

**PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI
UNTUK MEREDUKSI INTENSITAS PENGGUNAAN *INSTAGRAM* PADA
SISWA KELAS XII DI SMAN 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

(SKRIPSI)

**OLEH :
MUHAMMAD ABID ABDURRASYID
NPM 2013052033**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK MEREDUKSI INTENSITAS PENGGUNAAN *INSTAGRAM* PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh:

MUHAMMAD ABID ABDURRASYID

Masalah dalam penelitian adalah intensitas penggunaan *instagram* siswa yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi untuk mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa SMAN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre Eksperiment* dengan *Pretest and Posttest Design*. Subjek penelitian sebanyak 18. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi berupa lama penggunaan *instagram* masing-masing siswa setiap harinya selama 1 minggu sebelum dan sesudah pemberian layanan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test*, diperoleh hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar $0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari penelitian adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

Kata kunci : bimbingan dan konseling, bimbingan kelompok teknik diskusi, intensitas, *instagram*.

ABSTRACT

USE OF DISCUSSION TECHNIQUE GROUP GUIDANCE SERVICES TO REDUCE THE INTENSITY OF INSTAGRAM USAGE AMONG CLASS XII STUDENTS AT SMAN 6 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2023/2024

By:

MUHAMMAD ABID ABDURRASYID

The problem in the research is the high intensity of students' use of Instagram. This research aims to determine the use of discussion technique group guidance services to reduce the intensity of Instagram use among students at SMAN 6 Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year. This type of research is quantitative and the method used in this research is the Pre Experiment method with Pretest and Posttest Design. The research subjects were 18. The data collection technique used interviews and documentation in the form of how long each student used Instagram every day for 1 week before and after the service was provided. Data analysis used the Wilcoxon Matched Pairs Test, the research results showed a significance value (p) of $0.002 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion of the research is that discussion technique group guidance services can reduce the intensity of Instagram use among class XII students at SMAN 6 Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year.

Keywords : *guidance and counseling, group guidance discussion techniques, intensity, instagram.*

**PENGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK DISKUSI
UNTUK MEREDUKSI INTENSITAS PENGGUNAAN *INSTAGRAM* PADA
SISWA KELAS XII DI SMAN 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh :

MUHAMMAD ABID ABDURRASYID

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

**: PENGGUNAAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK TEKNIK DISKUSI UNTUK
MEREDUKSI INTENSITAS PENGGUNAAN
INSTAGRAM PADA SISWA KELAS XII SMAN
6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2023/2024**

Nama Mahasiswa

: Muhammad Abid Abdurrasyid

Nomor Pokok Mahasiswa

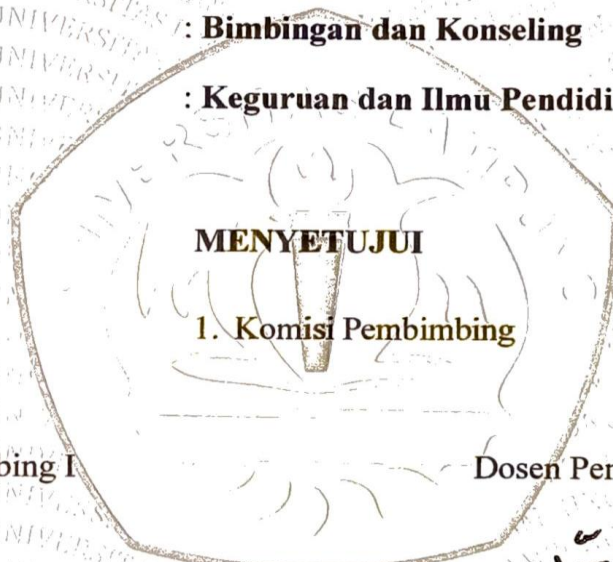
: 2013052033

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Yusmansyah, M.Si.

NIP 196001121985031004

Moch. Johan Pratama, S.Psi.,M.Psi

NIP 198709182015041001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Sekretaris : Moch. Johan Pratama S.Psi., M.Psi.

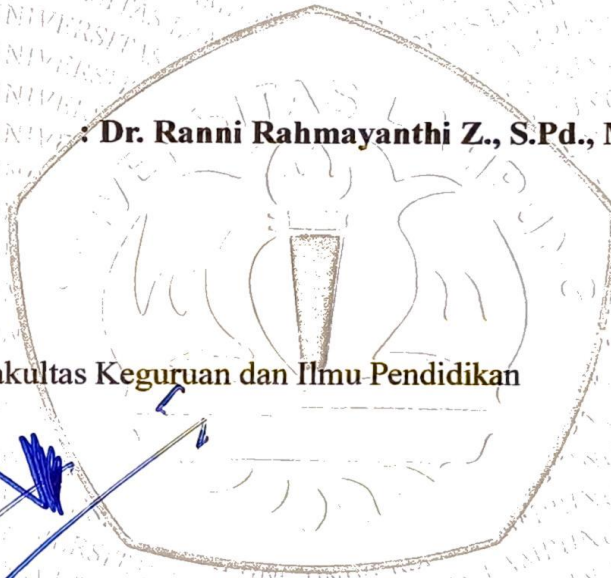


Anggota : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., MA



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230199111001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 07 November 2024

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Abid Abdurrasyid
Nomor Pokok Mahasiswa : 2013052033
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan *Instagram* Pada Siswa Kelas XII Tahun Ajaran 2023/2024” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan April 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 07 November 2024

Peneliti



Muhammad Abid Abdurrasyid
NPM 2013052033

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Abid Abdurrasyid lahir di Metro, 06 September 2002, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Ayah Karyadinata dan Ibu Yuniar S. P.d.I. Pendidikan formal penulis dimulai dari Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Baitul Muslim Way Jepara, diselesaikan tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Baitul Muslim Way Jepara, diselesaikan tahun 2017.

Kemudian melanjutkan ke Madrasah Aliyah (MA) Negeri 1 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2020. Kemudian tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selanjutnya pada tahun 2023 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Karang Lintang, Kecamatan Kasui, Kabupaten Way Kanan. Kemudian pada waktu yang sama dengan pelaksanaan KKN Peneliti melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SDN 1 Karang Lintang.

MOTTO

“Kesabaran adalah kunci kemenangan.”

– Ali bin Abi Thalib –

PERSEMBAHAN

Alhamdullilahi robbil'alamiin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna Sholawat serta Sala

Selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW

Kupersembahkan karya ini kepada :

Ayahku tercinta Karyadinata dan Ibuku tercinta Yuniar, yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang serta selalu mendoakan dan melakukan semua yang terbaik untuk keberhasilan juga kebahagiaanku.

Kedua adikku yang kusayangi Dzakiah MS dan Dahlia Inayah, serta untuk seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan semangat serta doa dan dukungannya.

Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran, semoga ilmu yang telah diberikan menjadi jariah yang mengalir deras, dan terakhir untuk almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena atas Kasih dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan *Instagram* Pada Siswa Kelas XII Di SMAN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”**. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Ibu Diah Utaminingsih, S. Psi, M. A, Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S. P.d.,M.A. selaku Dosen penguji utama. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Utama sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih kepada bapak yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

7. Bapak Moch. Johan Pratama S.Psi., M.Psi Selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Terima kasih atas jasa, pengabdian, bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
9. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
10. Kepala SMAN 6 Bandar Lampung Ibu Dra. Ida Royani, M.Pd., Wakil kepala SMAN 6 Bandar Lampung bidang kurikulum Ibu sulistawati, S.Pd, serta Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 6 Bandar Lampung Bapak Akmal Syarif, S.Pd. Terima kasih telah berkenan memberikan izin dan kesediannya membantu penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah serta ilmu-ilmu yang diberikan selama penulis melaksanakan penelitian di sekolah.
11. Yang teristimewa untuk kedua orang tuaku Bapak Karyadinata dan Ibu Yuniar, terima kasih telah merawat dan membesarkanku dan terimakasih juga atas nasihat dan doa-doa yang tak pernah putus yang senantiasa mengiringi perjalanan prosesku selama ini, terimakasih atas rasa cinta kasih sayangnya, didikan dan bimbingannya, terima kasih selalu ada disetiap suka duka, terima kasih atas pengorbanan dan perjuangannya. Semoga bapak ibu selalu dilindungi Allah SWT diberikan kesehatan serta keberkahan umurnya. Inshaallah kelak penulis bisa membanggakan bapak dan ibu.
12. Teruntuk adik-adikku yang tersayang Dzakiah dan Inayah tiada kata selain terima kasih atas segala dukungan dan kasih sayangnya selama ini. Semoga selalu dilindungi Allah SWT dan diberikan kesehatan.
13. Teruntuk keluargaku besarku, sepupuku ku Akmal Syarif, Sofwan, Yoga, dan semua keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas doa dukungannya selama prosesku dalam menempuh gelar sarjana ini. Semoga kita selalu dalam lindungan Alla SWT.

14. Kepada sahabatku Sasya yang telah menemaniku saat masa-masa perkuliahan dalam keadaan susah maupun senang dan selalu membantu ketika aku membutuhkan bantuan. Tiada kata selain terima kasih atas segala kebersamaan, kasih sayang, dukungan dan kebaikan yang selama ini sudah diberikan semoga kita bisa menjadi orang-orang yang sukses dikemudian hari semoga kalian tetap diberikan kesehatan dan dilindungi oleh Allah SWT.
15. Kepada sahabat ku Satria terima kasih atas segala kebersamaan dan bimbingannya. Kepada sahabatku Reynaldi, Bagus, Ilham dan semua teman-teman BK tanpa terkecuali yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-persatu terima kasih sudah menjadi sahabat yang selalu menyemangati dan menasehati.
16. Kepada teman-teman MA ku David, Aryo, Fajrun, Daffa, Raja dll tiada kata selain ucapan terima kasih sudah menjadi sahabat yang selalu mendengarkan, mendukung dan menasehati ku semoga kita semua menjadi orang sukses di kemudian hari.
17. Kepada teman-teman Pojok Coffe, terimakasih
18. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih sudah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Bandar Lampung, 07 November 2024

Penulis

Muhammad Abid Abdurrasyid
2013052033

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	i
DAFTAR LAMPIRAN	i
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Ruang Lingkup.....	8
1.6.1 Ruang Lingkup Ilmu.....	8
1.6.2 Ruang Lingkup Objek.....	8
1.6.3 Ruang Lingkup Subjek.....	8
1.6.4 Ruang Lingkup Wilayah.....	8
1.6.5 Ruang Lingkup Waktu.....	8
1.7 Kerangka Pikir.....	8
1.8 Hipotesis	11
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	12
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	12
2.1.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok.....	14
2.1.3 Asas-Asas Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.4 Komponen Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.5 Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok.....	17
2.2 Teknik Diskusi Kelompok.....	19
2.2.1 Pengertian Teknik diskusi	19
2.2.2 Komponen dalam Diskusi.....	20
2.2.3 Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok.....	22
2.3 Intensitas penggunaan <i>Instagram</i>	24
2.3.1 Pengertian Intensitas Penggunaan	24
2.3.2 Aspek Intensitas.....	25

2.3.3 Indikator Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	27
2.3.4 Faktor Yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	27
2.4 <i>Instagram</i>	28
2.4.1 Fitur <i>Instagram</i>	29
2.4.2 Dampak Penggunaan <i>Instagram</i>	31
2.5 Penelitian Terdahulu	33
III. METODE PENELITIAN	36
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel Penelitian	37
3.4 Variabel Penelitian	39
3.5 Definisi Operasional Penelitian.....	39
3.6 Uji Ahli Modul	40
3.7 Teknik Pengumpulan Data	40
3.7.1 Dokumentasi.....	41
3.7.2 Wawancara	41
3.8 Teknik Analisis Data	41
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Gambaran Hasil Pra- Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	43
4.1.2 Data Skor Subjek Sebelum (<i>Pretest</i>) dan Sesudah (<i>Posttest</i>) Mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	44
4.1.3 Desain Pelaksanaan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi.....	48
4.1.4 Deskripsi Tahapan dan Hasil Dari Setiap Pertemuan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi.....	49
4.2 Analisis Data Hasil Penelitian	52
4.3 Hasil Uji Hipotesis.....	55
4.4 Pembahasan.....	56
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	60
V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.1.1 Kesimpulan Statistik.....	61
5.1.2 Kesimpulan Penelitian	61
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. One Group Pretest-Posttest Design.....	36
2. Jumlah Peserta Didik Kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung.....	37
3. Jumlah Peserta Didik yang Dijadikan Sampel.....	38
4. Kategori Tingkat Penggunaan Instagram Siswa yang Dijadikan Sampel.....	38
5. Hasil Uji Beda Pretest dan PostTest Menggunakan Uji Wilcoxon.....	42
6. Data Hasil Pretest dan Posttest	44
7. Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi	48
8. Hasil wawancara siswa yang mengalami peningkatan	53
9. Hasil wawancara siswa yang mengalami penurunan drastis.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alur Kerangka Pikir	11
2. Grafik Penurunan Intensitas Penggunaan Instagram Pada Siswa.....	53
3. Teori <i>Of Planned Behavior</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Panduan Layanan Bimbingan Kelompok.....	67
2. Hasil Data Pretest Dan Posttest	108
3. Uji Statistik Wilcoxon	111
4. Pelaksanaan Data Pretest.....	112
5. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	113
6. Pelaksanaan Data Posttest	114
7. Detail Hasil Wawancara	115
8. Surat Izin Penelitian	119
9. Surat Balasan Sekolah.....	120

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, kemajuan teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dengan kemajuan teknologi, kini kita dapat memahami berbagai macam informasi yang terdapat di seluruh penjuru dunia. Salah satu contoh dari kemajuan teknologi tersebut adalah internet. Internet banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Hadirnya internet di Indonesia membawa banyak perubahan bagi masyarakat Indonesia. Berkat tersedianya internet, masyarakat Indonesia mengalami pertumbuhan di berbagai bidang. Perkembangan internet semakin memudahkan masyarakat memperoleh informasi dan data yang sebelumnya tidak dapat diperoleh melalui media cetak yang dijumpai sehari-hari. Terutama karena halangan cara dan biaya yang tidak sedikit. Kini cukup dengan menggunakan ponsel pintar yang terkoneksi internet, seseorang dapat mengakses *website*, khususnya media sosial, dengan mudah dan cepat dan dapat diakses selama 24 jam penuh di berbagai belahan dunia.

Dengan kemajuan zaman dan modernisasi, internet telah berkembang menjadi sebuah kebutuhan dan aktivitas manusia sebagai seorang pengguna teknologi. Selain untuk pengembangan profesional, perolehan pengetahuan, berita, dan hiburan, penggunaan internet juga dapat digunakan sebagai pengganti interaksi sosial. Ada banyak situs dan aplikasi untuk pemeliharaan, pertemanan, promosi, dan tujuan lainnya. Salah satunya adalah aplikasi *instagram*.

Atmoko (2012) *instagram* adalah sebuah aplikasi dari *Smartphone* yang khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu dari media digital yang mempunyai fungsi hampir sama dengan *twitter*, namun perbedaannya terletak pada pengambilan foto dalam bentuk atau tempat untuk berbagi informasi

terhadap penggunaannya. *Instagram* kini menjadi situs yang wajib dikunjungi setiap harinya oleh siswa ataupun remaja. Beberapa siswa merasa tidak enak jika tidak mengikuti seseorang di *Instagram* atau tidak mengaksesnya dalam berbagai kepentingan baik itu komunikasi dengan teman ataupun sekedar mencari hiburan untuk menghilangkan rasa bosan. Sangat menyenangkan melihat foto-foto baru orang favorit anda, lalu mengomentarnya atau berbincang dengan mereka. Namun seperti yang kita ketahui bersama, setiap teknologi baru pasti mempunyai dampak positif dan negatif bagi penggunaannya. Hal ini pun terjadi pada *Instagram* yang mempunyai dampak positif dan negatif bagi penggunaannya, khususnya pada siswa.

Penggunaan media sosial seperti *Instagram* mempunyai dampak positif dan negatif. Namun jika digunakan secara berlebihan, dampak negatif *Instagram* terhadap remaja, pelajar, dan anak-anak sangatlah signifikan. Berdasarkan hasil penelitian dari *University of Pennsylvania* yang telah dipublikasikan dalam *Journal of Social and Clinical Psychology*, waktu terbaik untuk mengakses media sosial setiap harinya maksimal hanya selama 30 menit. Dari sebanyak 143 mahasiswa sarjana, didapatkan hasil bahwa membatasi akses media sosial hingga 30 menit setiap hari dapat mengarah pada hasil kesehatan mental yang lebih baik. Mereka yang terlalu aktif dalam menggunakan media sosial setiap hari cenderung berisiko alami depresi hingga tiga kali lebih besar dibandingkan dengan orang-orang yang jarang menggunakannya.

Philip Cushman, seorang psikoterapis yang berasal dari *California School of Professional Psychology* pun turut menyarankan supaya masyarakat membatasi penggunaan media sosial setiap hari, antara 30 menit hingga 1,5 jam saja. Bukan tanpa alasan, setiap orang memiliki reaksi emosional dan psikologis yang berbeda terhadap konten yang terdapat di dalam media sosial. Jika sudah mengalami stres dan depresi, kecenderungan untuk melakukan hal-hal di luar nalar pun semakin tinggi. Seperti misalnya keinginan untuk bunuh diri. Jika hal ini terjadi, tentu kamu harus segera mendapatkan pertolongan.

Dampak negatif *instagram* semakin hari semakin terasa, meskipun banyak siswa yang tidak menyadari akan pengaruh negatif *instagram* ini. Mungkin karena sudah kecanduan dengan *instagram*. Tapi justru sesuatu yang tidak disadari inilah yang berbahaya. Kita dapat melihat pengaruh yang ditimbulkan dari dampak positif dan negatif *instagram* dalam pendidikan terutama terhadap perkembangan perilaku remaja saat ini.

Saat ini banyak kasus siswa-siswa yang sering larut dalam *instagram*, sampai melupakan kegiatan mereka sebagai seorang pelajar. Anam (2016) hasil riset yang dikeluarkan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dari proposal penelitian Program Kreativitas Mahasiswa - Penelitian Sosial Humaniora (PKMP Soshum) yang berjudul Pengenyampingan Interaksi Sosial secara Langsung oleh Masyarakat sebagai Dampak munculnya Jejaring Sosial (Medsos) dimana terdapat 83% remaja mengidap ketergantungan media sosial terutama *Instagram* hal ini membuat remaja tidak bisa lepas dari media sosial walau hanya sehari, hal ini tentu juga menyebabkan terganggunya proses belajar bagi para pelajar karena perhatian yang teralihkan dapat mengganggu proses belajar akibat tidak dapat mengontrol dan berdampak pada kemampuan remaja untuk berkonsentrasi.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang dianggap tepat untuk memberikan pemahaman pada siswa untuk mengembangkan kepribadiannya. Hal ini sejalan dengan pendapat oleh Sukardi dan Kusmawati (2008), bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan. Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok, selain

itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat, sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi siswa yang nantinya akan menumbuhkan kepribadiannya. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati tulus.

Agar pelaksanaan bimbingan kelompok yang bertujuan mereduksi intensitas penggunaan *instagram* siswa menjadi lebih efektif, peneliti memanfaatkan teknik diskusi untuk mengulas hal hal terkait penggunaan *instagram*. Dengan menerapkan teknik diskusi, diharapkan kegiatan bimbingan kelompok dapat berlangsung dengan lebih optimal, menciptakan suasana yang kondusif, dan memudahkan terbentuknya interaksi positif antar anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah. Menurut Djamarah (dalam Zulfanidar, Z dkk 2016), diskusi kelompok adalah suatu proses yang melibatkan sekelompok individu dalam interaksi tatap muka yang bersifat kooperatif, dengan tujuan membagi informasi, membuat keputusan, dan menyelesaikan masalah. Sementara itu, pandangan Hartinah Sitti (dalam Semedi, A. B., & Yusmansyah, M. J. P. 2019) menyatakan bahwa pendekatan bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan diskusi memungkinkan sejumlah siswa berpartisipasi secara bersama-sama dan memperoleh berbagai informasi dari berbagai sumber tertentu, membahas topik yang membantu untuk memahami dan mengembangkan diri dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, serta mempertimbangkan berbagai faktor dalam pengambilan keputusan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik diskusi sangat sesuai untuk siswa tingkat remaja. Hal ini karena teknik tersebut melibatkan interaksi yang bertujuan untuk mengembangkan wawasan siswa, pertukaran informasi, berbagi pengalaman, pembelajaran dalam pengambilan keputusan yang tepat, serta pemecahan masalah yang konstruktif dalam pengembangan diri siswa.

Bimbingan kelompok teknik diskusi dilaksanakan secara berkelompok yang artinya adalah pada waktu dan tempat yang sama, diberikan layanan bimbingan kepada sejumlah orang (siswa) dengan topik atau materi yang sama. Kelompok dibentuk dengan jumlah siswa setiap kelompok antara 8-10 orang atau lebih dengan tujuan agar siswa dalam kelompok saling berinteraksi atau membahas masalah atau hambatan yang dihadapi dan mencari penyelesaian yang menyebabkan masalah itu timbul. Melalui bimbingan kelompok teknik diskusi diharapkan siswa yang intensitas penggunaan *Instagram* nya tinggi dapat mencari solusi bersama anggota kelompoknya untuk mereduksi intensitas penggunaan *Instagram* yang berlebih dan siswa dapat menggunakan *Instagram* seefektif mungkin sehingga akan terhindar dari dampak negatif dari penggunaan *Instagram*.

Fenomena yang peneliti temukan melalui observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMAN 6 Bandar Lampung yaitu, diketahui bahwa siswa kelas XII SMK SMAN 6 Bandar Lampung memiliki tingkat intensitas penggunaan *instagram* yang tinggi. Tingginya intensitas penggunaan *instagram* tersebut dibuktikan dengan adanya siswa yang mengakses *Instagram* disaat waktu belajar mengajar sedang berlangsung, siswa lebih mementingkan membuka *Instagram* daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, berkurangnya waktu belajar dirumah. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMAN 6 Bandar Lampung, siswa sangat sering melihat *reels instagram* saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, hal ini sering dijumpai sendiri oleh guru BK ketika sedang berkeliling kelas dan sering dijumpai oleh guru BK melalui jendela kelas. Sejauh ini belum pernah dilakukan penanganan serius terkait masalah ini, hal yang biasa dilakukan ialah hanya sekedar menegur untuk tidak bermain handphone ketika sedang ada guru didepan kelas hingga menyita handphone siswa.

Pendidikan yang kita dapatkan selama ini yang harus mendidik moral dan juga menumbuhkan norma dalam diri siswa, akan menjadi sia-sia hanya karena

pengaruh jejaring sosial *instagram*. Namun, jika kita bisa memanfaatkan dunia jejaring dengan arif berdasarkan norma-norma yang ada, jejaring media sosial bisa memotivasi kita untuk menjadi orang yang lebih baik tanpa harus bergantung pada pendidikan yang kita terima. Sehingga jejaring media sosial ini justru akan berdampak positif bagi kita.

Berdasarkan paparan di atas maka peneliti menjadikan masalah ini suatu penelitian ilmiah dengan judul “Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Mereduksi Intensitas Penggunaan *Instagram* pada Siswa Kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijabarkan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Siswa kurang fokus dalam belajar karena mengakses *Instagram* disaat belajar mengajar.
- b. Belum maksimalnya pelaksanaan pembelajaran untuk tercapainya hasil belajar siswa karena siswa lebih mementingkan membuka *instagram* dari pada mengerjakan tugas.
- c. Berkurangnya waktu belajar siswa dirumah karena asik membuka *Instagram* daripada membaca buku pelajaran.
- d. Menjadi boros karena menghabiskan uang untuk dibelikan kuota internet agar bisa sampai berjam-jam untuk online membuka *Instagram*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa Kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung”.

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi bisa mereduksi terhadap Penyalahgunaan Media sosial *Instagram* Siswa Kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung”.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung terutama dalam dunia pendidikan, Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan bagi mahasiswa dalam menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan studi BK. Khususnya kajian mengenai intensitas penggunaan *instagram*.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti, untuk menambah pengetahuan serta wawasan dalam memberikan layanan BK yg tepat dan efektif, tentang intensitas penggunaan *instagram* melalui layanan bimbingan kelompok.
- 2) Bagi guru BK, khususnya untuk membantu siswa yang tinggi intensitasnya dalam penggunaan *instagram* diharapkan dapat menerapkan pelayanan konseling yang tepat dan efektif.
- 3) Bagi siswa, sebagai masukan dalam membantu untuk mencegah dampak negatif dari tingginya intensitas penggunaan *instagram* dengan bantuan dari kelompok.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya, Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai referensi maupun sumber untuk mencegah dampak negatif dari tingginya intensitas penggunaan *instagram* dengan bantuan dari kelompok bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya.

1.6 Ruang Lingkup

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1.6.1 Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk kedalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

1.6.2 Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah penggunaan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap tingginya intensitas penggunaan *instagram* pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung

1.6.3 Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung.

1.6.4 Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMAN 6 Bandar Lampung.

1.6.5 Ruang Lingkup Waktu

Ruang Lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan mulai dari 04 April – 08 Agustus 2024 pada semester ganjil T.A. 2023-2024.

1.7 Kerangka Pikir

Adanya *Instagram* sebagai salah satu situs jejaring sosial yang sangat diminati oleh hampir seluruh masyarakat dunia terutama siswa SMA. Sementara itu, banyak siswa yang sering menyalagunakan *Instagram* di sekolah ataupun di rumah. Fenomena *Instagram* begitu menggemparkan dan melekat erat dalam kehidupan. Pada saat yang bersamaan, situs jejaring sosial menyedot waktu dan energi kita, terutama oleh dampak negatif yang ditimbulkannya. Dilihat dari

sikap siswa menjadi boros uang, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, karena selalu ingin tahu status teman-temannya, lebih banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal yang kurang bermanfaat seperti *chatting*, siswa dapat menghabiskan uangnya untuk *online* berjam-jam, menjadi ketergantungan dengan *instagram*, kualitas pertemuan *face to face* dengan sesama anggota keluarga semakin berkurang, sehingga menimbulkan perasaan terabaikan, memicu terjadinya pergaulan bebas tanpa batas, interaksi sosial berkurang.

Untuk itu sangat diperlukan suatu layanan yang membantu mengurangi penyalagunaan *instagram* pada siswa. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Dimana melalui layanan bimbingan kelompok teknik diskusi merupakan suatu pemberian bantuan kepada sekelompok individu untuk membantu mengatasi masalah dan membimbing kelompok untuk mandiri.

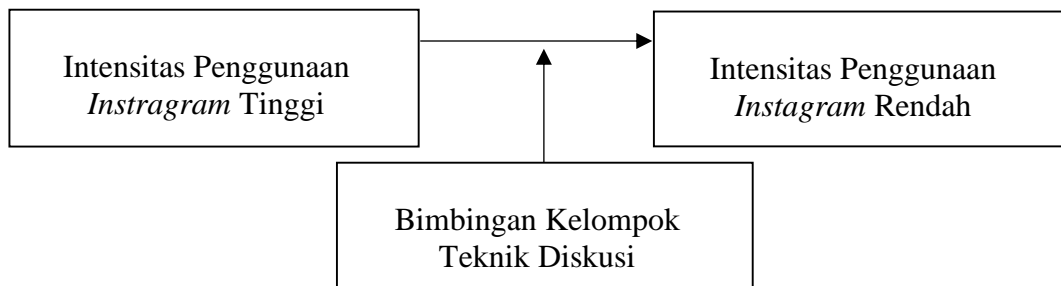
Bimbingan kelompok juga yang merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan dapat memahami dirinya sendiri dengan baik. Didalam kelompok, anggota kelompok akan berdiskusi untuk belajar meningkatkan diri dan kepercayaan kepada orang lain, selain itu mereka juga mempunyai kesempatan untuk meningkatkan sistem dukungan dengan cara berteman secara akrab dengan sesama anggota. Dalam layanan bimbingan kelompok interaksi individu antara anggota kelompok merupakan suatu yang khas dan tidak mungkin terjadi pada konseling perorangan karena dalam layanan bimbingan kelompok terdiri dari individu yang heterogen terutama dilatar belakang dan pengalaman mereka masing-masing. Selain itu, bimbingan kelompok adalah kegiatan yang menekankan pada proses berfikir sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu secara sehat. Melalui layanan bimbingan kelompok, individu akan menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihanannya, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta mampu menghargai diri sendiri, orang lain dan tindakannya sesuai tugas-tugas perkembangan.

Dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mencerahkan persoalan, serta untuk mengembangkan pribadi. Dimana tujuan dalam teknik diskusi ini yaitu:

- a) untuk mengembangkan pengertian diri sendiri (*self*),
- b) untuk mengembangkan kesadaran tentang diri dalam menggunakan *instagram*,
- c) untuk mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia agar tidak salah dalam menggunakan *instagram* dalam hubungan sosial ataupun di lingkungan sekolah. Selain itu juga siswa dapat bertukar pendapat antara satu dengan yang lainnya untuk mempermudah siswa dalam menggunakan *Instagram* dengan cara yang baik dan benar.

Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik diskusi meliputi tiga langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Pada tahap perencanaan fasilitator/pemimpin melaksanakan lima hal, yaitu: merumuskan tujuan diskusi, menentukan jenis diskusi, melihat pengalaman dan perkembangan siswa, memperhitungkan waktu yang telah tersedia untuk mendiskusikan tugas itu, dan memberi tahu cara melaporkan tugas, serta menunjukkan pengamatan diskusi. Pada tahap penilaian pemimpin kelompok meminta pengamat melaporkan hasil pengamatannya, memberikan komentar mengenai proses diskusi dan membicarakannya dengan kelompok. Didalam bimbingan kelompok teknik diskusi ini, membuat kelompok lebih aktif karena tiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara mengemukakan pendapatnya, serta anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman.

Berdasarkan penjelasan diatas maka muncul kerangka pikir untuk mereduksi intensitas penggunaan *Instagram* maka layanan bimbingan kelompok teknik diskusi diperkirakan sangat tepat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling untuk diberikan kepada siswa yang intensitas penggunaan *instagram* nya masih tinggi. Untuk memperjelas maka kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Kerangka Pikir

1.8 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “penggunaan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mengatasi penyalahgunaan *instagram* pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung.” yang selanjutnya akan diajukan kedalam hipotesis yaitu sebagai berikut:

- Ho : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi tidak dapat mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa SMAN 6 Bandar Lampung.
- Ha : Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa SMAN 6 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi

Layanan bimbingan kelompok merupakan strategi layanan dasar dalam suatu program bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama membahas pokok bahasan tertentu dan menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial, serta untuk pengambilan keputusan atau tindakan tertentu melalui dinamika kelompok dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh bahan dan pengembangan kemampuan sosial. Siswa secara bersama-sama mampu mengekspresikan, mengemukakan pendapat, mengungkapkan perasaan, saling interaksi, dan menemukan pemecahan masalah bersama.

Menurut (Hartinah, 2009) “bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama”. Pengertian tersebut tidak secara langsung dan sengaja memanfaatkan dinamika kelompok yang tumbuh didalam kelompok tersebut membantu individu- individu yang bersangkutan.

Menurut (Juntika, 2007) “bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyimpanan informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial”. Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Sukardi dan Kusmawati, 2008), “Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik

secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan”.

Menurut (Tohirin, 2007) “bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus di wujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Sedangkan menurut (Winkel dan Hastuti, 2012) bahwa: “Bimbingan kelompok adalah bukan suatu himpunan individu-individu yang karena satu atau lain alasan tergabung bersama, melainkan suatu satuan/unit orang yang mempunyai tujuan yang ingin dicapai bersama, berinteraksi, dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung dalam proses bekerja sama, dan mendapat kepuasan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang tergabung dalam satuan itu”.

Dari pendapat-pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dipadukan dengan pengertian bimbingan kelompok yaitu suatu cara untuk memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang

diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri (Tohirin, 2012).

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang guru pada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, dan didalam kegiatan bimbingan kelompok individu saling berinteraksi, mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Bimbingan kelompok juga menekankan pada proses berinteraksi dan berkomunikasi kelompok untuk memperoleh kepuasan pribadi.

2.1.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok

(Prayitno, 2000) Tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua bagian, tujuan bimbingan kelompok umum dan tujuan bimbingan kelompok khusus.

1. Secara Umum

Bertujuan membantu individu yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok, selain itu bimbingan kelompok dengan tujuan umum juga bertujuan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang menyenangkan maupun menyedihkan.

2. Secara Khusus

Bertujuan untuk melatih individu untuk dapat berani mengemukakan pendapat dihadapan individu lainnya, melatih individu untuk dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, membina keakraban bersama individu lainnya, melatih individu agar memiliki tanggung rasa dengan orang lain, melatih individu memperoleh keterampilan sosial, serta membantu individu dalam mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

3. Tujuan layanan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan diatas, bahwa tujuan bimbingan kelompok sebenarnya untuk

memberikan pengarahan terhadap peserta bimbingan kelompok dalam mengoptimalkan hubungan, baik dengan dirinya sendiri maupun hubungan dengan orang lain.

2.1.3 Asas-Asas Bimbingan Kelompok

(Prayitno, 2004) Didalam bimbingan kelompok terdapat beberapa asas diantaranya asas kesukarelaan, asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan, dan asas kekinian.

1. Asas kesukarelaan yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik/klien dengan tanpa adanya paksaan untuk mengikuti kegiatan yang diperuntuka baginya.
2. Asas kerahasiaan yaitu asas yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan peserta didik/klien yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan layak diketahui orang lain.
3. Asas keterbukaan yaitu asas yang memperbolehkan setiap anggota untuk terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
4. Asas Kenormatifan yaitu semua hal yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
5. Asas Kekinian yaitu memberikan topik atau materi yang dibahas bersifat aktual dan hal-hal yang terjadi sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan dengan kondisi sekarang.

2.1.4 Komponen Bimbingan Kelompok

Dua pihak yang memiliki peran dalam bimbingan kelompok, yaitu pemimpin kelompok dan anggotya kelompok. Masing-masing pihak memiliki peran didalamnya yaitu sebagai berikut :

a. Pemimpin Kelompok

(Prayitno, 2004) Pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Seperti pada jenis konseling lainnya, konselor harus memiliki keterampilan khusus dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok.

Tugas pemimpin kelompok dalam hal ini adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Pemimpin kelompok diwajibkan secara khusus untuk menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta secara intensif yang mungkin mengarah pada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus dari layanan bimbingan kelompok.

b. Anggota Kelompok

Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok yang baik, seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Dalam pembentukan anggota kelompok jumlah anggota kelompok dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Misalnya bimbingan kelompok yang hanya memiliki 2-3 orang anggota akan mengurangi efektifitas, karena kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, dan sumbernya juga terbatas. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar juga akan menjadi kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok kurang, padahal melalui “sentuhan-sentuhan” dengan frekuensi tinggi itu individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan.

2.1.5 Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok

Efektifitas pelaksanaan bimbingan kelompok sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang dilalui sehingga nantinya akan menghasilkan layanan yang terarah, runtut dan tepat sasaran. (Prayitno, 1995) Mengatakan bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri sekaligus mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Dengan begitu, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikan jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya. Selain itu, agar nantinya para anggota mengetahui apa yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan selama pelaksanaan bimbingan kelompok, maka asas-asas kerahasiaan juga harus disampaikan kepada seluruh anggota.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap

kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini para anggota kelompok memerlukan pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, untuk membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Beberapa hal yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Agar tujuan bersama tercapai secara penuh, kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu untuk aktif melakukan kegiatan. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para

anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

Dalam tahap-tahap bimbingan kelompok di atas akan digunakan menjadi pedoman dalam pemberian treatment atau perlakuan yang akan diberikan kepada siswa yang mempunyai masalah berkenaan dengan pemahaman diri.

2.2 Teknik Diskusi Kelompok

2.2.1 Pengertian Teknik diskusi

Metode diskusi berasal dari bahasa latin yaitu "*discussus*". *Discussus* terdiri atas kata "*dis*" dan "*cuture*". "Dis" artinya terpisah, sementara "cuture" artinya menggoncang atau memukul. Secara etimologis, "*discutire*" berarti suatu pukulan yang memisahkan sesuatu, dengan kata lain metode diskusi adalah membuat sesuatu menjadi jelas dengan cara memecahkan atau menguraikannya. Secara umum, diskusi adalah suatu proses yang melibatkan dua individu atau lebih, berintegrasi secara verbal dan saling berhadapan, saling tukar informasi, saling mempertahankan pendapat dalam memecahkan suatu masalah tertentu.

Menurut TIM MKDK (1991), diskusi kelompok adalah suatu cara membimbing lewat kelompok dengan jalan mendiskusikan masalah bersama-sama guna mencapai pemecahan bersama-sama." Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa diskusi kelompok adalah suatu teknik bimbingan kelompok yang terdiri dari tiga orang atau lebih, yang dilaksanakan dengan maksud agar sebagai anggota kelompok dapat mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, dan memecahkan masalah yang dihadapi dengan jalan mendiskusikan masalah tersebut secara bersama-sama di bawah pimpinan seorang pemimpin.

Diskusi kelompok merupakan strategi yang memungkinkan klien menguasai suatu konsep atau memecahkan suatu masalah melalui sebuah

proses yang memberi kesempatan untuk berfikir, berinteraksi sosial, serta berlatih, bersikap positif. Dengan demikian diskusi kelompok dapat meningkatkan kreatifitas klien serta membina kemampuan berkomunikasi.

2.2.2 Komponen dalam Diskusi

Dalam pelaksanaan teknik diskusi terdapat beberapa komponen yang dapat menunjang jalannya diskusi, yaitu :

a. Masalah yang didiskusikan

Dalam sebuah diskusi masalah yang didiskusikan harus memenuhi syarat masalah diskusi, yaitu (1) masalah yang didiskusikan jelas menarik perhatian peserta (aktual, berguna, tangkas), (2) bernilai diskusi dan perlu kompleks, (3) memerlukan beberapa pandangan yang baik, benar, dan logis, serta (4) perlu keputusan dengan pertimbangan matang.

b. Pemimpin kelompok (Moderator)

Ketua atau pemimpin diskusi (moderator) adalah orang yang bertanggung jawab dalam pelaksanaan diskusi. Tugas yang dilakukan ketua diskusi antara lain (1) menyampaikan masalah yang akan didiskusikan dan menyebutkan tujuan yang hendak dicapai dengan diskusi kepada semua peserta, (2) mengumumkan tata aturan dan aturan main diskusi, (3) memberi kesempatan kepada semua peserta diskusi, (4) menjaga agar minat peserta tetap benar, (5) menjaga agar diskusi tetap bergerak maju, (6) mencegah terjadinya perpecahan atau perpecahan dalam diskusi, dan (7) mengumumkan hasil diskusi.

c. Sekertaris/Notulen

Dalam diskusi sekretaris bertugas (1) membantu ketua dalam pelaksanaan diskusi, (2) mencatat nama dan semua pertanyaan semua peserta diskusi, (3) mencatat hal-hal khusus yang menyimpang dari tujuan, (4) bila diminta siap membacakan atau melaporkan jalannya diskusi, (5) mengingatkan pemimpin diskusi tentang pembicaraan berikutnya bila ia terlupa, (6) membuat simpulan sementara dan

menyampaikannya kepada ketua, (7) membantu ketua diskusi merumuskan simpulan diskusi, dan (8) membuat laporan lengkap diskusi yang berisi masalah dan tujuan, pelaksanaan, hal-hal yang terjadi dalam diskusi, simpulan atau hasil diskusi.

d. Peserta diskusi

Tugas peserta diskusi antara lain (1) mengikuti jalannya diskusi dengan penuh perhatian, memahami topik diskusi dan tujuan yang hendak dicapai, (2) memberikan pendapat atau menyanggah dengan cara yang baik, (3) berbicara kalau diperbolehkan ketua dengan lancar, jelas, dan tegas, (4) meminta penjelasan lebih lanjut apabila terdapat hal-hal yang tidak jelas atau kurang jelas, (5) menyatakan dukungan atau keberatan terhadap peserta lain dengan dilandasi itikad baik, bukan karena emosional atau ingin menang sendiri, (6) bertindak sopan dan bijaksana dalam diskusi, dan (7) menghormati dan melaksanakan semua keputusan yang telah diambil bersama meskipun keputusan itu tidak sejalan dengan mengemukakan diskusi dapat dilakukan dalam bermacam-macam bentuk (tipe) dan dengan bermacam-macam tujuan.

Berbagai bentuk diskusi yang terkenal adalah sebagai berikut:

1. *The social problema meeting*

Para siswa berbincang-bincang memecahkan masalah social di kelasnya dengan harapan agar siswa akan merasa “terpanggil” untuk mempelajari dan bertindak laku sesuai dengan baik.

2. *The open-ended meeting*

Para siswa berbincang-bincang mengenai masalah apa saja yang berhubungan dengan kehidupan mereka sehari-hari dengan berbagai macam permasalahan.

3. *The educational-diagnosis meeting*

Para siswa berbincang-bincang mengenai pelajaran di kelas dengan maksud untuk saling mengoreksi pemahaman mereka atas pelajaran yang telah diterimanya.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok, disamping kegiatan yang melibatkan guru, keaktifan dari siswa juga sangat diperlukan. Siswa dituntut aktif dalam mengikuti kegiatan bimbingan. Namun, tidak jarang siswa malah cenderung pasif dalam kegiatan diskusi kelompok. Permasalahan tersebut dapat ditangani oleh bimbingan dan konseling, yang bertujuan memberikan bantuan kepada siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa agar berkembang secara optimal. Layanan yang dapat digunakan untuk menangani masalah tersebut adalah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi.

2.2.3 Teknik Diskusi dalam Bimbingan Kelompok

Diskusi kelompok adalah teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar para siswa anggota kelompok mendapat kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama.

Maulana (dalam Setyorini, 2019) teknik diskusi memiliki kelebihan dibandingkan dengan beberapa teknik lain dalam bimbingan kelompok. Teknik diskusi menuntun keaktifan anggota kelompok untuk bertukar pendapat, ide, dan pengalaman masing-masing dalam upaya untuk mendiskusikan permasalahan dan mencari solusi bersama. Hal ini tentunya mendorong anggota kelompok untuk terlibat dan berkontribusi positif dalam rangka upaya merumuskan solusi pemecahan masalah secara bersama.

Dalam diskusi tersebut semua anggota kelompok diikutsertakan secara aktif dalam mencapai kemungkinan pemecahan masalah secara bersama-sama mengutarakan masalahnya, mengutarakan ide-ide, mengutarakan saran-saran, saling menanggapi satu dengan yang lain dalam rangka pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dalam kegiatan diskusi kelompok yang memegang peranan adalah pembimbing. Pembimbing berusaha menciptakan situasi yang mendorong konseli untuk ikut terlibat dalam diskusi dan selalu aktif berpartisipasi dan saling berinteraksi diantara mereka. Setelah diskusi kelompok berjalan, diharapkan pembimbing untuk tidak terlalu mencampuri pola suatu permasalahan. Sebagaimana Sujiono yang telah mengutip dari Winkel oleh Tujuan kelompok adalah membahas bersama masalah yang dihadapi.

Tujuan diskusi adalah:

- a. Memberi kesempatan pada setiap peserta didik untuk mengambil suatu pelajaran dari pengalaman teman-teman peserta yang lain dalam mencapai jalan keluar suatu masalah.
- b. Memberikan suatu kesadaran bagi setiap peserta bahwa setiap orang itu mempunyai masalah sendiri-sendiri apabila ada persamaan masalah yang diutarakan, oleh salah satu anggota hal ini akan memberi keringanan beban batin bagi anggota yang kebetulan masalahnya sama.
- c. Mendorong individu yang tertutup dan sukar mengutarakan masalahnya, untuk berani mengutarakan masalahnya.
- d. Kecenderungan mengubah sikap dan tingkah laku tertentu setelah mendengarkan pandangan, kritikan atau saran teman anggota kelompok.

Penggunaan teknik diskusi di dalam bimbingan kelompok, dapat memberikan manfaat di dalam layanan bimbingan kelompok itu sendiri, mulai dari bimbingan kelompok yang memanfaatkan kedinamisan antar anggota kelompok, hal ini dapat terjadi ketika anggota yang aktif dapat

membantu seorang anggota yang pasif untuk dapat ikut aktif dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Berdasarkan pemaparan diatas, bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi diharapkan efektif untuk meningkatkan pemahaman diri siswa, mengingat kelebihan dan manfaat teknik diskusi kelompok, maka peneliti ingin menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik diskusi untuk mengatasi penyalahgunaan media sosial *instagram* siswa kelas XI SMAN 6 Bandar Lampung.

2.3 Intensitas penggunaan *Instagram*

2.3.1 Pengertian Intensitas Penggunaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia intensitas diartikan sebagai keadaan atau tingkatan atau ukuran intensnya. Sedangkan penggunaan, yaitu proses, cara, atau perbuatan menggunakan sesuatu. Jadi, jika berdasarkan KBBI, maka intensitas penggunaan yaitu tingkatan atau ukuran intensnya proses penggunaan sesuatu, yang sesuatu hal ini adalah baru. Bagaimana khalayak dalam menggunakan media baru khususnya internet. Seberapa sering mengakses internet, waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet tersebut. Dalam pengertian lain, disebutkan bahwa intensitas merupakan suatu aktivitas individu yang berkaitan dengan perasaan yang akan dilakukan secara berulang – ulang (Laila, 2015).

Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya seseorang yang melakukan kegiatan dikarenakan terdapat dorongan di dalam dirinya, dan kegiatan tersebut dilakukan secara terus-menerus. Intensitas juga berhubungan dengan aspek frekuensi, yaitu seberapa sering kegiatan tersebut dilakukan. Menurut (Chairunnisa, n.d.) terdapat hal yang mendasar yang perlu diamati untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial yaitu melihat intensitas penggunaan internet seseorang. Dalam penelitian ini, intensitas menggunakan aplikasi

instagram yang dapat diartikan seberapa sering seseorang mengakses aplikasi *instagram*. Menurut Horrigan dalam (Yuzy Akbari, n.d.) juga menjelaskan bahwa dalam intensitas penggunaan internet seseorang, terdapat dua hal mendasar yang perlu diamati, yaitu frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali dalam mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet.

2.3.2 Aspek Intensitas

Menurut (Poewadarminta W.J.S, 2003) intensitas penggunaan media dapat diukur dengan melihat dari empat aspek yaitu:

1. Perhatian (*attention*). Perhatian merupakan ketertarikan objek tertentu yang menjadi target perilaku. Hal ini diilustrasikan dengan adanya stimulus yang datang, kemudian stimulus itu direspon, dan responnya berupa tersitanya perhatian maupun membuat konten melalui media sosial *instagram* tersebut. Dimana fokus perhatian individu tidak bisa terbagi dan cenderung mengabaikan lingkungan sekitar saat mengakses *instagram*, perhatiannya juga kurang karena gelisah ingin segera mengakses akun *Instagram* nya.
2. Penghayatan (*comprehension*). Penghayatan dapat berupa pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang diharapkan, kemudian informasi tersebut dipahami, dinikmati dan disimpan sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan. Pemahaman dan penyerapan terhadap isi atau konten yang terdapat dalam media sosial *instagram* tersebut, kemudian dijadikan informasi baru yang disimpan sebagai pengetahuan oleh individu yang bersangkutan. Penghayatan seseorang yang memiliki frekuensi intensitas penggunaan yang tinggi, cenderung terlalu menghayati apa yang ada pada media sosial *instagram*, sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan nyata mereka.
3. Durasi (*duration*). Durasi merupakan lamanya waktu yang dibutuhkan individu untuk melakukan perilaku menjadi target. Durasi penggunaan lama waktu yang dibutuhkan untuk mengakses

Instagram, seperti membuat konten video kreatif maupun melihat video kreatif dari pengguna lainnya. Durasi waktu yang digunakan sudah melewati batas wajar dan berlebihan, sehingga lebih cenderung membuang-buang waktu untuk mengakses *instagram*.

4. Frekuensi (*frequency*). Frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target. Aktivitas mengakses *Instagram* setiap orang berbeda-beda. Tergantung pada frekuensi atau tingkat keseringan dalam mengakses media sosial *Instagram* tersebut. Penggunaan yang berlebihan dan melebihi orang pada umumnya, dan cenderung tidak diperlukan.

The Graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute of Technology menggolongkan pengguna situs jejaring sosial menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas situs jejaring sosial yang digunakan, yaitu:

- a. *Heavy Users* Pengguna berat yang mengakses jejaring sosial lebih dari 40 jam per bulan.
- b. *Medium Users* Pengguna sedang yang mengakses jejaring sosial antara 10 sampai 40 jam per bulan.
- c. *Light Users* Pengguna ringan yang mengakses jejaring sosial kurang dari 10 jam per bulan.

Dapat disimpulkan bahwa aspek penggunaan media sosial *instagram* disusun kembali ke dalam 4 aspek yaitu aspek perhatian dan penghayatan berupa pemahaman dan penyerapan informasi dalam menggunakan media sosial. Sedangkan aspek meliputi waktu yang dihabiskan dalam melakukan suatu kegiatan dapat disebut dengan durasi dan frekuensi yaitu banyaknya pengulangan perilaku dalam menggunakan media sosial dalam waktu tertentu, aspek. Selain itu pengguna situs jejaring sosial terbagi menjadi tiga golongan, yaitu *heavy users*, *medium users*, *light users*.

2.3.3 Indikator Intensitas Penggunaan *Instagram*

Indikator penggunaan *instagram* merujuk pada indikator penggunaan Media Sosial oleh Ellison, dkk (2007) pada jurnalnya mengukur intensitas berdasarkan :

1. Frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku (dalam kurun waktu satu hari).
2. Durasi merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu dalam melakukan aktifitas (lamanya dalam satuan jam).
3. Keterlibatan emosi antara pengguna dengan medianya artinya merasa senang jika dapat menggunakan media sosial, dan tidak senang ketika tidak bisa menggunakan media sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dalam hal ini *instagram* memiliki berberapa aspek-aspek terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Sementara Ellison, dkk (2007) mengukurnya dengan melihat durasi, frekuensi, serta keterlibatan emosi pengguna dengan medianya.

2.3.4 Faktor Yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan *Instagram*

Faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial menurut Casdari (2006) yaitu:

- a. Faktor kebutuhan dari dalam, faktor kebutuhan dari dalam berkaitan dengan kebutuhan psikologis manusia, diantaranya yaitu kebutuhan berafiliasi atau menjalin hubungan yang dekat dengan manusia lain (relatedness).
- b. Faktor motif sosial, intensitas penggunaan media sosial *instagram* dapat dipengaruhi oleh orang lain maupun lingkungan sekitarnya, dalam hal ini yaitu sikap konformitas siswa dengan teman sebayanya.
- c. Faktor emosional, dalam hal ini intensitas penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor emosional, misalnya saat menggunakan *instagram*, siswa mengalami perasaan senang dan mengulangi aktifitasnya dalam mengakses instgram.

Menurut Shatuti (dalam Muna, 2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

- a. *Emotional coping* individu akan mengakses *instagram* sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stres, relaksasi, pembebasan dari rasa marah dan frustrasi. Kemudian hal tersebut yang kemudian menjadikan media sosial sebagai pengalihan dari lama kelamaan akan mempengaruhi intensitas dalam menggunakan media sosial.
- b. Keluar dari dunia nyata Saat individu mengalami sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya di dunia nyata, Internet menawarkan berbagai fasilitas yang lebih menyenangkan. Hal inilah yang kemudian menjadi faktor dalam mempengaruhi penggunaan media sosial.
- c. Lingkungan yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dapat dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.
- d. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal Melalui media sosial individu dapat berkomunikasi lebih efektif, menambah teman, memperkuat persahabatan dan menghasilkan rasa memiliki dan pengakuan.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial *instagram* yaitu faktor kebutuhan dari dalam, motif sosial, faktor emosional, *emotional coping*, keluar dari dunia nyata, lingkungan dan memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal.

2.4 Instagram

Instagram berasal dari pengertian dari keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". *Instagram* juga dapat menampilkan

foto-foto secara instan, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan, untuk kata "gram" berasal dari kata "telegram" yang cara kerjanya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya dengan *instagram* yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itulah *Instagram* merupakan dari kata instan dan telegram (Putri, 2013).

Menurut (Atmoko,2012) *instagram* adalah sebuah aplikasi dari Smartphone yang khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu dari media digital yang mempunyai fungsi hampir sama dengan twitter, namun perbedaannya terletak pada pengambilan foto dalam bentuk atau tempat untuk berbagi informasi terhadap penggunanya. *Instagram* juga dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena *Instagram* mempunyai fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih artistik dan menjadi lebih bagus.

Instagram secara sederhana dapat didefinisikan sebagai aplikasi *mobile* berbasis *iOS*, *Android* dan *Windows Phone* dimana pengguna dapat membidik, mengedit dan memposting foto atau video ke halaman utama *instagram* dan jejaring sosial lainnya. Foto atau video yang dibagikan nantinya akan terpampang di *feed* pengguna lain yang menjadi *follower* dari pemilik akun *Instagram*. Sistem pertemanan di *instagram* menggunakan istilah *following* dan *follower*. *Following* berarti individu mengikuti pengguna, sedangkan *follower* berarti pengguna lain yang mengikuti dari orang yang memiliki akunnya, setiap pengguna dapat berinteraksi dengan cara memberikan komentar dan memberikan respon suka terhadap foto yang dibagikan bahkan *following* dapat melihat video yang dimasukkan dalam *stories* pengguna (Atmoko, 2012).

2.4.1 Fitur *Instagram*

Menurut (Atmoko,2012) adapun fitur *Instagram* yang memiliki lima menu utama yang semuanya terletak dibagian bawah yaitu sebagai berikut :

a. *Home Page*

Home page adalah halaman utama yang menampilkan (*timeline*) foto-foto terbaru dari sesama pengguna yang telah diikuti. Cara melihat foto yaitu hanya dengan menggeser layar dari bawah ke atas seperti saat scroll mouse di komputer. Kurang lebih 30 foto terbaru dimuat saat pengguna mengakses aplikasi, *instagram* hanya membatasi foto-foto terbaru.

b. *Comments*

Sebagai layanan jejaring sosial *instagram* menyediakan fitur komentar, foto-foto yang ada di *instagram* dapat dikomentari di kolom komentar. Caranya tekan ikon bertanda balon komentar di bawah foto, kemudian ditulis kesan-kesan mengenai foto pada kotak yang disediakan setelah itu tekan tombol send.

c. *Caption*

Pada laman caption kata-kata atau penjelasan yang disisipkan pada sebuah gambar yang di upload di laman *instagram* pengguna.

d. *Explore*

Explore merupakan tampilan dari foto-foto populer yang paling banyak disukai para pengguna *instagram*. *Instagram* menggunakan algoritma rahasia untuk menentukan foto mana yang dimasukkan ke dalam *explore feed*.

e. Profil

Profil pengguna dapat mengetahui secara detail mengenai informasi pengguna, baik itu dari pengguna maupun sesama pengguna yang lainnya. Halaman profil bisa diakses melalui ikon kartu nama di menu utama bagian paling kanan. Fitur ini

menampilkan jumlah foto yang telah diupload, jumlah *follower* dan jumlah *following*.

f. *News Feed*

News feed merupakan Fitur yang menampilkan notifikasi terhadap berbagai aktivitas yang dilakukan oleh pengguna *instagram*. *News feed* memiliki dua jenis tab yaitu “*Following*” dan “*News*”. Tab “*following*” menampilkan aktivitas terbaru pada pengguna akun yang telah melakukan *follow*, maka tab “*news*” menampilkan notifikasi terbaru terhadap aktivitas para pengguna *instagram* terhadap foto pemilik akun, memberikan komentar maka pemberitahuan tersebut akan muncul di tab ini.

Instagram juga menawarkan beberapa jenis fasilitas, mulai dari home page pada pengguna, *profil*, *explore*, *comments*, *news feed*. Oleh sebab itu di *instagram* bisa menambah teman, mengirimkan komentar, berbagi foto, video yang dapat dimasukkan dalam *stories* yang terdapat pada *profil* pengguna maupun pada laman pengguna dan memberikan respon (*feedback*) dengan *like* (suka) terhadap apa yang dibagikan pengguna dan melihat notifikasi-notifikasi yang muncul pada laman masing-masing pengguna *Instagram*.

2.4.2 Dampak Penggunaan *Instagram*

Berdasarkan riset yang dilakukan pada tahun 2017 dilakukan *United Kingdom's Royal Society of Public Health* kepada hampir 1.500 remaja, *instagram* menjadi salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan hal ini karena *instagram* berpotensi menciptakan kecemasan terhadap penggunanya, kepercayaan diri yang rendah. *Instagram* juga berpotensi menciptakan praktik bullying karena para pengguna *instagram* yang melihat foto dengan tampilan fisik tertentu, suku, agama hingga preferensi politik tertentu tidak segan untuk memberikan komentar negatif, di *instagram* para penggunanya

bahkan menjadi kecanduan akibat terlalu lamanya menggunakan *instagram*. Oleh karena itu hasil riset menganjurkan agar penggunaan *instagram* dibatasi dan tidak lebih bermain lebih dari 2 jam per hari.

Hadirnya *instagram* di masyarakat terutama di kalangan pelajar maupun memberikan dampak positif dan negatif terutama jika digunakan secara berlebihan. Kita dapat melihat pengaruh dampak negatif *instagram* dalam pendidikan dan hasil belajar siswa saat ini. Siswa sering larut dalam *instagram* sampai melupakan kegiatan mereka sebagai seorang pelajar. Mereka rela menghabiskan waktunya untuk berselfi, melihat-lihat fashion trend terkini, tempat nongkrong favorit terkini, upload foto atau vidionya di *instagram*, membuat status kesehariannya tanpa sedikitpun menuangkan waktu untuk belajar sehingga hasil prestasi siswa seperti inilah yang mengakibatkan nilai prestasinya menurun. Rata-rata siswa pengguna *instagram* kehilangan waktu antara 1 – 5 jam sampai 11 – 15 jam waktu belajarnya per minggu untuk bermain *instagram* di internet.

Banyak berita yang muncul dari media cetak maupun elektronik yang memberitakan tentang penyalahgunaan situs media sosial ini. Keadaan ini sangat ironis dengan tujuan utama *instagram*, yaitu untuk memperluas jaringan sosial. Tidak hanya kehidupan umum yang terkena dampak dari *instagram*, namun pengaruhnya mulai dirasakan dalam dunia pendidikan. Dampak terburuk dari pengaruh *instagram* adalah menurunnya hasil belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *instagram* dapat memberikan dampak yang negatif bagi dunia pendidikan. Dampak terburuk dari pengaruh *instagram* adalah menurunnya hasil belajar siswa di sekolah.

2.5 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dibawah ini merupakan penelitian yang mengambil pokok permasalahan yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini dirujuk guna kesempurnaan dan kelengkapan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Trianda Novy (2024) dengan judul “Implementasi Teknik Self Control dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa Kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh” Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *design one group pre-test post-test*. Populasi yang diteliti adalah 35 siswa kelas XI IA-1, dengan sampel sebanyak 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan cara menyebarkan angket kepada seluruh populasi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan rata-rata skor dari *pre-test* sebesar 81,50 menjadi 60,25 pada *post-test*, dengan nilai thitung mencapai 10.275, sedangkan nilai ttabel adalah 1.8945. Hal ini menunjukkan t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$). Dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, implementasi teknik *self control* dapat mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas. M.J (2022) dengan judul Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan model *Pertest-Posttest One Grup Design*. Penelitian ini menggunakan 14 subjek dengan sama-sama dilakukan *Pertest* dan *posttest* menggunakan instrument berupa angket kecanduan media sosial. Hasil dari *pretest* pada eksperimen yang sebelum diberikantreatment dengan layanan bimbingan konseling dengan teknik *self management*. Rendah 42.9%, sedang 21.4% dan tinggi 35.7% sedangkan setelah diberikan treatment hasil *posttest* dengan layanan bimbingan

konseling menggunakan teknik self management rendah 57.1%, sedang 35.7%, dan tinggi 7.1%. Keputusan: Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menerima H_0 atau pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial Remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

Dengan melihat angka probabilitas pada output sig adalah $0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Hal ini berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah -2.826 (tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi kecanduan media sosial yang dialami remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Purwati Nova (2020) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Prilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *preeksperiment design one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan kecanduan media sosial tiktok. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self management* dalam mereduksi kecanduan media sosial tiktok pada peserta didik kelas XI MAN 2 Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik

pada peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 925 dengan skor rata-rata sebesar 115,6. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 537 dengan skor rata-rata 67,2. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan Zhitung dari sampel yang diambil di kelas XI sebesar - 2.524. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* berpengaruh positif terhadap kecanduan media sosial tiktok peserta didik.

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Putro Eko Adi. A.J, Utami.F. P (2020) dengan judul “Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Slamet Riyadi Surakarta”. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mereduksi kecanduan media sosial pada mahasiswa melalui teknik teknik *self instruction*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan rancangan nonequivalent group pretest-posttest control design. Populasi penelitian adalah mahasiswa FKIP UNISRI, sedangkan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala perilaku kecanduan media sosial. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar $0,002 < 0,05$, artinya teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian dasar yang menghasilkan prinsip dasar dari teknologi, formulasi konsep dan aplikasi teknologi, hingga pembuktian konsep penelitian dengan indikator TKT 3.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Salah satu ciri dari penelitian adalah terdapatnya suatu metode yang tepat dan sistematis sebagai penentu arah yang tepat dalam pemecahan masalah. Ketetapan pemilihan metode merupakan syarat penting agar mendapatkan hasil yang optimal. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol, menggunakan desain O1 X O2. Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap 18 orang subjek. Adapun desainnya sebagai berikut:

Tabel 1. *One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

X : Perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok

O1 : Kondisi awal siswa-siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan

O2 : Kondisi akhir siswa-siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandar Lampung pada 04 April s/d 08 Agustus 2024. Sedangkan untuk waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan pada Tahun Ajaran 2023/2024. Tempat Penelitian melakukan penelitian yaitu di SMAN 6 Bandar Lampung.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung. Berdasarkan sumber dari guru BK SMAN 6 Bandar Lampung, diketahui bahwa keseluruhan jumlah peserta didik kelas XII adalah 336 peserta didik.

Tabel 2. Jumlah Peserta Didik Kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung

No.	Kelas	Banyak Peserta Didik		Jumlah
		L	P	
1.	XII 01	13	23	36
2.	XII 02	11	25	36
3.	XII 03	9	27	36
4.	XII 04	11	25	36
5.	XII 05	16	19	35
6.	XII 06	13	18	31
7.	XII 07	14	16	30
8.	XII 08	17	15	32
9.	XII 09	17	15	32
10.	XII 10	18	14	32
Jumlah				336

3.3.2 Sampel Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Bandar Lampung Kelas XII T/A 2023-2024. Teknik yang dipakai pada penelitian ini adalah teknik sampling, teknik sampling yang digunakan adalah non-probability dimana teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Metode pada penelitian ini menggunakan metode voluntary sampling dimana maksud dari metode ini adalah pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Langkah pada metode voluntary sampling ini adalah menyebarkan berita dan ajakan kepada informan

yang berkenan mengikuti rangkaian kegiatan tanpa ada paksaan apapun.

Menurut Sugiyono, (2016) metode penentuan sampel jenuh atau total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Selanjutnya sampel yang didapat ialah berjumlah 18 siswa kelas XII.

Tabel 3. Jumlah Peserta Didik yang Dijadikan Sampel

No.	Kelas	Banyak Peserta Didik		Jumlah
		L	P	
1.	XII	7	11	18
Jumlah				18

Sebagai acuan dalam mengkategorikan intensitas penggunaan *instagram* mulai dari tinggi, sedang, hingga ke rendah, peneliti mengacu pada hasil penelitian dari *University of Pennsylvania* yang telah dipublikasikan dalam *Journal of Social and Clinical Psychology*, waktu terbaik untuk mengakses media sosial setiap harinya maksimal hanya selama 30 menit. Philip Cushman, seorang psikoterapis yang berasal dari *California School of Professional Psychology* menyarankan supaya masyarakat membatasi penggunaan media sosial setiap hari, antara 30 menit hingga 1,5 jam saja. Berikut adalah kategori siswa dengan penggunaan *instagram* mulai dari tinggi, sedang, hingga rendah jika dalam satu hari ideal penggunaan *instagram* hanya 30 menit.

Tabel 4. Kategori Tingkat Penggunaan *Instagram* Siswa yang Dijadikan Sampel

No	Nama	Jumlah Penggunaan (Menit/Minggu)	Kategori
1	MNFA	195	Penggunaan Rendah: ≤ 210 menit per minggu
2	MR	199	
3	DAC	206	
4	FRN	264	

5	GRF	334	Penggunaan Sedang: 211 - 420 menit per minggu
6	MAA	363	
7	ARN	380	
8	AF	478	
9	WAP	515	Penggunaan Tinggi: > 420 menit per minggu
10	RC	511	
11	H	563	
12	FH	592	
13	KFM	656	
14	ACP	686	
15	KAPP	691	
16	MES	691	
17	SA	796	
18	DA	1173	

3.4 Variabel Penelitian

Berdasarkan topik yang diteliti maka peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. Sedangkan variabel terikat adalah intensitas penggunaan *instagram*.

3.5 Definisi Operasional Penelitian

a. Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi (X)

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi (X) adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok individu untuk memecahkan masalah dalam diri siswa dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dilakukan siswa secara aktif dalam situasi yang diinginkan yaitu diskusi untuk mereduksi intensitas penggunaan *instagram* yang berlebih.

b. Intensitas penggunaan *instagram* (Y)

Intensitas penggunaan media sosial *instagram* yaitu seberapa sering individu mengakses media sosial *instagram* dalam jangka waktu tertentu. Adapun hal-hal yang diperhatikan adalah jumlah menit penggunaan *instagram* siswa selama satu minggu penuh yang dapat dilihat dari *handphone* siswa masing-masing.

3.6 Uji Ahli Modul

Sebelum melakukan penelitian yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok mengenai intensitas penggunaan *instagram* kepada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung, peneliti melakukan uji ahli modul pelaksanaan layanan untuk memberikan judgement terhadap modul pelaksanaan layanan yang dibuat oleh peneliti. Dalam uji ahli ini peneliti meminta kepada Bapak Redi Eka Andriyanto, M.P.d., Kons, Bapak Dr. Azhari Mahfud, S. P.d.I., M.P.d dan Ibu Yohana Oktariana S.P.d., M.Pd. Ketiga dosen ahli tersebut memberikan kritik dan saran mengenai modul pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang nanti akan digunakan dalam pelaksanaan penelitian. Seperti perbaikan kesalahan yang terdapat pada RPL, penggunaan bahasa, dan juga penulisan yang baik dan benar. Kritik dan saran yang diberikan ketiga dosen ahli tersebut kemudian diperbaiki oleh peneliti sehingga dirasa sudah layak untuk digunakan dalam penelitian.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui bagaimana teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, data primer adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya berupa wawancara, kuesioner, atau angket dan jejak pendapat dari individu atau kelompok serta hasil observasi dari suatu objek,

kejadian atau hasil pengujian (Sugiyono, 2016). Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut :

3.7.1 Dokumentasi

Pada penelitian ini, penulis akan mengelola data dengan cara meminta siswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian berdasarkan voluntary yang telah dilaksanakan dengan meminta selama setiap hari selama satu minggu untuk memberikan foto *screenshot* yang bisa diambil dari hp siswa masing masing. Dalam foto tersebut terdapat jumlah menit penggunaan *instagram* masing masing siswa pada setiap harinya. Untuk satu minggu pertama dilakukan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok atau bisa disebut sebagai data pre-test dan satu minggu setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai data posttest.

3.7.2 Wawancara

Pada penelitian ini selain menggunakan dokumentasi berbentuk foto *screenshot* menit penggunaan *instagram* siswa, peneliti juga menggunakan teknik wawancara dalam penelitian ini.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis, Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan Analisis yang digunakan untuk mengetahui penurunan Intensitas penggunaa *instagram* siswa disekolah setelah dilakukannya bimbingan kelompok teknik dikusi adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan perhitungan komputerasi program SPSS versi 20.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Pretest dan PostTest Menggunakan Uji Wilcoxon

N	Z	Signifikansi
18	-3,070	0,002

Keterangan :

N : Jumlah Subjek

Z : Jumlah Z Hitung

Signifikansi : Jumlah Z Output

Karena subjek penelitian kurang dari 25 dan peneliti tidak menggunakan kuesioner ataupun angket dalam pengumpulan data, maka distribusi datanya dianggap tidak normal. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah statistik *nonparametrik* menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 20. Penelitian ini akan menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian peneliti dapat melihat peredaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji Wilcoxon. Dengan menggunakan SPSS 20 dapat dilihat Z sebesar -3,070 dengan $p = 0,002$ $p < = 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut juga menunjukkan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2023/2024, maka dapat diambil kesimpulan yakni sebagai berikut:

5.1.1 Kesimpulan Statistik

Hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh nilai $Z_{hitung} = -3.070$ dan taraf signifikan $0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024.

5.1.2 Kesimpulan Penelitian

Layanan bimbingan kelompok teknik diskusi dapat digunakan untuk mereduksi intensitas penggunaan *instagram* pada siswa kelas XII SMAN 6 Bandar Lampung. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan 14 siswa dengan 3 siswa yang mengalami penurunan secara drastis dan 4 peningkatan dari total 18 siswa yang telah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik diskusi pada penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dalam mereduksi intensitas penggunaan *instagram* siswa yang tinggi, maka dari itu peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi peserta didik, hendaknya dapat menyadari pentingnya menjaga kesadaran akan bahaya dari penggunaan media sosial khususnya *Instagram* yang berlebihan adalah hal yang tidak baik dengan tujuan untuk menghindari setiap hal yang dapat berujung menjadi sebuah permasalahan.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling, agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk dasar perencanaan program BK di sekolah dan juga sebagai masukan dalam pencegahan munculnya masalah akibat penggunaan media sosial yang berlebihan maupun dalam meningkatkan keterampilan siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian, memperkaya ilmu pengetahuan atau menjadi referensi tambahan dalam penerapan dan pemanfaatan layanan bimbingan konseling yang lain, karena sejatinya untuk merubah satu perilaku tidak cukup hanya menggunakan satu layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terutama untuk mereduksi intensitas penggunaan *instagram* siswa. Peneliti berharap akan ada penelitian selanjutnya yang bisa lebih efektif dalam penggunaan layanan konseling untuk merubah satu perilaku dan tentunya penelitian ini bisa menjadi masukan untuk para peneliti lain dengan penelitian yang lebih baik dan efektif selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, Z. 2010. *Theory of planned behavior, masihkah relevan*. Jurnal Universitas Sumatera Utara, 23(2), 1-20.
- Adisusilo, S. 2012. Pembelajaran nilai-karakter: Konstruktivisme dan VCT sebagai inovasi pendekatan pembelajaran afektif.
- Ahmadi, P., & Widodo, S. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Prayitno & Amti, E. 2004. Layanan bimbingan dan konseling kelompok. *Padang: Universitas Negeri padang*.
- Ardadi, C. S. 2016. *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Arikunto, s. 2006. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dwi Atmoko, B. 2012. *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
- Damayanti, N. 2012. *Buku pintar panduan bimbingan konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Djaali, 2011. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara,
- Hartono. 2010. *Bimbingan Karier*. Penerbit Prenada Media Group. Jakarta.
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Juditha, C. 2011. Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, 14.
- Mufidah, L., & Nursalim, M. 2010. Penggunaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Minat belajar Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK UNESA*.
- Prayitno & Amti, E. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta:Rineka Cipta.

- Prayitno. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, Proses Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Prayitno. Erman Amti. 2004. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar Dan Profil. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. 2001. Panduan Kegiatan Pengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok. Padang: Universitas Negeri Padang
- Rizekia, V., & Christiana, E. 2019. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas Xi Di SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 10: 60-68.
- Siregar, Z. L. 2017. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Diskusi Terhadap Penyalahgunaan Facebook Siswa Kelas IX SMP Swasta Imelda Medan (Doctoral dissertation).
- Sari, E. M., & Nursalim, M. 2014. Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Kemantapan Pilihan Karier Siswa Kelas X-3 Sunan Drajat Sugio-Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 04, 0–6.
- Sayondari, P. N., Antari, N. N. M., & Dantes, N. 2014. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Semedi, A. B., & Yusmansyah, M. J. P. Peningkatan *Personal Growth* Menggunakan Bimbingan Kelompok Karier Teknik Diskusi Tema Tipe Kepribadian *Improvement of Personal Growth Using Tecnical Career Group Discussing the Theme of Personality Type*.
- Setyorini, L. R. T., Hidayati, A., & Nugroho, P. W. 2019. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sma. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 38-45.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)
- Sukardi, D, K & Kusmawati, N. 2008. Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2010. Belajar dan faktor- factor yang mempengaruhi. Jakarta: Rineka cipta.

- Sukardi. 2011. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara
- Syakhriani, A. W., Maulana, M., Ilhamnor, I., Fazri, M. N., & Azkia, M. 2022. Pengertian, Tujuan, Metode Dan Ruang Lingkup Perbandingan Pendidikan. *Educational Journal: General and Specific Research*, 2(3), 433-444.
- Tim Mata Kuliah Dasar Kependidikan. 1991. Bimbingan dan Penyuluhan. Surabaya: University Press IKIP.
- Tohirin. 2007. Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah(Berbasis Integral). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W, S., & Hastuti, S. 2004. Bimbingan Dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.