

MENGURANGI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI LAYANAN INFORMASI DENGAN TEKNIK AUDIO VISUAL

Clara Shania¹⁾, Kamaruzzaman²⁾, Toni Elmansyah³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia Pontianak

e-mail: clarashania301098@gmail.com¹⁾, oranecorby@gmail.com²⁾,
merah.semangka@gmail.com³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk :Mendeskripsikan dampak negatif penggunaan media sosial melalui layanan informasi dengan teknik audio visual pada siswa kelas VIII A SMP Koperasi Pontianak, dengan menggunakan metode deskriptif dalam bentuk penelitian tindakan melibatkan responden 31 siswa. Dalam penelitian ini juga terdapat tujuan khusus yang terbagi menjadi 3 bagian yaitu sebagai berikut: (a) Gambaran dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Koperasi Pontianak, (b) Proses pelaksanaan layanan informasi dengan teknik audio visual untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Koperasi Pontianak, (c) Gambaran dampak negatif penggunaan media sosial setelah diberikan layanan informasi dengan teknik audio visual pada siswa kelas VIII SMP Koperasi Pontianak. Teknik pengumpulan data (1) observasi langsung, (2) komunikasi langsung, (3) studi dokumenter, berdasarkan hasil penelitian ini dilaksanakan peneliti terkait mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII A SMP Koperasi Pontianak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial SMP Koperasi Pontianak termasuk kedalam kategori “cukup”

Kata Kunci: Dampak Penggunaan Media Sosial

Abstract

This study aims to: Describe the negative impact of the use of social media through information services with audio-visual techniques in class VIII A students of the Pontianak Cooperative Middle School, using a descriptive method in the form of action research involving 31 student respondents. In this study there are also specific objectives which are divided into 3 parts, namely as follows: (a) An overview of the negative impact of using social media on class VIII students of Pontianak Cooperative Middle School, (b) The process of implementing information services with audio-visual techniques to reduce the negative impact of using media social media in class VIII students of Pontianak Cooperative Middle School, (c) An overview of the negative impact of using social media after being given information services with audio-visual techniques to class VIII students of Pontianak Cooperative Middle School. Data collection techniques (1) direct observation, (2) direct communication, (3) documentary studies, based on the results of this study carried out by researchers related to reducing the negative impact of using social media in class VIII A students at SMP Koperasi Pontianak. Based on the results of research that has been carried out that reducing the negative impact of using social media, the Pontianak Cooperative Middle School is included in the "enough" category

Keywords: The Impact of Using Social Media

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial, artinya manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain, di era globalisasi ini terdapat banyak sekali fenomena kehidupan yang terjadi. Mudah-mudahan seseorang untuk mengakses internet membuat banyak sekali bermunculan aplikasi-aplikasi baru. Teknologi menjadi

sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam mempermudah setiap pekerjaan manusia. Salah satunya dalam hal komunikasi. Mudah-mudahan seseorang dalam berkomunikasi saat ini dimanapun dan kapanpun membawa dampak besar dalam kehidupan. Salah satunya penggunaan media sosial yang semakin menjamur dikalangan masyarakat, khususnya

kalangan yang saat ini akan kita bahas yakni kalangan remaja.

Selain dampak positif yang kita dapat dari kemajuan teknologi saat ini, terdapat juga dampak negatifnya yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Salah satunya yang sangat berpengaruh adalah tersitanya waktu yang digunakan untuk bermain media sosial. Tidak banyak saat ini remaja lebih memilih bermain media sosial dari pada belajar. Hal ini juga tentunya akan mempengaruhi pola pikir dan prestasi serta dampak-dampak lain yang akan bermunculan.

Media sosial adalah sebuah media online yang para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi jejaring sosial, *blog*, forum, komunitas konten, dunia virtual, *wikis*, merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis *web* yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Pesatnya perkembangan media sosial kini dikarenakan semua orang seperti bisa memiliki media sendiri. Jika untuk memiliki media tradisional seperti televisi, radio atau koran dibutuhkan modal yang besar dan tenaga kerja yang banyak, maka lain halnya dengan media sosial. Seorang pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan *smartphone* dimanapun dan kapanpun dia ingin mendapatkan informasi dengan menggunakan jaringan internet bahkan yang aksesnya lambat sekalipun, tanpa biaya besar, tanpa alat mahal dan dilakukan sendiri. Sebagai pengguna media sosial kita bebas mengedit, menambahkan, memodifikasi baik tulisan, gambar, video, grafis, dan berbagai model konten lainnya.

Penelitian Stanford University dalam Rury (2015: 2) menunjukkan bahwa orang yang tidak menggunakan internet dalam waktu enam jam secara acak di hari apapun lebih mungkin untuk menghabiskan waktu, dengan rata-rata,

hampir dua kali lebih banyak dengan keluarga pada jam-jam tersebut dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu satu jam atau lebih untuk online.

Banyak dijumpai di Indonesia saat ini bahwa orang-orang lebih menyukai berhubungan dengan seseorang melalui *smartphone*-nya. Mereka lebih suka sibuk dengan bermain *smartphone* atau *handphone* nya dibandingkan berbicara dengan orang yang ada didekatnya. Fenomena yang sangat sering dijumpai lainnya yakni melihat beberapa orang sedang bersama untuk *hangout* atau untuk nongkrong akan tetapi mereka tidak saling berbicara melainkan mereka hanya berkumpul dan sibuk dengan *smartphone* atau *handphone*-nya masing-masing. Hal inilah yang memunculkan semboyan bahwa saat ini *smartphone* itu “menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh”.

Ketika proses belajar mengajar dimulai, tidak sedikit pula siswa yang mencuri-curi keadaan untuk membuka *handphone*. Selain membalas pesan, mereka juga membuka media sosial. Namun ketika berada di kelas hanya beberapa siswa saja yang berani. Berbeda ketika mereka sedang berada di luar kelas atau pada saat jam istirahat berlangsung. Ketika istirahat hampir mayoritas siswa memegang *handphone*, Bahkan tidak sedikit siswa yang lebih asik bermain *handphone* dari pada pergi untuk makan atau bahkan ngobrol dengan temannya. Siswa kebanyakan membuka *Instagram*, *Tiktok* dan *Facebook*. Terlalu seringnya guru mata pelajaran lain menemukan siswa yang megakses media sosial di kelas, guru mata pelajaran melaporkannya ke guru BK agar siswa tersebut diberikan layanan atau bila perlu diberikan bimbingan.

Menurut data guru BK, paling sering guru mata pelajaran Matematika dan mata pelajaran yang membutuhkan internet untuk mendapatkan bahan tambahan atau referensi pelajaran yang tidak ada di buku paket. Misalnya Sejarah, Bahasa Inggris

dan Bahasa Indonesia. Biasanya terdapat 3 hingga 5 siswa yang ketahuan mengakses media sosial di kelas. Guru mata pelajaran lain menyimpulkan bahwa siswa tersebut terkena gejala dampak negatif berdasarkan kebiasaan anak tersebut yang sudah berkali-kali ketahuan mengakses media sosial ketika jam pelajaran berlangsung.

Dampak negatif dari media sosial yakni berkurangnya interaksi secara langsung atau tatap muka, munculnya gejala-gejala dampak negatif penggunaan media sosial yang melebihi dosis, serta persoalan etika dan hukum karena kontennya yang melanggar moral, privasi serta peraturan. Tanpa disadari media sosial ini menimbulkan berbagai perilaku siswa baik kecanduan ataupun tidak, dari hal baik hingga hal buruk. Baiknya bermanfaat bagi siswa sebagai penunjang untuk menumbuhkan minat belajar akan tetapi apa saja bisa terjadi di media sosial jika tidak diawasi dan diberi panduan atau penjelasan yang tepat seperti menemukan hal-hal berbau pornografi dari foto/gambar, video dan iklan-iklan yang tidak baik bahkan tidak wajar bermunculan tanpa harus menjadi teman atau bergabung di grup. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Tjahjono dkk (2004:51) yaitu "Penampilan gambar, foto, ilustrasi, atau penggunaan kata-kata (diksi) tertentu di dalam media, disadari atau tidak, dapat mengandung unsur pornografi disebabkan rendahnya standard atau selera medianya".

Bahkan dengan kegunaan dari media sosial tersebut masih ada beberapa siswa yang menyalahgunakannya, hal inilah yang menjadi perhatian dari banyak guru dan peneliti karena dampak dari penyalahgunaan tersebut bukan hanya terdapat dampak positif bahkan dampak negatif pun sangat banyak terutama di media sosial karena akan berpengaruh terhadap proses belajar siswa karena pada dasarnya media sosial diyakini dapat mempengaruhi kehidupan manusia khususnya dalam kalangan kaum muda yang mana proses penerimaan pada tahap awal dalam kehidupan sehari-hari sehingga

dapat mempengaruhi kehidupan yang ada disekitarnya serta proses komunikasi menjadi tidak efektif (Mustafa, S. E & Hamzah, A,2011:95).

Dalam menangani masalah dampak negatif penggunaan media sosial tersebut, guru BK dapat memberikan *treatment* dalam upaya menemukan pribadi dan merencanakan masa depan termasuk mengubah perilaku yang kurang baik seperti terlalu sering menggunakan media sosial yang berdampak buruk bagi siswa khususnya kelas VIII SMP Koperasi Pontianak menjadi perilaku yang terpuji seperti mengurangi menggunakan *handphone* pada saat jam berlangsung ataupun pada saat jam istirahat tidak terlalu fokus pada *handphone* dan lebih banyak berinteraksi dengan para siswa lainnya, dalam pengurangan dampak negatif penggunaan media sosial dengan diberikannya layanan informasi sebagai teknik perubahan perilaku atau kebiasaan yang salah, maka siswa dapat mengubahnya dengan perilaku yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Sehingga memberi dampak yang positif bagi hasil belajarnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) tentang mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial melalui layanan informasi dengan teknik audio visual pada siswa kelas VIII SMP Koperasi Pontianak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan menggunakan cara penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Sukmadinata, N. S. (2013: 72) menyatakan "Penelitian deskriptif merupakan salah satu bentuk dari penelitian kuantitatif, dan boleh dikatakan sebagai penelitian kuantitatif yang paling mendasar dapat juga ditujukan untuk mengadakan kajian yang bersifat kualitatif". Hal yang dideskripsikan diantaranya fenomena kegiatan

pendidikan, pembelajaran, implementasi kurikulum pada berbagai jenis, jenjang dan satuan pendidikan. Hal ini dilatarbelakangi tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial melalui layanan informasi dengan teknik audio visual pada siswa kelas VIII A SMP Koperasi Pontianak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Awal Dampak Negatif Media Sosial

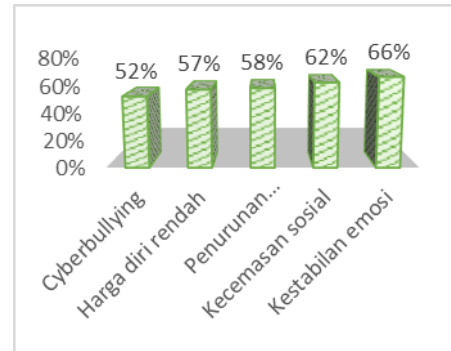
Sebelum melakukan penelitian, untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial siswa melalui layanan informasi dengan teknik audio visual, terlebih dahulu peneliti melakukan hal-hal sebagai berikut:

a. Penyebaran Skala Psikologis

Penyebaran skala psikologis pertama dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran dampak negatif media sosial siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Skala psikologis yang diberikan merupakan alat pengumpul data untuk memperoleh data tentang dampak negatif media sosial siswa. Setelah skala psikologis terkumpul, maka akan di olah dengan teknik statistik, adapun langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut:

Penilaian Skala Psikologis
Setelah penyebaran skala psikologis dilaksanakan dan semua data telah terkumpul maka dapat dijabarkan hasil analisis data tentang dampak negatif penggunaan media sosial siswa kelas VIII A SMP Koperasi Pontianak. Dengan melakukan perhitungan setiap aspek variabel dengan membandingkan skor pada masing-masing alternatif jawaban responden sehingga memperoleh presentase pada masing-masing alternatif jawaban.

Selanjutnya ditemukan kategori hasil perhitungan berdasarkan tolok ukur perhitungan yang telah ditentukan. Berdasarkan penyebaran skala psikologis sebelum dilakukan tindakan peneliti terhadap 31 siswa, maka didapatkan gambaran dampak negatif penggunaan media sosial siswa sebagaimana pada tabel 4.2 berikut:



Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui bahwa dampak negatif penggunaan media sosial pada subyek penelitian sebelum dilaksanakan layanan informasi dengan teknik audio visual untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial siswa SMP Koperasi Pontianak tergolong dalam kategori cukup, dengan presentase keseluruhan 59%. Hal ini terlihat dari hasil skala psikologis yang telah di isi oleh siswa sebelum dilaksanakannya layanan informasi, terdapat lima aspek yang berada dalam kategori cukup. Oleh karena itu peneliti memberikan layanan informasi dengan teknik audio visual agar dapat mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial.

2. Deskripsi Pelaksanaan Layanan Informasi Dengan Media Audio Visual

Setelah diketahui kondisi awal mengenai dampak negatif penggunaan medias social yang diperoleh dari penyebaran skala psikologis, maka selanjutnya peneliti akan memberikan layanan informasi dengan media audio

visual yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan di siklus I. Materi yang dibahas dalam layanan informasi ini disediakan langsung oleh peneliti.

a. **Pelaksanaan Siklus I**

1) Perencanaan (*Planning*)

Pelaksanaan siklus I dilaksanakan pada hari senin, tanggal 12 desember 2022. Sebelum dilaksanakannya kegiatan peneliti menyusun terlebih dahulu rencana pelaksanaan layanan (RPL) dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Agar kegiatan peneliti lebih aktif dan tidak lupa menyiapkan pedoman observasi yang akan diamati oleh guru bimbingan dan konseling selama kegiatan berlangsung.

2) Tindakan (*Action*)

Pertemuan pertama, pelaksanaan tindakan dilakukan pada hari senin tanggal 12 desember 2022, Materi Dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar. Kegiatan layanan informasi siswa terlibat dan siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini harus hadir semua. Sebelum kegiatan dimulai ketua kelas menyiapkan diri dan berdo'a sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan masing-masing. Pada tahap awal ini peneliti mengucapkan salam dan perkenalan diri terlebih dahulu, tujuannya agar menjalin hubungan yang baik dengan siswa dan siswa mau terbuka dalam menyampaikan pendapat masing-masing selama proses kegiatan berlangsung, dan permainan agar siswa tidak terlalu tegang. Dalam kegiatan peneliti menjelaskan materi yang akan dibahas mengenai dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar. Banyak hal yang peneliti bahas dan singgung terkait dengan dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar dan

peneliti mengaitkan dengan video yang menjadi media penyampaian sekaligus peneliti menjelaskan poin-poin dari materi yang disampaikan tersebut. Sehingga penjelasan peneliti selesai, peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berpendapat terkait dengan materi yang disampaikan dan melakukan refleksi dari hasil kegiatan dengan dampak negatif penggunaan media sosial.

Pertemuan kedua, pelaksanaan tindakan dilakukan pada hari rabu tanggal 4 januari 2023 materi lanjutan dari dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar. Pelaksanaan tindakan layanan informasi dengan media audio visual di siklus pertama pertemuan kedua ini semangat siswa semakin bertambah dan siswa menjadi subjek penelitian hadir semua. Seperti biasanya Sebelum kegiatan dimulai ketua kelas menyiapkan diri dan berdo'a sesuai dengan kepercayaan dan keyakinan masing-masing sehingga apa yang dipelajari dapat bermanfaat. Pada tahap awal ini peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar dan hal-hal yang paling disukai pada siswa serta siswa diberikan ice breaking, tujuannya agar siswa bersemangat selama proses pemberian layanan informasi tersebut. Peneliti menyampaikan topik pembahasan lanjutan dari pertemuan pertama, manfaat dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar, sebelum masuk dalam melanjutkan materi peneliti sedikit menanyakan materi yang sudah dibahas sebelumnya. Masuk dalam kegiatan inti, peneliti langsung menjelaskan materi

pembahasannya yaitu manfaat dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar, setelah selesainya materi yang disampaikan peneliti meminta keterlibatan siswa untuk saling berinteraksi mengenai pembahasan yang disampaikan, setelah itu siswa diberikan *film* tentang dampak positif dan negatif handphone bagi pelajar, meminta siswa untuk menganalisis film yang diberikan, siswa di bagi menjadi 5 kelompok dan setiap kelompok berdiskusi serta akan mempresentasikan hasil diskusinya. Menanyakan kembali kepada siswa tentang materi yang sudah disampaikan, mengevaluasi hasil dari penjelasan materi yang sudah disampaikan.

3. Gambaran Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial pada Siswa Sesudah Tindakan

Pemberian skala psikologis kedua yaitu dilakukan sesudah melakukan tindakan siklus I di dalam kelas, hal ini dilakukan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa setelah diberikan layanan informasi dengan media audio visual. Dengan diberikan skala yang kedua, maka diperoleh hasil yang tertera pada tabel dibawah ini:

Hasil Skala Psikologis Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Setelah Diberikan Tindakan Siklus I

No	Aspek Variabel	Skor Aktual	Skor Ideal	Persentase (%)	Kategori
1	Cyberbullying	344	744	45%	Cukup
2	Harga diri rendah	285	620	46%	Cukup
3	Penurunan prestasi akademik	389	868	45%	Cukup
4	Kecemasan sosial	491	992	49%	Cukup

5	Kestabilan emosi	298	496	60%	Cukup
---	------------------	-----	-----	-----	-------

Perbandingan Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Sebelum Dan Sesudah Tindakan Siklus I

Berdasarkan pengamatan terdapat hasil pada sebelum tindakan dan siklus I. Dari data skala psikologis sebelum dan sesudah dilaksanakannya tindakan penelitian melalui layanan informasi dengan media audio visual, dampak negatif penggunaan media sosial dapat dilihat di dalam grafik 4.3 sebagai berikut : Berdasarkan dari hasil pelaksanaan sebelum tindakan dan siklus I, diperoleh kesimpulan bahwa melalui pelaksanaan layanan informasi dengan media audio visual dapat mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Hal ini dapat dilihat dari analisis skala psikologis sebelum diberikan tindakan dengan presentase 59% dengan kategori cukup, dan dapat diinterpretasikan bahwa siswa kelas VIII SMP Koperasi Pontianak sudah cukup memahami dampak negatif penggunaan media sosial, dampak positif penggunaan media sosial, serta pentingnya mengetahui dampak negatif sangat merugikan di kehidupan. Dan setelah dilaksanakan Tindakan siswa terdapat mengurangi sesuai dengan harapan peneliti dengan persentase 48% dengan kategori cukup dan dapat diinterpretasikan bahwa siswa kelas VIII SMP Koperasi Pontianak, sudah memahami dampak negatif penggunaan media sosial, dampak positif penggunaan media sosial, serta pentingnya mengetahui dampak negatif sangat merugikan di kehidupan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa peserta didik mendapatkan kategori kurang yang dimana setiap aspek yang dicantumkan dalam skala psikologis yang di buat butiran pertanyaan yang di isi oleh siswa kelas VIII A SMP Koperasi Pontianak mendapatkan

kategori “cukup”. Yang dimana hasil dari *cyberbullying* 52% sebelum tindakan, sesudah tindakan melakukan siklus I hasil *cyberbullying* 45% terdapat penurunan 7% pada aspek *cyberbullying*. Hasil dari harga diri rendah 57% sebelum tindakan, sesudah tindakan melakukan siklus I hasil harga diri rendah 46% terdapat penurunan 11% pada aspek harga diri rendah. Hasil dari penurunan prestasi akademik 58% sebelum tindakan, sesudah tindakan melakukan siklus I hasil penurunan prestasi akademik 45% terdapat penurunan 13% pada aspek penurunan prestasi akademik. Hasil dari kecemasan sosial 62% sebelum tindakan, sesudah tindakan melakukan siklus I hasil kecemasan sosial 49% terdapat penurunan 13% pada aspek kecemasan sosial. Hasil dari kestabilan emosi 66% sebelum tindakan, sesudah tindakan melakukan siklus I hasil kestabilan emosi 60% terdapat penurunan 6% pada aspek kestabilan emosi. Untuk memperkuat pernyataan diatas maka didukung dengan

Cyberbullying yaitu tindakan mengintimidasi menggunakan media atau perangkat elektronik, tindakan perundungan di media sosial adalah tindakan yang disengaja oleh pelaku dengan maksud atau tujuan yang menyebabkan timbulnya kerugian, tindakan yang selalu dilakukan secara konsisten atau berulang-ulang, *Cyberbullying* selalu melibatkan suatu unsur hubungan yang ditandai dengan adanya ketidak seimbangan kekuatan (Hellsten, 2017). Menurut Rigby dalam jurnal (Nasrullah, 2015) *Cyberbullying* adalah perundungan atau yang lebih dikenal dengan istilah *bullying* merupakan tindakan negatif yang dilakukan oleh orang lain secara terus menerus atau

berulang. Tindakan ini kerap kali menyebabkan korban tidak berdaya, terluka secara fisik maupun mental. Istilah *cyberbullying* pertama kali digunakan bisa ditarik refrensi akademisnya melalui dua nama, yakni Bill Balsey atau Nancy Willard. Sedangkan menurut Balsey dalam Nasrullah (2015: 188) *cyberbullying* adalah kesenjangan, perulangan perilaku, maupun kebiasaan negatif dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, seperti email, pesan instan, serta situs personal oleh individu maupun kelompok dengan maksud menyakiti orang lain. (Utami, A. S. F., & Baiti, N. 2018:258-259)

Remaja pada penelitian ini yang memiliki harga diri rendah merasa bahwa dirinya orang yang gagal, tidak begitu bangga pada dirinya sendiri, sering merasa tidak berguna, dan kadang-kadang merasa bahwa dirinya tidak baik. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Baumeister, Bushman, dan Campbell (2000) bahwa seseorang yang memiliki harga diri yang rendah merasa tidak pasti dan bingung tentang diri mereka sendiri, cenderung menghindari risiko dan potensi akan kerugian, pemalu, sederhana, emosional labil seperti memiliki kecenderungan ke arah depresi dan cemas, dan kurang percaya diri dalam diri mereka. Maslow (dalam Azwar, 2000) mengungkapkan seseorang yang memiliki harga diri dapat mengembangkan dan melakukan potensi diri yang dimilikinya secara tepat. Terlebih jika yang ditunjukkan hal-hal yang positif tentu akan meningkatkan Kepercayaan Diri nya. Sebaliknya, Thursan Hakim mengungkapkan ketika seseorang memiliki perasaan rendah diri akan membuatnya menjadi cepat

tersinggung. Orang-orang yang demikian akan menghindari pergaulan. Seseorang akan susah untuk mengungkapkan pendapat maupun bertindak, jika berlangsung secara terus menerus dan lama hal ini akan berakibat hilangnya Kepercayaan Diri. (Adawiyah, D. P. R. 2020:137-138)

Media sosial boleh diperkenankan untuk siswa apabila dapat digunakan untuk mencari informasi yang positif dan dapat bermanfaat dalam belajar, sekarang ini pun hampir seluruh siswa cenderung menggunakan akses media sosial namun juga ada beberapa siswa yang menggunakan media sosial bukan untuk kebutuhan belajarnya tetapi malah mencari informasi yang lain. Dampak terburuk dalam dunia pendidikan yang mungkin dihasilkan dari media sosial adalah mulai menurunnya tingkat kesadaran siswa mengenai belajar dan mempengaruhi prestasi belajarnya. Prestasi belajar adalah sebuah hasil belajar dari yang tercapai setelah mengikuti proses kegiatan pembelajaran (Rahman, 2017). Peserta didik yang selalu ingin mencari informasi untuk meningkatkan prestasi belajar adalah mereka yang mau berusaha dengan berbagai cara untuk mendapatkannya, yang terjadi sekarang ini sudah banyak peserta didik yang menggunakan media sosial untuk kebutuhan belajarnya tapi kalau dilihat lebih lanjut media sosial ini dapat membawa pengaruh yang positif dan pengaruh yang negatif terhadap prestasi belajar yang didapat peserta didik di sekolah (Fitri, 2017), dalam artikel (Suryaningih, A. 2019:336-342).

Menurut American Psychiatric Association (APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan

dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus dimana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan (LaGreca dan Lopez, 2005). (Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Wicaksono, A. S. 2022:135).

Chaplin (2001) mengatakan, kestabilan emosi adalah terbebas dari kebingungan suasana hati, memiliki kontrol emosi yang baik. Kestabilan emosi berarti kondisi yang benar-benar kokoh, tidak mudah tergoyahkan dan mampu menghadapi situasi apapun dalam kondisi emosi yang sama. Kestabilan emosi adalah tahapan yang harus dicapai oleh individu untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah (Sharma 2006 dalam Widanti et al. n.d.). Kestabilan emosi bukan hanya salah satu penentu pola kepribadian yang efektif, namun juga membantu untuk mengontrol perkembangan remaja. Konsep emosi yang stabil di semua tingkatan adalah sebuah cerminan dari perkembangan emosi yang normal. Stabilitas emosi adalah satu dari beberapa indikator kesehatan mental. Jika remaja tidak memiliki kontrol emosi, akan menyebabkan kecemasan dan inferioritas perasaan (Kumar 2013) dalam artikel (Punkasaningtiyas, R. 2018:16).

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Koperasi Pontianak kelas VIII A bahwasanya mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial pada peserta didik secara hasil skala psikologis yang telah di isi oleh peserta didik maka diperoleh gambaran dampak negatif penggunaan media sosial yang menunjukkan kategori “Cukup”. Penelitian ini selain kesimpulan umum terdapat juga kesimpulan khusus yaitu sebagai berikut:

1. Gambaran dampak negatif penggunaan media sosial yang di alami oleh peserta didik di SMP Koperasi Pontianak tergolong cukup, hal ini dilihat dari aspek *cyberbullying*, harga diri rendah, penurunan prestasi akademik, kecemasan sosial dan kestabilan emosi sebelum dilaksanakannya layanan informasi melalui audio visual namun selanjutnya peneliti melakukan tindakan siklus I dengan upaya pelaksanaan layanan informasi melalui audio visual agar dampak negatif penggunaan media sosial pada peserta didik berkurang sesuai dengan harapan.
2. Pelaksanaan layanan informasi melalui audio visual dalam pelaksanaannya berkurangnya dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII A SMP Koperasi Pontianak dinyatakan cukup. Hal ini ditunjukkan dari hasil observasi setelah diadakan layanan informasi yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan pelaporan dengan teknik audio visual, karena setelah mendapatkan layanan informasi banyak peserta didik yang sudah mengetahui tentang dampak negatif penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.
3. Terdapat pengurangan setelah dilaksanakannya layanan informasi melalui teknik audio visual ini terlihat dari presentase sebelum diberikan tindakan yaitu dengan kategori “cukup”, setelah diberikan tindakan siklus I

peserta didik sudah mulai memahami dampak negatif penggunaan media sosial namun tetap dinyatakan dengan kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi dan Narbuko (2004). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Al-Menayes, J. (2015). *Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale*. Hindawi Publishing Corporation Journal of Addiction. 6. 1-6.
- Amirul Hadi dan Haryono, 2005, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, PustakaSetia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Imam Tadjri, “*Model bimbingan kelompok berbasis ... Pelaksana Program DPP Bakat Minat dan ketrampilan*, 2012), 37-38.
- Juntika Nurihsan, Achmad. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- M. Subana, Sudrajat, 2005, *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia
- Nana Sudjana 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar*, Sinar Baru Bandung
- Nawawi, Hadari. 2015. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Gadjah Mada University Press.
- Prayitno, Erma Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h.260
- Purwoko, Budi. 2008. *Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Winkel & Hastuti, Sri. 2006.

- Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Slameto, *Bimbingan di Sekolah* (Salatiga: PT Bina Aksara, 1986), h.60
- Prayitno, Erma Amti, Op. Cit, h.260-261
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sumadi Suryabrata. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali.
- Tadjri, Imam. 2012. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Widya Karya.
- Tohirin, *bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah* (pekanbaru: grafindo persada, 2007) h. 152
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Berbasis Integrasi). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno, Surakhmad. 2004. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito
- Young & Abreu. (2011). *Kecanduan internet panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1987), h.88
- Zuldafrial. (2012). *Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Wicaksono, A. S. (2022). *Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19*. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17(2), 131-144.
- Suryaningsih, A. (2019). *Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik*. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 335-344.
- Adawiyah, D. P. R. (2020). *Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten sampang*. *Jurnal komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Utami, A. S. F., & Baiti, N. (2018). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Kalangan Remaja*. *Cakrawala: Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 18(2), 257-262.