

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SECARA DARING DENGAN TEKNIK DISKUSI UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI SMP

Risma Pahlawati¹, Heris Hendriana², Maya Masyita Suherman³

¹rismapahlawati1997@gmail.com, ²herisen69@gmail.com, ³mayasuherman57@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Online group guidance services are a process of assistance carried out by BK teachers or counselors to students or counselees using online media. The purpose of this study was to determine the implementation, student and teacher responses, the difficulties encountered and the obstacles that occurred in the implementation of group guidance services conducted online. The research method used in this study is to use a qualitative approach with a descriptive type of approach. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The subjects in this study consisted of a primary subject, namely one BK teacher and 4 students, and a secondary subject consisting of the principal and one homeroom teacher. The results of the study indicate that online group guidance services using discussion techniques can help students improve their self-control and students can be wiser in language on social media and can better manage the time when to do assignments and when is the right time to play social media.

Keywords: *Self-Control of Social Media Users, Group Guidance, Discussion Techniques*

Abstrak

Layanan bimbingan kelompok secara daring merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh guru BK atau konselor kepada peserta didik atau konseli dengan menggunakan media online. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi, respon siswa dan guru, kesulitan-kesulitan yang dihadapi dan kendala-kendala yang terjadi dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan secara daring. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari subjek primer yaitu satu guru BK dan 4 siswa, dan subjek sekunder yang terdiri dari kepala sekolah dan satu wali kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok secara daring dengan menggunakan teknik diskusi dapat membantu siswa dalam meningkatkan kontrol dirinya dan siswa dapat lebih bijak dalam berbahasa di sosial media dan lebih bisa mengatur waktu kapan harus mengerjakan tugas dan kapan waktu yang tepat untuk bermain sosial media.

Kata Kunci: Kontrol Diri Pengguna Sosial Media, Bimbingan Kelompok secara Daring, Teknik Diskusi

PENDAHULUAN

Self control atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. karena, kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur, atau mengontrol tingkah laku yang dimilikinya yang nantinya dapat membentuk,

mengarahkan dan mengatur tingkah laku yang diarahkan kepada perilaku atau konsekuensi yang positif. Namun, masih terdapat siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah terutama dalam penggunaan sosial media.

Berbicara soal sosial media, akhir-akhir ini, sudah bisa dipastikan hampir semua kalangan memiliki gadget dan smartphone, juga mempunyai akun sosial media seperti, *instagram, facebook, twitter* dan sebagainya. Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang kegiatan pribadinya, curhatannya, serta foto-foto bersama teman. Dalam media sosial siapapun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir (Mulawarman, Dkk 2017). Namun, individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, serta tidak mampu mengatur penggunaan internet secara baik. hal tersebut akan berdampak negatif bagi mereka.

Kondisi seperti ini sudah menjadi hal lazim yang dapat mengubah bagaimana cara berkomunikasi di era serba digital seperti sekarang ini. Jika zaman dulu perkenalan dan komunikasi dilakukan secara langsung seperti tukar kartu nama, bersalaman secara langsung, dan tatap muka beda halnya dengan saat ini yang semuanya serba online.

Apalagi dimasa pandemi covid-19 seperti sekarang ini, pandemi tersebut sangat berdampak bagi kehidupan manusia di dunia yang akhirnya membawa perubahan luar biasa dalam berbagai bidang. Terutama dalam bidang pendidikan, bahkan kegiatan seperti kuliah, sekolah dan aktivitas lainnya pun dilakukan dalam jaringan (daring). Karena, kampus dan sekolah ditutup sementara. Pembelajaran daring membuat siswa, guru dan orang tua merasa kewalahan, karena dituntut untuk beradaptasi dan bertransformasi dalam kondisi seperti ini. Walaupun belajar di sekolah dan belajar secara daring mempunyai tujuan yang sama jika dalam keadaan normal. Namun yang membedakannya adalah sarana dan prasarana yang digunakan.

Dari permasalahan tersebut, maka strategi yang dapat digunakan untuk pemberian bantuan atas masalah tersebut adalah dengan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan secara daring. Karena, layanan tersebut bermaksud mengentaskan masalah konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dan mampu meningkatkan kontrol diri siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan upaya pemberian bantuan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Penelitian deskriptif yaitu mengumpulkan data berdasarkan faktor-faktor yang menjadi pendukung terhadap objek penelitian, kemudian menganalisa faktor-faktor tersebut untuk dicari

peranannya (Arikunto, 2010: 151). Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Tirtajaya yang terletak di jl. Pisangsambo, Kecamatan Tirtajaya, Kabupaten Karawang 41357. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 siswa SMP Kelas VIII, Guru BK, Kepala Sekolah dan wali kelas di SMP Negeri 1 Tirtajaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara kepada empat peserta didik yang terdiri dari dua siswa dan dua siswi SMP Negeri 1 Tirtajaya.

Yang pertama siswa berinisial “AA” mengungkapkan bahwa dirinya sering menggunakan sosial media hampir sehari-hari dan kadang lupa untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh gurunya. Yang kedua peneliti melakukan wawancara kepada siswa berinisial “DIF” siswa tersebut menggunakan sosial media dari mulai pagi hingga malam, “DIF” melakukan hal tersebut karena bermain sosial media memberikan kesenangan kepada dirinya karena dengan bermain sosial media ia bisa bebas memposting kegiatan sehari-harinya.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada salah seorang siswi dengan inisial “ZA” ia mengatakan bahwa sering menggunakan sosial media pada saat jam pelajaran sedang berlangsung dan lebih memilih bermain sosial media terlebih dahulu dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Ia mengatakan lebih memilih bermain sosial media terlebih dahulu karena agar tidak bosan dan untuk mengerjakan tugas dari sekolah bisa dilakukan esok hari. Yang terakhir peneliti melakukan wawancara kepada siswi berinisial “RO”. Ia mengatakan hampir menggunakan sosial media setiap saat karena untuk menghilangkan kejenuhan dan untuk kesenangan pribadi. Diantara keempat siswa yang peneliti wawancarai siswi “RO” yang paling sering menghabiskan waktu untuk bermain sosial media.

Peneliti melakukan wawancara kepada guru BK SMP Negeri 1 Tirtajaya yaitu Bapak Amung Radiana Muhtar, S.Psi. untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada keempat peserta didik tersebut. Bapak Amung Radiana Muhtar S.Psi memaparkan bahwa bentuk layanan yang diberikan yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok ini merupakan kelompok kecil yang hanya terdiri dari empat konseli saja, dan teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok tersebut menggunakan teknik diskusi. Kemudian guru BK menjelaskan apa itu bimbingan kelompok dan

manfaat bimbingan kelompok, dan bagaimana tahapan bimbingan kelompok. Kemudian topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ini yaitu “ kontrol diri pengguna sosial media”. Selanjutnya guru BK dan konseli melakukan diskusi kelompok mengenai topik yang dibahas. Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan 1 X 45 menit selama 3 pertemuan.

Selanjutnya peneliti melayangkan pertanyaan kepada guru BK mengenai respon peserta didik pada saat melakukan kegiatan bimbingan kelompok. Beliau memaparkan bahwa respon dari keempat peserta didik pada awal pelaksanaan bimbingan kelompok dirasa kurang antusias dan masih tertutup, namun setelah kegiatan berlangsung sudah cukup lama keempat peserta didik cukup antusias dengan adanya layanan bimbingan kelompok.

Peneliti melakukan wawancara kembali kepada anggota kelompok setelah layanan bimbingan kelompok selesai dilaksanakan. Jawaban dari keempat peserta didik yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yaitu bahwa layanan kegiatan kelompok yang diberikan oleh guru BK sangat bermanfaat karena bisa menambah pengetahuan baru dan dengan adanya layanan bimbingan kelompok ini peserta didik dapat saling bertukar pikiran mengenai perilaku dalam mengontrol diri menggunakan sosial media, selain itu juga dapat menambah kesadaran peserta didik untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan sosial media yang baik itu seperti apa, dan dengan adanya kegiatan ini juga peserta didik dapat terbantu dalam penyelesaian masalahnya.

Pembahasan

Rendahnya kontrol diri yang dimiliki siswa dalam penggunaan media sosial akan berdampak buruk bagi siswa tersebut. Karena, semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki siswa, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki siswa, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah. (Muna & Astuti, 2013, hal. 5).

Menurut Averill (1973) sebagaimana dikutip oleh (Sari, 2014, hlm. 2), kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau *self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membimbing atau mengontrol tingkah laku yang dimilikinya yang nantinya dapat membentuk, mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya yang diarahkan kepada perilaku atau konsekuensi yang positif.

Bimbingan kelompok merupakan proses bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. (Achmad Juntika Nurihsan, 2014, hal. 23).

Selanjutnya definisi lain didapat dari Diana (2019) Bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu peserta didik dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Layanan ini diberikan oleh guru BK kepada siswa yang membutuhkan, dan juga kepada siswa yang mengalami kesulitan mengontrol diri dalam menggunakan sosial media.

Bimbingan kelompok secara daring yaitu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli melalui media *online*. Untuk membantu konseli dalam mengentaskan masalahnya. Guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswanya bisa dengan menggunakan media secara online yaitu menggunakan media *whatsapp*. Media ini dapat dipergunakan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik atau konseli dengan mudah tanpa dibatasi ruang dan waktu. Dalam bimbingan kelompok dapat dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Layanan ini bisa dilaksanakan di dalam atau luar ruangan, di sekolah ataupun di luar sekolah, baik secara langsung dengan tatap muka maupun tidak langsung atau melalui daring.

Dalam memberikan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik guru BK menggunakan teknik diskusi. Menurut Farozin (2016) teknik diskusi kelompok merupakan interaksi komunikasi antar anggota kelompok dalam memahami topik atau mengembangkan keterampilan tertentu secara bersama-sama dengan cara mengutarakan masalah, ide-ide, saran, dan saling menanggapi satu sama lain. Sedangkan menurut Miftahul Jannah (2017) teknik diskusi merupakan percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau tidak memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik diskusi kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan persoalan serta untuk mengembangkan pribadi.

SIMPULAN

Rendahnya kontrol diri yang dimiliki siswa dalam penggunaan media sosial akan berdampak buruk bagi siswa tersebut. karena, semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka kecenderungan penggunaan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka kecenderungan penggunaan media sosial akan semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan, 2014. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. PT Refika Aditama. Cetakan Kelima.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basuki, Sulistyono. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra.
- Janah. M. (2017). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta didik kelas XII SMA Negeri 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Tesis. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. IAIN Raden Intan Lampung.
- Lestari, D.D. (2019). *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal antar Peserta didik kelas XII IPA di SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mulawarman, & Nurfitri. A.D. (2017). *Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan*. Jurnal Buletin Psikologi. 25 (1). Hlm. 36-44.
- Muna. R.F. & Astuti. T.P. (2013). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. [Online]. Tersedia di: <https://media.neliti.com/media/publications/64372-ID-hubungan-antara-kontrol-diri-dengan-kece.pdf>.
- Nurbaniyah. F. (2016). *Kontrol Diri (self Control)*. Bab II Landasan Teori. [Online]. Tersedia di: <http://eprints.umg.ac.id/2860/2/BAB%20II.pdf>.
- Wulansari. V.M.(2017). *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas VII SMPN 6 Kota Kediri*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusantara PGRI Kediri

