakan media sosial dapat berdampak buruk bagi kaum muda, salah satunya adalah ketergantungan media sosial, dampak dari ketergantungan media sosial salah satunya adalah membuat anak-anak tidak peduli dengan kewajiban mereka sebagai siswa yang berakibat menjadi lambat dalam mengumpulkan

tugas sekolah, minat belajar berkurang dan prestasi di sekolah berkurang secara pasti karena para remaja sibuk mencari cara untuk mengakses media social.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Young, 2011) bahwa individu dengan ketergantungan media sosial adalah individu yang memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas-aktivitas pada media sosial dan membatasi aktivitas sosialnya dalam dunia nyata. Ketergantungan media sosial dapat terlihat dari intensitas waktu yang digunakan oleh seseorang untuk terus terpaku pada media sosialnya yang berada pada smartphone atau segala macam alat elektronik yang memiliki akses terhadap media sosial. Sama halnya dengan kecanduan. (Cooper, 2000) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada.

Akibat tidak dapat mengontrol diri sendiri untuk mengakses internet khususnya media sosial, akan mempengaruhi kebiasaan. Kecanduan juga dapat mempengaruhi hubungan sosial masyarakat siswa tersebut. Ketika berkumpul siswa lebih suka memegang handphone dan mengakses media sosial daripada mengobrol dengan teman-teman yang ada disekitarnya. Hal lain yang terjadi jika siswa terus menerus kecanduan media social, anak akan menjadi kurang pergaulan dengan teman-teman yang lain karena lebih sering mengakses media sosial. Hal tersebut tentu dapat mengganggu perkembangan anak anak dan remaja tersebut, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah justru lebih banyak digunakan bermain gadget, karena tidak sedikit remaja yang lebih memilih bermain media sosial daripada belajar.

Pada penelitian ini sampel penelitian yang dipilih adalah siswa dan siswi SMA SULTAN AGUNG 1 SEMARANG yang mana hasil dari Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang sudah di identifikasi permasalahan yang dialami oleh siswa oleh guru bimbingan dan konseling adalah tingkat kesulitan siswa untuk mengendalikan ketergantungan pada social media memiliki presentase yang cukup tinggi dimana dalam satu kelas di jumlah siswa dalam satu kelas tersebut adalah 28 siswa da 18 diantaranya termasuk siswa yang memiliki ketergantungan social media yang cukup tinggi. Dan juga ketika saya magang di sekolah tersebut

saya banyak menemui siswa yang ketika diajar oleh guru kelas mereka lebih fokus kepada handphonenya dan membuka mediasosialnya seperti tiktok, instagram, video di youtube , dan lain-lain sehingan tidak memperhatikan penjelasan oleh guru.

Berdasarkan hasil pengamatan dari fenomena-fenomena yang terjadi, siswa saat ini mengalami ketergantungan terhadap media sosial. Tidak sedikit dari siswa begitu identik dengan smartphone yang hampir 24 jam,bahkan ketika pembelajaran di kelas pun siswa lebih tertarik dengan gadgetnya dibanding untuk memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru mata pelajaran. Berdasarkan fenomena ini, Sekolah Tinggi Sandi Negara (STSN) bersama Yahoo! melakukan riset mengenai penggunaan internet di kalangan remaja, yang hasilnya menunjukkan kalangan remaja usia 15-19 tahun mendominasi pengguna internet di Indonesia sebanyak 64% (Hanafebria, 2014). Berdasarkan hasil riset tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial online sangat menarik perhatian terutama kalangan remaja.

Melihat banyaknya kasus tersebut, peneliti mengupayakan beberapa langkah berkaitan dengan mengurangi yang kebiasaan untuk membuka social medianya saat jam pelajaran berlangsung, yaitu dengan menggunakan layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Disini peneliti akan mencoba mengimplementasikan layanan yang bisa digunakan untuk membentuk perilaku mengurangi kebiasaan bermain media sosial adalah menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode problem based learning (PBL). Menurut (Sofyan & Komariah, 2016) pembelajaran berbasis masalah (PBL) adalah strategi pembelajaran yang “menggerakkan” siswa belajar secara aktif memecahkan masalah yang kompleks dalam situasi realistik. Model pembelajaran berbasis masalah dilakukan dengan adanya pemberian rangsangan berupa masalah- masalah yang kemudian dilakukan pemecahannya oleh peserta didik. (Kemdikbud,2013). Metode pembelajaran berbasis masalah dipilih berdasarkan pada alasan utama yakni permasalahan yang muncul berkaitan dengan dampak bahaya dari perilaku kebiasaan bermain media social tanpa mengenal waktu Penerapan PBL terhadap remaja dapat dilakukan dengan lima langkah, yaitu

pengenalan peserta didik terhadap masalah, pengorganisasian peserta didik dalam pembelajaran, pembimbingan peserta didik untuk menyelidiki permasalahan secara individu maupun kelompok, pengembangan dan penampilan hasil penyelidikan, penganalisisan dan pengevaluasi proses penyelesaian masalah (Subchan, dkk, 2018).

B. LANDASAN TEORI

A. Ketergantungan Media social

1. Pengertian Ketergantungan

Teori ketergantungan memiliki dasar asumsi bahwa pengaruh media ditentukan oleh hubungan antara sistem sosial yang lebih luas, peran media dalam sistem tersebut dan hubungan khalayak dengan media. Teori ketergantungan memiliki dasar asumsi bahwa pengaruh media ditentukan oleh hubungan antara sistem sosial yang lebih luas, peran media dalam sistem tersebut dan hubungan khalayak dengan media. ketergantungan audien terhadap media bersifat integral yang mencakup 3 pihak, yaitu media, audien, dan sistem sosial yang melingkupinya. (Defleur dan Rokeach, 2009)

Ketergantungan media sosial didefinisikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) sebagai gangguan afektif (depresi, kesulitan) yang dapat menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan perubahan suasana hati sebagai gangguan psikologis yang meningkatkan jumlah penggunaan yang digunakan pengguna untuk mendatangkan kesenangan. adaptasi) dan gangguan hidup. Kecanduan internet adalah suatu kondisi di mana orang merasa dunia maya di layar ponsel mereka lebih menarik daripada rekan-rekan mereka di kehidupan nyata. Kecanduan internet juga dilacak oleh intensitas penggunaan internet setiap hari selama beberapa hari yang terhubung ke smartphone berjaringan.

(Matilda, 2018) mengartikan Ketergantungan media sosial adalah masalah mental di mana pengguna meningkatkan jumlah dan kekuatan penggunaan media sosial kapan saja akan menghasilkan kesenangan, yang dapat menyebabkan kegugupan dan perubahan pola pikir, masalah emosional (melankolis, kesulitan berubah), dan mengganggu aktivitas public

Menurut Cooper (2000) berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama sebanyak lima kali atau lebih. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah perilaku ketergantungan pada sesuatu yang disenangi sehingga individu tersebut akan melakukannya secara berulang-ulang dan kurang mampu untuk mengontrol dirinya sehingga berdampak negatif terhadap diri individu itu sendiri.

1.1 Pengertian Media Sosial

Menurut Van Dijk (2013), yang dikutip oleh Nasrullah dalam buku Media Sosial (2016;11), bahwa "Media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi, Karena itu media sosial dapat dilihat sebagai medium(fasilitator) online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial."

Berbagai definisi, Dr.Rulli Nasrullah M.Si. dalam buku Media Sosial (2016 ; 13), menyimpulkan bahwa Media Sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan penggunanya mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, saling berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lainnya, dan membentuk ikatan sosial secara virtual."(Setiadi n.d.)

1.2. Pengertian Ketergantungan Media Sosial

Menurut Lestari & Winingsih, 2020). Ketergantungan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak

waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya,

Kecanduan terhadap internet terlihat dari intensi waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet, dimana akibat banyaknya waktu yang mereka gunakan untuk online membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan mereka yang terancam di luar sana (Santoso, 2013).

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan dan ketergantungan saling berkaitan.

2. Karakteristik dan ciri-ciri orang yang ketergantungan Media social

Coombs & Howatt juga menyatakan kecanduan diwujudkan melalui penggunaan bahan kimia atau perilaku, kecanduan pada umumnya memiliki beberapa karakteristik (Coombs & Howatt, 2005) diantaranya adalah:

- 1) compulsive use merupakan penggunaan kompulsif yang memiliki tiga elemen, penguatan, keinginan, dan kebiasaan. Penguatan terjadi saat zat atau perilaku adiktif pertama kali digunakan memberikan kesenangan atau kenyamanan. Ketika seseorang terus menelan substansi atau terlibat dalam perilaku, toleransi berkembang dan dibutuhkan dosis yang lebih besar untuk mendapatkan kesenangan atau kenyamanan yang diinginkan,
- 2) loss of control artinya kehilangan kendali pada diri sendiri membuat pengguna media sosial tidak bisa memprediksi atau menentukan berapa banyak waktu yang telah dihabiskan hanya untuk membuka media sosial. Begitu pengguna yang mengalami kecanduan membuka media sosialnya, ia akan sulit atau tidak bisa berhenti dari aktivitasnya di media sosial,
- 3) continued use despite adverse consequences artinya adanya konsekuensi negatif jika perilaku tetap dilanjutkan. Seseorang yang mengalami kecanduan mungkin tidak menyadari konsekuensi negatif yang dapat merugikan dirinya,

4) tolerance, toleransi merupakan adaptasi seseorang terhadap apa yang digunakannya secara terus-menerus yang mengakibatkan kebutuhan penggunaan media sosial semakin banyak dalam artian durasi penggunaan yang berlebihan,

5) withdrawal yang merupakan gejala penarikan yang muncul akibat perilaku yang dihentikan, pengguna media sosial yang mengalami kecanduan akan mengalami efek yang tidak menyenangkan seperti perasaan yang tidak nyaman atau kekurangan akan suatu hal ketika tidak mengakses media sosialnya.

Kriteria bagi individu yang mengalami kecanduan sosial media menurut Young dan Rodgers (dalam Alrasheed & Aprianti, 2018) yaitu,

1. Merasa sibuk atau asyik dengan media sosialnya,
2. Merasa membutuhkan sosial media dengan meningkatkan jumlah waktu penggunaannya
3. Tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan
4. Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi serta menghentikan penggunaan sosial media,
5. Menggunakan media sosial lebih lama daripada yang direncanakan
6. Menggunakan media sosial sebagai jalan keluar pada masalah yang dihadapi.

Kriteria-kriteria tersebut berupa keinginan untuk selalu membuka media sosial, keinginan untuk menghabiskan waktu di media sosial, merasa tidak nyaman ketika tidak bias membuka media sosial, tidak bisa mengontrol diri ketika mengakses media sosial yang mengakibatkan individu mengabaikan kegiatan produktif seperti belajar, olahraga, komunikasi face to face, dll (Bilgin, Sahin & Togay, 2020)

B. Layanan Bimbingan Kelompok Problem Based Learning

Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok Problem Based Learning (PBL)

Sukitman (2015) bimbingan kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial,

kegiatan belajar, karier/ jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok. Gadza dalam Ismaya (2015) bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membentuk mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

Menurut Sofyan & Komariah (2016) pembelajaran berbasis masalah (PBL) adalah strategi pembelajaran yang “menggerakkan” siswa belajar secara aktif memecahkan masalah yang kompleks dalam situasi realistic. Problem based learning merupakan suatu model pembelajaran yang menantang siswa untuk “belajar bagaimana belajar” bekerja bersama kelompok untuk mencari solusi dari permasalahan nyata siswa. Definisi ini lebih mendalam problem based learning adalah model pembelajaran yang lebih menekan pada pemecahan masalah secara autentik seperti masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari- hari

PBL merupakan sebuah model pembelajaran yang menyajikan berbagai permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa , seperti permasalahan ketergantungan media social yang sekarang ini sudah menjadi kebiasaan di masyarakat khususnya siswa, dengan PBL merangsang siswa untuk belajar Dapat dimaknai bahwa individu/ siswa memiliki kemampuan dan potensi yang harus dikembangkan untuk menciptakan perkembangan yang optimal sehigga tidak mengganggu proses perkembangan terutama dalam hal belajar.

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan Studi Eksperimen. Karena dalam penelitian ini akan mencari hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain, maka Rancangan penelitian dengan desain penelitian two group pretest-posttest design. Penelitian ini melibatkan satu kelas yang diberi perlakuan yang berbeda. Satu kelas yang berjumlah 24 siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 12

kelompok kontrol dan 12 eksperimen. Kelas eksperimen menggunakan layanan bimbingan kelompok dan kelas kontrol tanpa adanya pemberian layanan. Desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Rancangan Penelitian

| Kelompok | Pretest | Pelaksanaan | Posttest |
|------------|---------|-------------|----------|
| Eksperimen | T1 | X1 | T2 |
| Kontrol | T1 | X2 | T2 |

Keterangan :

X1 : Pelaksanaan layanan menggunakan media layanan bimbingan kelompok.

X2 : Tidak diberikan perlakuan.

T1 : Pretest diberikan kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum perlakuan. T2 : Posttest diberikan setelah perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol T1=T2

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI-11 SMA ISLAM SULTAN AGUNG 1 SEMARANG. Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok melalui teknik Problem Based Learning terhadap perilaku ketergantungan media sosial pada siswa, diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 895 dengan skor rata-rata 75, Sedangkan hasil posttest kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 716 dengan skor rata-rata 60. Rata-rata hasil posttest skala ketergantungan media sosial siswa menunjukkan adanya penurunan dibandingkan hasil pretest. Pada hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* kelas eksperimen $0,200 > 0,05$, dan juga nilai signifikansi *posttest* $0,200 > 0,05$, berdasarkan hasil data dari pretest dan data posttest ketergantungan media sosial keduanya berdistribusi normal dengan demikian memenuhi syarat pada uji hipotesis menggunakan statistik parametrik. Pada hasil uji homogenitas menggunakan SPSS versi 25 diperoleh

nilai signifikansi hasil *pretest* dan *posttest* pada Based on Mean yaitu sebesar 0,281 > 0,05. Maka nilai *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini bersifat homogen. Kemudian berdasarkan uji t *output Paired T test* Pada uji hipotesis yang sudah dilakukan, hasil sigifikasi (*2-tailed*) sebesar 0,006. Maka hasil nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05 atau 0,006 < 0,05. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Maka dengan perolehan nilai signifikansi tersebut, menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem based learning* yang diberikan di kelas eksperimen.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi diatas, Penelitian Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok melalui teknik *Problem Based Learning* terhadap perilaku ketergantungan media sosial pada siswa, diketahui bahwa hasil *pretest* pada kelompok eksperimen memiliki skor total yaitu 895 dengan skor rata-rata 75, Sedangkan hasil *posttest* kelompok eksperimen setelah dilaksanakan layanan Bimbingan Kelompok *Problem Based Learning* memiliki skor total yaitu 716 dengan skor rata-rata 60. Rata-rata hasil *posttest* skala ketergantungan media sosial siswa menunjukkan adanya penurunan dibandingkan hasil *pretest*. Kemudian berdasarkan uji t *output Paired T test* Pada uji hipotesis yang sudah dilakukan, hasil sigifikasi (*2-tailed*) sebesar 0,006. Maka hasil nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05 atau 0,006 < 0,05. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Maka dengan perolehan nilai signifikansi tersebut, menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui teknik *problem based learning* yang diberikan di kelas eksperimen.

Bimbingan kelompok menurut Primastuti et al., (2019) adalah adalah cara membantu pada seseorang dengan keadaan berkelompok, penyampaiannya meliputi informasi maupun masalah kegiatan pemahaman, kewajiban, pribadi, dan social. Sedangkan *Problem Based Learning* Maryati (2018) merupakan salah satu konsep dimana kegiatan pembelajaran dilakukan dengan mempelajari

setiap permasalahan nyata yang terdapat pada kehidupan sehari-hari. Problem based learning merupakan suatu model pembelajaran yang menantang siswa untuk belajar bersama kelompok untuk mencari solusi dari permasalahan nyata siswa.

Matilda, (2018) mengartikan Ketergantungan media sosial adalah masalah mental di mana pengguna meningkatkan jumlah dan kekuatan penggunaan media sosial kapan saja akan menghasilkan kesenangan, yang dapat menyebabkan kegugupan dan perubahan pola pikir, masalah emosional dan mengganggu aktivitas public. Salah satu ciri orang ketergantungan menurut Youngdan Rodgers (dalam Alrasheed & Aprianti, 2018) yaitu, Merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi serta menghentikan penggunaan sosial media.

Upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk menurunkan tingkat ketergantungan media sosial terhadap siswa yaitu dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik problem based learning, karena menurut Camelia & Maknun, (2021) teknik ini akan memicu daya pikir peserta didik menjadi lebih kritis dan peserta didik memiliki keinginan dalam memecahkan suatu permasalahan yang disajikan. Peneliti menerapkan teknik tersebut dengan tujuan untuk mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan mengatasi masalah, karena adanya permasalahan nyata seperti ketegantungan media sosial sebagai konteks untuk para peserta didik belajar berfikir kritis dalam memecahkan masalah, dan memperoleh pengetahuan mengenai permasalahan tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem based learning* dapat berpengaruh terhadap menurunkan perilaku ketergantungan media sosial pada siswa.

F. PENUTUP

Penelitian Pengaruh layanan Bimbingan Kelompok melalui teknik Problem Based Learning terhadap perilaku ketergantungan media sosial pada siswa, diketahui bahwa hasil pretest pada kelompok eskperimen memiliki skor total

yaitu 895 dengan skor rata-rata 75, Sedangkan hasil posttest kelompok eksperimen setelah dilaksanakan layanan Bimbingan Kelompok Problem Based Learning memiliki skor total yaitu 716 dengan skor rata-rata 60. Rata-rata hasil posttest skala ketergantungan media sosial siswa menunjukkan adanya penurunan dibandingkan hasil pretest. Kemudian berdasarkan uji t *output Paired T test* Pada uji hipotesis yang sudah dilakukan, hasil signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,006. Maka hasil nilai signifikansi (*2-tailed*) $< 0,05$ atau $0,006 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Maka dengan perolehan nilai signifikansi tersebut, menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya H_a diterima, sehingga layanan bimbingan kelompok melalui problem based learning dapat menurunkan ketergantungan media sosial terhadap siswa

G. DAFTAR RUJUKAN

- Fisika, 1(2 Agustus), 53-59. Ambarani, A. I., & Prasetya, A. F. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Bahaya Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Xi Smkn 03 Pacitan.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013, June). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. In Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization (pp. 362-3710
- Aprilia, Rizki, Aat Sriati, and Sri Hendrawati. 2020. "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja." *Journal of Nursing Care* 3(1). <http://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928> (October 28, 2023)
- Aulia, D. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbantuan Video Youtube Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Kelas V Madrasah Ibtidaiyah.
- Fitriana, A. (2022). Pengaruh Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di Kabupaten Pati (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Santoso, M. B. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).
- Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. (2020). Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget. *Altruist: Journal of Community Services*, 1(3), 159-164.
- Solihah, Silvia Fardila. (2015). "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial."
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.