

## **LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KETERGANTUNGAN INSTAGRAM PADA SISWA SMK NEGERI 2 CIMAH**

**Lite Nurulail Aladawiah<sup>1</sup>, Tita Rosita<sup>2</sup>, Rima Irmayanti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> litenurulail1122@gmail.com, <sup>2</sup> titarosita794@gmail.com, <sup>3</sup> rima1605@gmail.com

Program Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract**

*The aim of this research is to find out the profile or general picture regarding the use of Instagram which is currently popular among teenage students, as well as reducing the level of dependence experienced by teenage students. In this study, the approach used is quantitative with descriptive methods. Sampling was used by random sampling with a total sample of 106 students from one class X Mechatronics department at SMK Negeri 2 Cimahi. The aim of this research is to determine the profile of Instagram dependence among students. There are aspects that are the basis for knowing Instagram dependence, including 4 aspects, namely, Tolerance, Mood Modification, Replase, Conflict. Data collection techniques by conducting an instrument distribution in the form of a questionnaire to students who are the research sample. The research results show that students with Instagram dependence in class X mechatronics are in the High category 15%, Low category 16%, and in the Medium category 69%. After knowing the level of dependence on Instagram among students, the next step is to design programs and provide services based on the results of this research., so that it can be seen that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted so that it can be concluded that the group guidance service is declared effective.*

**Keywords:** Instagram, Dependency, Usage

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil atau gambaran umum mengenai penggunaan Instagram yang sedang ramai pada kalangan siswa remaja, serta menurunkan tingkat ketergantungan yang dialami oleh siswa remaja. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan yakni kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sample digunakan dengan cara *random samling* dengan jumlah sample 106 siswa dari satu jurusan kelas X Mekatronika SMK Negeri 2 Cimahi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui profil ketergantungan Instagram pada siswa, terdapat aspek – apek yang menjadi landasan dalam mengetahui keergantungan Instagram, diantaranya mencakup 4 aspek yakni, *Tolerance, Mood Modification, Replase, Conflict*. Teknik pengumpulan data dengan melakukan sebuah penyebaran instrument berupa angket kepada siswa – siswa yang menjadi sample penelitian. Hasil penelitian menunjukkan siswa dengan ketergantungan Instagram pada kelas X mekatronika berada dalam kategori Tinggi 15%, kategori Rendah 16%, dan pada kategori Sedang 69%. Setelah mengetahui tingkat ketergantungan Instagram pada siswa langkah selanjutnya merancang program serta pemberian layanan yang dibuat berdasarkan hasil dari penelitian tersebut. Hasil post test dapat diketahui  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dinyatakan efektif.

**Kata Kunci :** Ketergantungan Instagram, Penggunaan Instagram

## PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman kemajuan teknologi semakin bertambah sempurna dengan terciptanya teknologi internet yang melahirkan sebuah media sosial. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet melakukan sebuah risert pada tahun 2022 yang menyatakan bahwasanya pertumbuhan internet di Indonesia cukup tinggi, mencapai 210 juta jiwa atau 76,36% dengan jumlah penduduk Indonesia sebanyak 275 juta jiwa (Habiebie, 2022). Namun, jenis sosial media yang dikenal oleh masyarakat sangatlah beragam, berdasarkan penyelidikan dari *"We Are Social"* terdapat banyak jenis media sosial yang digemari oleh masyarakat diantaranya, youtube, facebook, Instagram, twitter, dan tiktok. Instagram merupakan salah satu media sosial yang termasuk kedalam kategori *social networking* dan menjadi salah satu aplikasi yang digemari (Andi, 2022). Berdasarkan data dari *"Nepoleon Cat"* jumlah pengguna Instagram di Indonesia pada desember 2022 mencapai 97,17 juta. Selanjutnya dijelaskan, rentang usia penggunaan Instagram terdiri dari 38% kelompok usia 18 – 24 tahun, dan 29,8% kelompok usia 25 – 34 tahun (Mustajab, 2023). Seperti yang sudah dipaparkan persentase tertinggi pengguna Instagram ada pada rentang usia remaja, banyak dari remaja belum mampu dalam membedakan mana positif dan negatif, begitupun dalam penggunaan Instagram.

Penggunaan media Instagram dapat menjadi hal positif apabila digunakan dengan cara yang baik, dan sebaliknya. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Novianti, E. W., dkk (2020) pengembangan media pembelajaran matematika dilakukan dengan menggunakan aplikasi Instagram, terdapat 36 siswa kelas X MIPA 1 SMAN 1 Minggir yang menjadi subjek penelitian. Hasil respon siswa menyatakan media pembelajaran menggunakan Instagram layak digunakan dengan hasil penilaian 34 siswa mendapatkan nilai sesuai dengan KKM. Berdasarkan hal tersebut penggunaan Instagram di anggap positif pada sebagian siswa, namun pada sebagian lain penggunaan Instagram masih dianggap berlebihan sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Dewi, C. G., dkk. (2019) melalui observasi dan wawancara kepada 4 orang siswa SMA Negeri 1 Gunung Talang Kab. Solok, memproleh informasi bahwa rata - rata siswa memiliki akun Instagram dua dan membuka akun Instagram lebih dari dua puluh kali dalam sehari. Penggunaan media sosial berlebihan berdampak pada ketergantungan dan menjadi hal serius yang harus di indetifikasi oleh setiap orang terutama pihak sekolah sebagai lingkungan ke dua bagi siswa, karena jika tidak akan memberikan dampak

ketergantungan bagi siswa. Ketergantungan siswa terhadap Instagram dapat diatasi melalui berbagai cara. Sekolah sebagai bagian dari lingkungan siswa memiliki peran untuk membantu siswa, salah satu komponen sekolah yang dapat mengembangkan siswa dalam mengontrol ketergantungan Instagram ialah layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah suatu aktivitas pemberian bantuan untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dari seorang ahli kepada seorang atau sekelompok orang baik anak – anak, remaja, dan dewasa (Febrini, D. 2020).

kondisi yang berlebihan seperti ini dapat menyebabkan ketergantungan sebagaimana menurut Young Ketergantungan dalam menggunakan sosial media dapat mencakupi penggunaan internet yang berlebihan, penggunaan media sosial yang kompulsif juga cenderung dapat menyebabkan hambatan dalam hal kesehatan fisik, maupun psikologis (Reynaldo, R., dkk, 2016). Kondisi serupa juga terjadi di SMK Negeri 2 Cimahi, melalui wawancara pada guru BK memperoleh informasi bahwa sebanyak 95% siswa memiliki akun Instagram, pada situasi menjelang PAT siswa lebih memilih mencari hiburan pada Instagram dari pada mempersiapkan diri untuk menghadapi PAT.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat menjadi solusi bagi permasalahan yang dialami oleh siswa, secara berkelompok dan bersama – sama dengan teman sebaya. Menurut Winkel dan Hastuti bahwa tujuan dari bimbingan kelompok ialah menunjang perkembangan pribadi dan sosial dari anggota kelompok untuk meningkatkan kerjasama demi tercapainya tujuan bersama (Irmayanti, 2019).

## **METODE**

Dalam Penelitian ini metode yang digunakan ialah Mixmethod dengan desain *explanatory sequential*. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran lengkap mengenai ketergantungan Instagram pada siswa. Adapun lokasi penelitian yakni SMK Negeri 2 Cimahi yang terletak di jl. Kamarung no. 69, Rt.2/Rw.5, Citeureup, Kec. Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat. Subjek penelitian ialah siswa kelas X Mekatronika. Pengumpulan sample dilaksanakan menggunakan Teknik *Random Sampling*, menggunakan skala likert dengan pengumpulan data melalui penyebaran instrument berupa angket kepada siswa, hasil yang diperoleh dapat diolah menggunakan Teknik analisis kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

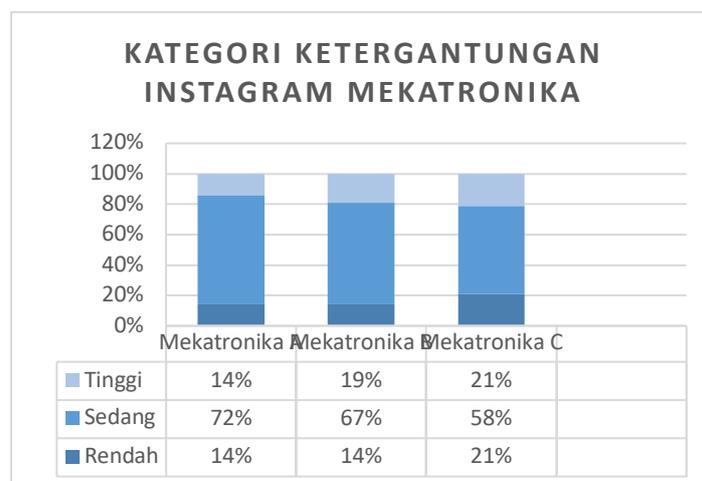
### Hasil Penelitian

#### Gambaran Umum Perilaku Ketergantungan Instagram Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Cimahi

Data yang diperoleh dalam penelitian ini mengenai ketergantungan Instagram siswa kelas X SMK Negeri 2 Cimahi, dalam penyebaran instrument berupa angket kepada siswa kelas X mekatronika dengan sample penelitian 106 responden menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.** Gambaran Ketergantungan Instagram Pada siswa X Mekatronika

Variable	Kategori	Rentang Nilai Responden	
<b>Ketergantungan Instagram</b>	Rendah	$X < 118$	17
	Sedang	$118 \leq X < 133$	72
	Tinggi	$X \geq 133$	16
	Jumlah		106
<b>Rata – Rata Kreteria :</b>			
<i>Sedang</i>			



**Grafik 1.** Kategori ketergantungan Instagram setiap kelas

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa gambaran umum perilaku ketergantungan Instagram pada siswa ada pada kategori sedang dengan 72 responden dan persentase 69%, sementara pada kategori rendah terdapat 17 responden dengan persentase 16%, dan kategori tinggi 16 responden dengan persentase 15%. Selanjutnya pada diagram diatas menunjukkan masing – masing kelas ada pada kategori sedang dengan persentase, mekatronika A 72%, Mekatrinika B 67%, dan Mekatronika C 58%.

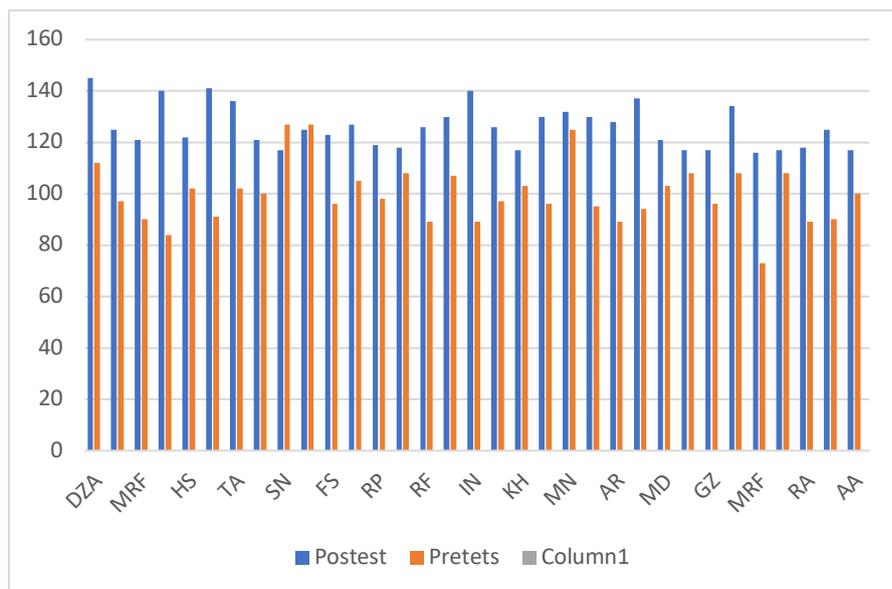
Terdapat sebuah proses dalam menentukan siswa dengan ketergantungan Instagram seperti halnya penelitian melakukan sebuah risert. Pada pertemuan pertama, kegiatan yang dilaksanakan yakni *pretest*, yang dilaksanakan selama 2 hari pada hari kamis dan jum'at, tanggal 27,28 Juni 2023. *Pretest* ini diberikan kepada seluruh kelas X jurusan Mekatronika dengan jumlah siswa sebanyak 106 siswa yang terbagi kedalam 3 kelas yakni, Mekatronika A, Mekatronika B, dan Mekatronika C. Pelaksanaan *pretests* dapat dikatakan sebagai tahap analisis awal untuk perumusan layanan bimbingan kelompok yang kemudian akan diuji cobakan agar memperoleh keefektifan. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan, cara pengisian, serta ini didalam kuesioner yang diberikan kepada siswa. Selanjutnya peneliti merumuskan hasil dari pretest yang kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat ketergantungan Instagram pada siswa.

Pada pertemuan berikutnya peneliti sudah menemukan subjek penelitian, yaitu kelas X Mekatronika C yang terdiri dari 33 siswa, dengan hasil kategori tinggi sebanyak 21%, sedang 58%, dan rendah 21%. Adapun subjek penelitian ialah, DZA, JN, MRF, DA, HS, IR, TA, FF, SN, JP, FS, AD, RP, MA, RF, RFS, IN, MR, KH, RG, MN, MF, AR, FN, MD, RPHR, GZ, AS, MR, AM, RA, HN, AA. Setelah mendapatkan sample peneliti memberikan sebuah video yang berdurasi 1 menit 6 detik, lalu siswa diberikan kesempatan untuk mendiskusikan apa saja yang ada didalam video tersebut, setelah siswa berdiskusi, siswa diminta untuk menjelaskan apa yang ada didalam video tersebut lalu siswa diijinkan untuk berdiskusi, dan di akhir peneliti memberikan kejelasan terhadap penggunaan Instagram serta dampak penggunaan Instagram terhadap kehidupan sehari – hari. Setelah peneliti memberikan penjelasan mengenai apa saja dampak dari penggunaan Instagram yang buruk, serta apa saja penggunaan Instagram positif, siswa diajak untuk melakukan hal – hal positif

tersebut selama satu minggu kedepan, yang kemudian akan di paparkan kembali pada pertemuan berikutnya.

Pada minggu terakhir peneliti mengulang kembali pembahasan di minggu sebelumnya kemudian siswa diberikan kembali video Pembahasan, isi di dalam video kedua ialah penjelasan mengenai apa itu Instagram, penggunaan Instagram di Indonesia, serta contoh Instagram negative dan contoh Instagram positif. Lalu siswa diarahkan untuk mendiskusikan kembali serta mengkaji apakah management diri yang dilakukan selama satu minggu kebelakang berhasil atau tidak. Lalu peneliti menyampaikan dorongan terhadap siswa yang gagal melakuka management diri, dan memberikan pujian terhadap siswa yang berhasil memmanagement diri. Setelah itu peneliti melakukan penutup pada layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan.

*Pretets* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi ketergantungan Instagram siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok. Peretesr diberikan kepada sample penelitian sebanyak 33 siswa kelas X Mekatronika C SMK N 2 Cimahi. Berdasarkan data hasil *pretets* dapat di ketahui bahwa 7 siswa masuk kedalam kategori tingkat kecanduan Instagram tinggi dengan persentase 21%, lalu 19 siswa masuk kedalam kategori sedang dengan persentase 58%, dan 7 siswa lainnya masuk kedalam kaegori rendah dengan persentase 21%. Setelah tiga minggu pemberian *Pretets* dilaksanakan sebuah *Postest* melalui penyebaran angket, hal ini dilakukan agar peneliti dapat mengetahui perubahan pada siswa. Berdasarkan hasil *postest* diketahui bahwa 33 siswa mengalami perubahan. Hasil data dapat diamati yakni siswa yang masuk dalam kategori Tinggi sebanyak 4 orang dengan persetanse 12%, siswa yang masuk kedalam kategori Sedang sebanyak 27 siswa dengan persentase 82%, dan siswa yang masuk kedalam kategori rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 6%.



**Grafik 2.** Hasil Pretest dan Postests

**Pembahasan**

**Gambaran Umum perilaku Ketergantungan Instagram Siswa Kelas X Mekatronika di SMK Negeri 2 Cimahi**

Hasil data mengenai ketergantungan Instagram siswa kelas X SMK negeri 2 Cimahi menunjukkan, gambaran umum perilaku ketergantungan Instagram siswa kelas X berada pada kategori sedang. Terdapat 4 aspek yang menjadi pacuan dalam mengukur tingkat ketergantungan siswa yang dikemukakan oleh Adreassen yakni mencakup 1) *Tolerance*, 2) *Mood Modification*, 3) *Relapse*, 4) *Conflict* (Agustina, S. 2020). Aspek pertama yakni *Tolerance*, aspek *tolerance* berada pada kategori sedang dengan persentase 80%. Hal ini menunjukkan terdapat siswa yang mengalami peningkatan dalam penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan pada mood. Hal ini ditandai dengan penggunaan yang tidak pernah merasa puas, serta tidak mampu mengontrol diri untuk berhenti melakukan aktivitas online pada waktu – waktu tertentu. Siswa dapat membuka internet terus menerus tanpa mengetahui jeda dan batas waktu.

Selanjutnya terdapat aspek *Mood Modification*, aspek *mood modification* berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 65%. Aspek *mood modification* memiliki pengaruh terhadap pengalaman siswa dalam bermain Instagram, hal ini memiliki dampak yang serius apabila tidak dikontrol sejak dini. Bahkan dapat mengganggu kesehatan pribadi, dikarenakan terlalu asik menumbuhkan, serta memelihara hal – hal

yang menyenangkan dalam Instagram. Dalam permasalahan ini yang dimaksud kesehatan pribadi ialah, gangguan kesehatan mata, dimana siswa akan terus menerus melihat kesenangan Instagram dan lupa akan radiasi yang dipantulkan oleh alat elektronik, serta asupan makanan yang tidak teratur memiliki dampak hebat, serta kepekaan indra yang sangat dibutuhkan. Sehingga diharapkan siswa dapat mengontrol penggunaan Instagram, atau mengurangi penggunaan Instagram, bahkan menghentikan penggunaan Instagram yang berlebihan.

Kemudia terdapat aspek Replase, aspek replase berada dalam kategori sedang dengan persentase 60%. Hal ini menunjukkan masih terdapat siswa yang kembali pada penggunaan Instagram berlebihan setelah adanya kontrol diri, aspek replase ini mengacu pada siswa yang sudah merasa penggunaan Instagram itu memberikan dampak negative terhadap kehidupan internal dan eksternal. Dampak negative yang di alami siswa dapat berupa kehilangan orang – orang terdekat, kehilangan kesempatan, bahkan sampai penurunan prestasi. Namun dapat dikatan bahwan kesadaran akan pentingnya mengontrol penggunaan Instagram dapat hilang dan mejadikan siswa kembali pada pola penggunaan sebelumnya seperti kecenderungan berulang ulang membuka Instagram, bahkan terus menerus tanpa mengenal aktivitas fisik lainnya.

Terakhir yaitu aspek Confict, aspek conflict berada pada kategori sedang dengan persentase 70%. Berdasarkan kasus yang terjadi pada aspek ini, hasil dari penelitian menunjukkan siswa lebih memilih bermain Instagram dari pada menyelesaikan tanggung jawabnya. Hal ini dapat dikatakan mengganggu keberhasilannya dalam menyelesaikan suatu hal. Dalam aspek ini siswa cenderung tidak memiliki rasa bersalah dengan tanggung jawabnya yang tidak dituntaskan. Bahkan terdapat siswa yang berani melakukan kebohongan terhadap orang tua demi memiliki video untuk di posting di Instagram. Serta tidak banyak pula siswa yang dapat mengatasi masalahnya dalam media sosial, seperti perilaku bullying dan beberapa konten yang tidak sesuai dengan umurnya.

Penerapan layanan bimbingan kelompok terhadap ketergantungan Instagram siswa SMK tingkat X berjalan dengan lancar, pemberian layanan dilakukan pada saat tahun ajaran baru, pertemuan dilaksanakan dalam kurun waktu yang lumayan Panjang 90 menit dalam satu pertemuan. Hasil penelitian proses layanan bimbingan kelompok dari pertemuan pertama hingga pertemuan trakhir memperoleh data bahwa semuanya berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana, pengisian kuesioner angket pretest di laksanakan

selama 2 hari pada hari kamis dan juma'at. Sesuai dengan rencana siswa mengalami antusiasme tinggi dalam pengisian angket tersebut, seperti halnya menurut Samuel antusiasme merupakan pilihan dari perasaan yang muncul kemudian diseleksi serta diperkuat, antusiasme dihasilkan dari dalam diri kita (Astria, 2021). Siswa memberikan perhatian khusus terhadap kuesioner yang diberikan, lalu bertanya dengan antusias mengenai hal – hal yang kurang dipahami dalam pernyataan atau bahkan pengisian kuesioner tersebut, peneliti menjelaskan dengan singkat, padat, dan jelas lalu siswa cukup memberikan respon memahami apa yang peneliti jelaskan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Nurrobi, H., dkk. (2022) implementasi layanan bimbingan kelompok di SMP Ummul Quro dengan subjek peserta didik sebanyak 6 siswa mengalami peningkatan yang cukup baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian gambaran umum perilaku ketergantungan Instagram siswa kelas X SMK Negeri 2 Cimahi tahun ajaran 2023/2024 memberikan hasil bahwa angket ketergantungan Instagram siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 69%. Hal tersebut menunjukkan sebagian besar siswa telah memiliki kontrol yang cukup baik terhadap penggunaan Instagram, akan tetapi belum sepenuhnya memiliki kontrol dalam penggunaan Instagram seperti masih terdapat siswa dengan kategori tinggi dengan persentase 15%. Oleh karena itu perlu adanya penurunan terhadap penggunaan Instagram sehingga siswa dengan kategori tinggi dapat mengalami penurunan ke dalam kategori sedang bahkan ke dalam kategori rendah. Dalam hal ini diharapkan layanan bimbingan kelompok yang sedang dilaksanakan dapat memberikan dampak baik terhadap pengurangan penggunaan Instagram, serta di harapkan siswa lebih bijak dan lebih memahami penggunaan Instagram yang baik.

## **REFERENSI**

- Agustina, S. (2020). Hubungan Kesepian Dengan Kecanduan Terhadap Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu. (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).
- Andi. (2022). Hootsuite (We are Social) : Indonesia Digital Report 2022. Diakses pada 25 januari 2023, dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>.

- Astria, L., Sari, D. R., Ngaini, S. A., dkk (2021). Analisis Antusiasme Siswa Dalam Evaluasi Belajar Menggunakan Platform Guizizz. *Alifmatika: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika*, 2021, 3. 1: 1-17.
- Dewi, C. G., & Ibrahim, Y. (2019). Hubungan *Self-esteem* (harga diri) dengan perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa SMA. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Febrini, D. (2020). Editor: Samsudin, Bimbingan dan Konseling.
- Habiebie, N. (2022). 210 Juta Orang Gunakan Internet Pada 2022, Pengguna Aktif Medsos 191, 4 juta. Diakses pada 25 januari 2023, dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/210-juta-orang-gunakan-internet-pada-2022-pengguna-aktif-medsos-1914-juta.html>.
- Irmayanti, R. (2018). Teknik Bimbingan dan Konseling. bandung: IKIP Siliwangi.
- Mustajab, R. (2023). Indonesia Memiliki 97, 17 Juta Pengguna Instagram Hingga Akhir 2022. Diakses pada 25 januari 2023, dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/indonesia-miliki-9717-juta-pengguna-instagram-hingga-akhir-2022>.
- Novianti, E. W., Arcana, I. N., & Taufiq, I. (2020). Pengembangan media pembelajaran berbasis instagram pada pokok bahasan grafik fungsi untuk siswa SMA. *Union: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(3), 333-343.
- Nurrobi, H., Hendriana, H., & Rosita, T. (2022) Bimbingan Kelompok Untuk Peserta Didik Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah Di SMP Ummul Quro. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(5), 405-413.
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120.
- Young, K. S., & Adreu, C. N. (2017). Kecanduan Internet : Panduan Konseling dan Petunjuk Evaluasi dan Penanganan. Pustaka Pelajar Yogyakarta.