

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *THINK PAIR SHARE* (TPS) UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS IX SMP ISLAMIC CENTER SAMARINDA TAHUN AJARAN 2024/2025

Alya Nisrina¹, Yasintha Sari Pratiwi²

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

^{1,2}alyansrina@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received March, 2025;

Revised May, 2025;

Accepted May, 2025;

Published Online June, 2025

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Think Pair Share*, Kecanduan Media Sosial

Keywords:

Group Guidance, *Think Pair Share* Technique, Social Media Addiction

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript. This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan hasil data yang diperoleh dari pra-penelitian pada siswa yang mempunyai kategori sedang sampai tinggi pada kecanduan media sosial. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan design *one-group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 47 siswa dan sampel sebanyak 15 siswa. Teknik sampling yang diterapkan merupakan *Non-Probability Sampling* dengan metode pemilihan secara *purposive*. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan, dengan menggunakan teknik *think pair share*. Hasil skor sebelum diberikan treatment nilai rata-rata *pretest* sebesar 73,9 dengan kategori tinggi, setelah pelaksanaan treatment nilai rata-rata turun menjadi 55,2 dengan kategori sedang. Sehingga, terdapat penurunan skor rata-rata sebanyak 18,7. Hasil uji N-Gain memperoleh skor rata-rata -71.98% yang termasuk ke dalam kriteria cukup efektif. Sehingga, Hasil penelitian mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *think pair share* cukup efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas IX SMP Islamic Center Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025.

ABSTRACT

This study is motivated by the results of data obtained from pre-study of students who have moderate to high category social media addiction. The type of research used is experimental quantitative research with a one-group pretest-posttest design. The population amounted to 47 students and the sample amounted to 15 students. The sampling technique used was Non-Probability Sampling with purposive sampling method. Group guidance services are carried out 5 times a meeting, using the think pair share technique. The score results before being given the treatment pretest average value of 73.9 with a high category, after the implementation of the treatment the average value dropped to 55.2 with a medium category. Thus, there is a decrease in the average value of 18.7. The N-Gain test results obtained an average value of -71.98% which is included in the criteria quite effective. Thus, these results indicate a decrease in the level of social media addiction in students. Thus, it can be concluded that group guidance services with think pair share techniques are quite effective in reducing social media addiction in class IX students of Islamic Center Samarinda Junior High School in the 2024/2025 school year.

How to cite: Alya Nisrina et.al. 2025. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo, 7(1), 31-39. DOI: <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.149>

*Corresponding author

E-mail addresses: alyansrina@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kemajuan pesat dalam teknologi informasi dan komunikasi telah mengantarkan masyarakat ke era digital, di mana penggunaan internet dan media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Hal ini memungkinkan individu mengakses berbagai informasi dengan mudah melalui internet dan smartphone. Remaja Indonesia kini menganggap akses internet sebagai aktivitas rutin yang penting untuk mendapatkan informasi terbaru, serta digunakan untuk hiburan dan komunikasi di media sosial (Fitri, dkk. 2024).

Media sosial kini menjadi elemen yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Platform-platform online ini banyak dimanfaatkan, terutama oleh kalangan remaja yang sangat aktif di media sosial seperti *Instagram, Whatsapp, Facebook, Youtube, Twitter*, dan lainnya (Elda, dkk. 2024). Semakin sering seorang remaja berinteraksi di media sosial, semakin ia dipersepsikan sebagai pribadi yang populer dan mengikuti perkembangan tren. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki akun media sosial kerap dianggap ketinggalan zaman, kurang mampu beradaptasi, dan tidak mengikuti pergaulan.

Media sosial adalah platform berbasis internet di mana setiap orang dapat berpartisipasi dan mengundang siapa saja yang tertarik untuk ikut serta. Ini memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi, memberikan komentar, dan mendistribusikan data dengan cepat dan tanpa batas (Fitrials, dkk. 2024). Dengan kemudahan yang ditawarkan oleh media sosial, banyak individu yang terpesona dan menghabiskan waktu berlebihan di media sosial, yang kemudian dikenal sebagai fenomena kecanduan media sosial. Fenomena ini terjadi karena pengguna merasa tergantung pada internet dan media sosial. Intensitas yang tinggi dalam penggunaan media sosial dan tidak sehat telah dikaitkan dengan masalah seperti kecemasan, gangguan tidur, stres, dan rendahnya rasa percaya diri, khususnya di kalangan remaja (Saraswati, 2024).

Ketergantungan pada media sosial merupakan suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan untuk mengakses platform tersebut. Hal ini sering kali dipicu oleh rasa ingin tahu yang besar, kurangnya pengendalian diri, serta sedikitnya aktivitas produktif dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini, fenomena ketergantungan media sosial semakin meningkat di Indonesia. Selain itu, individu yang telah pulih dari kecanduan ini dapat kembali mengalami masalah yang sama (Addawiyah & Fuad, 2023).

Kecanduan media sosial dapat dipicu oleh beberapa faktor. Pertama, faktor psikologis seperti kesepian, di mana individu dengan lingkungan sosial yang terbatas menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi. Kedua, fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*, yaitu ketakutan akan kehilangan atau ketinggalan informasi yang beredar di media sosial, juga berkontribusi pada kecanduan ini. Ketiga, interaksi yang terjadi antara pengguna dalam berkomunikasi memungkinkan mereka untuk terhubung dengan lebih mudah dan cepat. Keempat, kurangnya pengawasan atau kontrol dari orang tua dapat membuat anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap kecanduan, karena mereka tidak memiliki batasan yang jelas dalam penggunaan media sosial (Akbar & Afifah, 2023).

Selain itu, Arifin, dkk. (2021) juga mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial. Salah satunya adalah faktor sosial, di mana media sosial berfungsi sebagai sarana interaksi individu. Dalam konteks ini, perilaku yang memuaskan kebutuhan berinteraksi membuat orang yang kecanduan jejaring sosial menemukan kepuasan yang tidak mereka dapatkan dalam kehidupan nyata. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial sering kali tidak mendapatkan kepuasan dari interaksi langsung, sehingga mereka bergantung pada komunikasi online. Selain itu, media sosial juga digunakan sebagai pelarian dari stres dan ketidaknyamanan dalam hidup, memberikan perasaan tenang saat berinteraksi secara online.

Kecanduan media sosial seringkali menyebabkan siswa kesulitan mengatur waktu dengan baik, kurang fokus dalam belajar, dan bahkan mengalami gangguan tidur serta penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Kondisi ini membutuhkan intervensi yang efektif untuk dapat membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Maka dari itu, untuk dapat mengurangi tingkat kecanduan terhadap media sosial pada siswa dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam proses pendidikan dan berfungsi sebagai pendamping terdekat bagi siswa di lingkungan sekolah. Tujuannya adalah untuk memberikan arahan kepada siswa agar dapat mengembangkan sikap mandiri melalui berbagai layanan yang tersedia. Layanan bimbingan dan konseling sangat beragam, sehingga konselor atau guru bimbingan dan konseling memiliki fleksibilitas dalam memilih jenis layanan yang akan diterapkan (Syafarudin, 2019). Salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *think pair share*.

Bimbingan kelompok adalah suatu bentuk layanan yang diberikan dalam setting kelompok dengan tujuan memberikan dukungan kepada individu agar terhindar dari berbagai permasalahan yang bisa menghambat pengembangan potensi dirinya (Fadilah, 2019). Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang ada. (Hartanti, 2022) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan di dalam kelompok di mana pemimpin kelompok menyampaikan informasi dan memfasilitasi diskusi, sehingga anggota kelompok dapat menjadi lebih sosial dan mencapai tujuan bersama. Selain itu, kelompok juga dapat dilihat sebagai sumber dukungan bagi individu dalam konteks kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok dapat mencakup penyampaian informasi atau aktivitas yang membahas isu-isu terkait pribadi, sosial, karir, dan pembelajaran.

Sementara itu, teknik *think pair share* merupakan metode yang memungkinkan siswa memiliki lebih banyak waktu untuk berpikir, berdiskusi, dan saling bertukar ide (Muyana & Widyastuti, 2021). Melalui penerapan teknik ini, siswa dilatih untuk mengembangkan kemampuan bekerja secara mandiri maupun kolaboratif, sehingga dapat meningkatkan partisipasi aktif serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap konsekuensi negatif dari kecanduan media sosial.

Huda (dalam Handiana et al. 2024) menjelaskan bahwa *think pair share* adalah strategi pembelajaran yang diperkenalkan oleh Profesor Frank Lyman di Universitas Maryland pada tahun 1981. Sejak saat itu, banyak peneliti di bidang pembelajaran kooperatif yang mengadopsi metode ini. Strategi ini memperkenalkan konsep "Tunggu atau Berpikir" (*wait or think time*) sebagai bagian dari interaksi dalam pembelajaran kooperatif, yang kini dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan respons siswa terhadap pertanyaan. Dalam praktiknya, guru menyampaikan materi secara klasikal dan memberikan pertanyaan atau masalah untuk didiskusikan dalam kelompok berpasangan (*think-pairs*). Setiap pasangan kemudian bertanggung jawab untuk menjelaskan atau menyampaikan hasil diskusi mereka kepada siswa lain di kelas (*share*). Tujuan dari *think pair share* adalah untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan kerja sama, meningkatkan partisipasi mereka dalam proses pembelajaran, serta mendorong komunikasi yang saling menghargai dan mendukung antar kelompok.

Perbedaan teknik diskusi dengan teknik *think pair share*, yaitu teknik diskusi diartikan sebagai percakapan ilmiah yang melibatkan pertukaran ide dan pemikiran di antara sekelompok orang, dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau mencari kebenaran. Dalam proses diskusi, siswa yang mungkin kurang memahami materi dari guru dapat meningkatkan pemahaman mereka melalui interaksi dengan teman-teman. Metode diskusi juga terbukti efektif dalam konteks pembelajaran jarak jauh, namun siswa diharapkan untuk aktif berpartisipasi agar tidak hanya mengandalkan jawaban dari rekan-rekannya (Rifqi, dkk. 2022). Sementara itu, Teknik *think pair share* memberikan kesempatan lebih bagi siswa untuk berpikir, yang secara tidak langsung dapat mengasah keterampilan kritis dan kreatif mereka. Teknik ini juga mendorong siswa untuk bekerja sama dalam menyelesaikan masalah, saling bertanggung jawab, dan memotivasi satu sama lain demi peningkatan hasil belajar (Yani, dkk. 2023).

Menurut penelitian Mim, dkk. (2019) kecanduan media sosial berdampak negatif terhadap kualitas pendidikan remaja, disebabkan oleh kurangnya rasa tanggung jawab terhadap kewajiban sebagai pelajar. Hal ini mengakibatkan keterlambatan dalam memahami materi pelajaran dan timbulnya rasa malas untuk meraih prestasi, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas akademik dan kehidupan sosial siswa. Siswa yang terlalu terfokus pada media sosial sering kali melupakan interaksi dengan orang-orang di sekitar mereka, mengabaikan tugas sekolah, dan mengesampingkan tanggung jawab rumah demi mengakses media sosial. Mereka cenderung melakukan hal ini karena kemudahan akses yang ditawarkan oleh media sosial, yang membuat mereka merasa terlepas dari kebosanan.

Menurut Widyatmoko (2024), terdapat beberapa cara untuk mengatasi kecanduan media sosial. Pertama, detox media sosial dapat dilakukan dengan membatasi dan mengurangi aktivitas seperti scrolling atau memberikan komentar di platform media sosial. Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengurangi ketergantungan dan kecanduan terhadap penggunaan media sosial. Manfaat dari detox media sosial meliputi pengurangan stres, peningkatan konsentrasi, dan kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Dengan mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, individu dapat menjadi lebih produktif, fokus pada aktivitas positif, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kedua, melakukan aktivitas positif juga dapat menjadi alternatif untuk menghindari penggunaan gadget secara berlebihan. Kegiatan seperti berolahraga, membaca buku, atau membersihkan rumah dapat berfungsi sebagai upaya untuk menyeimbangkan penggunaan gadget yang berlebihan.

Beberapa cara lain untuk mengatasi kecanduan media sosial. Salah satunya adalah dengan membuat jadwal dan menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial. Dengan merencanakan waktu tertentu setiap hari untuk mengakses media sosial, individu dapat menghindari kebiasaan scrolling tanpa tujuan. Menetapkan batasan waktu, seperti membatasi penggunaan media sosial selama 30 menit hingga

satu jam per hari, dapat membantu menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Selain itu, memprioritaskan interaksi sosial secara langsung juga dapat mengurangi kecanduan media sosial dengan menggantikan komunikasi digital yang berlebihan. Hubungan tatap muka memungkinkan komunikasi yang lebih autentik dan mendalam, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, sehingga membantu menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata (Gunardi, dkk. 2024).

Ketergantungan pada media sosial telah menjadi isu penting yang berdampak pada fokus dan pencapaian akademis siswa. Metode *think pair share*, yang mendorong interaksi dan kolaborasi di antara siswa, memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran diri serta keterampilan manajemen waktu, sehingga siswa dapat lebih teratur dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil data pra-penelitian, didapatkan hasil AKPD menunjukkan hasil 36 dari 47 siswa kelas IX merasa sulit meninggalkan ketergantungan dengan media sosial berada di urutan ketiga teratas dengan persentase 3,24%. Serta didapatkan setelah pemberian angket kecanduan media sosial sebanyak 22 siswa dengan persentase 46,8% berada di tingkat kecanduan media sosial tinggi, sedangkan 25 siswa dengan persentase 53,2% berada di tingkat kecanduan media sosial sedang. Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa efektif bimbingan kelompok teknik *think pair share* dalam mengurangi kecanduan media sosial, dengan harapan dapat memperbaiki kesadaran diri dan keterampilan pengelolaan waktu siswa.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, khususnya menggunakan desain Pre-Experimental Design dengan tipe One-Group Pretest and Posttest Design. Dalam penelitian ini, desain One-Group Pretest and Posttest diterapkan, di mana hanya satu kelompok yang diuji sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Skor awal Pretest diambil dari kelas siswa yang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Setelah perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok diberikan, akan dilakukan pengambilan skor Posttest untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dalam upaya mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

Data dikumpulkan melalui angket yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji *Paired Samples T-Test*, serta pengujian keefektifan dengan *N-Gain*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran awal kecanduan media sosial terhadap 15 siswa di kelas IX Abdul Sani Karim SMP Islamic Center Samarinda, diperoleh hasil angket studi pendahuluan yang dikategorikan menjadi empat kriteria, yaitu:

Tabel 1. Kriteria Kecanduan Media Sosial Siswa (Studi Pendahuluan)

Kriteria	Interval	Σ
Sangat Tinggi	45,8 s/d 56	0
Tinggi	35,2 s/d 45,7	12
Sedang	24,6 s/d 35,1	3
Rendah	14 s/d 24,5	0
Jumlah		15

Berdasarkan hasil angket studi pendahuluan yang telah dianalisis di atas menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa yang tergolong dalam kategori kecanduan media sosial tinggi, dan 3 siswa berada dalam kategori sedang. Berdasarkan temuan tersebut, dilakukan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *think pair share*, yang dilaksanakan dalam lima sesi pertemuan.

Sebelum pelaksanaan intervensi, dilakukan *pretest* menggunakan angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, didapatkan sebanyak 28 item angket dinyatakan valid dan 12 item angket dinyatakan gugur, untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum menerima layanan. Selanjutnya, pelaksanaan intervensi melalui beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan 1, 2, dan 3, tahap pengakhiran, dilanjutkan dengan *posttest*, serta tindak lanjut (*follow-up*) satu minggu setelah intervensi berakhir. Hasil dari skor *pre-test* dan *post-test* siswa diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Pre-test Siswa

Responden	Pre-Test	Kategori
1.	77	Tinggi
2.	79	Tinggi
3.	69	Sedang
4.	72	Tinggi
5.	72	Tinggi
6.	78	Tinggi
7.	74	Tinggi
8.	77	Tinggi
9.	73	Tinggi
10.	75	Tinggi
11.	80	Tinggi
12.	70	Sedang
13.	72	Tinggi
14.	71	Sedang
15.	70	Sedang
Jumlah	1109	Tinggi
Rata-rata	73,9	Tinggi

Berdasarkan skor hasil pretest sebelum melaksanakan intervensi, tersebut terdapat 11 siswa yang memiliki kecanduan media sosial kategori tinggi dan 4 siswa dalam kategori sedang dengan jumlah rata-rata 73,9.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Post-Test Siswa

Responden	Post-Test	Kategori
1.	63	Sedang
2.	62	Sedang
3.	43	Rendah
4.	61	Sedang
5.	54	Sedang
6.	62	Sedang
7.	56	Sedang
8.	64	Sedang
9.	51	Sedang
10	61	Sedang
11.	60	Sedang
12.	47	Rendah
13.	50	Sedang
14.	48	Rendah
15	46	Rendah
Jumlah	828	Sedang
Rata-rata	55,2	Sedang

Berdasarkan skor hasil posttest setelah pelaksanaan intervensi, masing-masing siswa menunjukkan adanya penurunan skor dengan terdapat 11 siswa yang memiliki kecanduan media sosial kategori sedang dan 4 siswa dalam kategori rendah dengan jumlah rata-rata 55,2.

Tabel 4. Selisih Hasil Pre-Test dan Post-Test Siswa

Responden	Pre-Test	Kategori	Selisih	Post-Test	Kategori
1.	77	Tinggi	14	63	Sedang
2.	79	Tinggi	17	62	Sedang
3.	69	Sedang	26	43	Rendah
4.	72	Tinggi	11	61	Sedang
5.	72	Tinggi	18	54	Sedang
6.	78	Tinggi	16	62	Sedang
7.	74	Tinggi	18	56	Sedang
8.	77	Tinggi	13	64	Sedang
9.	73	Tinggi	22	51	Sedang
10.	75	Tinggi	14	61	Sedang
11.	80	Tinggi	20	60	Sedang
12.	70	Sedang	23	47	Rendah
13.	72	Tinggi	22	50	Sedang
14.	71	Sedang	23	48	Rendah
15.	70	Sedang	24	46	Rendah
Jumlah	1109	Tinggi	281	828	Sedang
Rata-rata	73,9	Tinggi	18,7	55,2	Sedang

Berdasarkan data selisih diatas, skor hasil *pre-test* mengalami penurunan yang sebelumnya terdapat 11 siswa mengalami kecanduan media sosial yang berada di kategori tinggi, 4 siswa berada di kategori sedang, dan skor hasil *post-test* terjadi penurunan yang signifikan menjadi 11 siswa berada pada kategori sedang dan 4 siswa berada kategori rendah setelah diberikan *treatment*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Statistic	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Pre-Test	0,326	Normal
Post-Test	0,089	Normal

Berdasarkan nilai signifikansi Sig (2-tailed) pada uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai 0,326 > 0,05 dan 0,089 > 0,05. Sehingga, berdasarkan pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, prasyarat normalitas untuk penggunaan uji *paired samples t-test* telah terpenuhi.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples T-Test

	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	18.73333	15.97	0.000

Merujuk pada tabel output *Paired Samples Test* di atas, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, mendapat kesimpulan terdapat perbedaan diantara rata-rata pre-test dan rata-rata post-test. Berdasarkan hasil nilai $t_{hitung} = 15,971$, dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 1,761$. Sehingga nilai $15,971 > 1,761$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 7. Hasil Uji N-Gain

	N	Minimum	Maximum	Mean
N-Gain	15	-100.00	-39.29	-71.9849

Menurut hasil interpretasi data diatas, skor N-Gain yang diperoleh 15 siswa berada dalam kategori negatif, yang menunjukkan adanya penurunan skor post-test dibandingkan dengan pre-test. Dalam konteks penelitian ini, penurunan tersebut diinterpretasikan sebagai dampak positif dari layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* yang diberikan. Skor yang lebih rendah pada post-test mencerminkan berkurangnya tingkat kecanduan media sosial pada siswa, sehingga N-Gain negatif dapat dipahami sebagai indikator keberhasilan intervensi. Secara keseluruhan rata-rata skor N-Gain sebesar -71.98%, yang dimana berdasarkan kriteria penentuan tingkat keefektifan termasuk kedalam kategori cukup efektif. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* cukup efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMP Islamic Center Samarinda.

Pembahasan

Tingkat kecanduan media sosial siswa kelas IX sebelum diberikan treatment dapat dilihat sesuai dengan hasil *pre-test*, di mana terdapat 11 siswa berada pada kategori tinggi dan 4 siswa pada kategori sedang. Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut maka terpilihlah 15 siswa yang menjadi subjek atau sampel dalam penelitian yang memiliki kecanduan media sosial dengan kategori sedang sampai tinggi untuk diberikan *treatment*. Tingkat kecanduan media sosial siswa setelah diberikan treatment mengalami penurunan yang semula dalam kategori tinggi menurun menjadi kategori sedang dan kategori sedang menurun menjadi kategori rendah. Hasil *pre-test* kecanduan media sosial sebelum diberikan *treatment* berada pada kategori sedang sampai tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 73,9, dan setelah diberikan *treatment* sebanyak 4 kali *treatment* lalu dilanjutkan dengan *post-test*, kecanduan media sosial siswa menurun menjadi nilai rata-rata sebesar 55,2. Sehingga terdapat penurunan nilai rata-rata sebesar 18,7.

Penelitian ini sejalan dengan Ana Diniati, dkk. (2018) dengan judul Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecanduan Anak yang Menggunakan Gadget di SMK Negeri 1 Paringin. Berdasarkan hasil penelitian tersebut layanan bimbingan kelompok terbukti berperan dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa di SMK Negeri 1 Paringin. Guru Bimbingan Konseling memberikan bimbingan kelompok dengan materi terkait penggunaan gadget yang sesuai. Proses pelaksanaannya mencakup pendekatan kepada siswa serta pemberian layanan konseling yang terstruktur. Selain itu, keterlibatan sekolah melalui regulasi, peraturan, dan penerapan disiplin menjadi faktor penting dalam menekan tingkat kecanduan gadget di kalangan siswa.

Proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *think pair share* terdiri dari beberapa tahapan, yaitu pelaksanaan *pre-test*, tahap persiapan, tahap pembentukan kelompok, tahap peralihan, tiga tahap kegiatan utama (kegiatan 1, 2, dan 3), tahap pengakhiran, pelaksanaan *post-test*, serta tindak lanjut (*follow-up*). Pada tahap persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPLBK) dan mempersiapkan jadwal pelaksanaan *treatment*. Di mana pada tahap ini melakukan koordinasi dengan guru bimbingan dan konseling terkait waktu pelaksanaan pemberian layanan agar tidak mengganggu kegiatan belajar siswa.

Selama proses pemberian layanan, terjadi peningkatan pada siswa di setiap pertemuan. Awalnya, siswa tampak kurang percaya diri, namun pada pertemuan berikutnya, mereka mulai menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik, ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan, serta mampu mengeluarkan argumen dan mengungkapkan pendapat dengan lebih jelas, sehingga dapat memahami dengan baik bahaya kecanduan media sosial dan cara mengatasinya.

Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Prayitno (dalam Suryani, dkk. 2019) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang ditujukan untuk membantu klien agar tumbuh, kuat, dan mandiri, serta bertujuan untuk mencegah munculnya masalah atau kesulitan dalam diri klien, yang mencakup isu-isu pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial. Dan berdasarkan pernyataan Hasanah & Sembiring (2021), bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara layanan bimbingan kelompok dan peningkatan kemampuan individu dalam mengontrol diri saat menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis di penelitian ini, mendapat kesimpulan layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* cukup efektif terhadap menurunnya kecanduan media sosial siswa. Teknik *think pair share* bertujuan untuk memperoleh peningkatan partisipasi aktif siswa selama pembelajaran berlangsung dengan mendorong pemahaman yang lebih mendalam, keterampilan berpikir kritis, serta kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat. Melalui tahapan berpikir individu, diskusi berpasangan, dan berbagi dalam kelompok, teknik ini membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi, kolaborasi, serta keterlibatan aktif dalam proses layanan. Sejalan dengan pandangan Angel Oktaviani, dkk. (2022), layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *think pair share* dirancang untuk merangsang siswa dalam mengembangkan kemampuan berpikir mereka hingga mampu

menerapkannya. Teknik *think pair share* dipilih karena metode ini melibatkan banyak aspek kognitif siswa dalam proses layanan.

Melalui analisis data, dari hasil uji *paired samples t-test* diperoleh bahwa hasil nilai $t_{hitung} = 15,971$, dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 1,761$. Sehingga nilai $15,971 > 1,761$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang artinya, layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* cukup efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata diantara hasil Pretest dengan Posttest. Selanjutnya uji N-Gain untuk melihat apakah efektif atau tidaknya penelitian ini, yang diperoleh rata-rata skor N-Gain sebesar -71.98%, yang dimana berdasarkan kriteria penentuan tingkat keefektifan termasuk kedalam kategori cukup efektif.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *think pair share* terbukti memberikan pengaruh dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa, yang ditunjukkan melalui beberapa hal, yaitu: siswa menjadi lebih sadar akan pengaruh serta dampak negatif kecanduan media sosial, siswa memahami cara mengatasi dampak tersebut dan mampu menerapkannya secara positif, serta siswa mampu membiasakan diri untuk tidak bergantung pada media sosial.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kecanduan media sosial siswa pada kondisi awal sebelum diberikan *treatment*, jumlah skor rata-rata *pre-test* berada pada kategori tinggi. Kemudian pada kondisi akhir setelah diberikan *treatment*, jumlah skor rata-rata *post-test* menurun menjadi kategori sedang.
2. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* dapat menjadi cara untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa.
3. Hasil analisis data menunjukkan kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *think pair share* cukup efektif untuk menjadi salah satu cara untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction and Bedtime Procrastination in Students Kecanduan Media Sosial dan Bedtime Procrastination Pada Siswa. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 309-315.
- Al Addawiyah, A. F., & Fuad, Y. (2023). Model Dinamik SEARQ dan Penerapan Kontrol Optimal pada Permasalahan Kecanduan Media Sosial. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 11(1), 67-81.
- Arifin, M., Napisah, S., & Arimbawa, B. G. A. (2021). ANALISA KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 109-126.
- Diniati, A., & Jarkawi, J. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok dalam mengurangi kecanduan anak yang menggunakan gadget di SMK Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 1-4.
- Elda, S. (2024). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengurangi Dampak Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Madani: Journal of Islamic Education*, 1(1), 9-15.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167-178.

- Fitri, N. K., Dewa, M. R. M., Seruni, J. C., & Muzammil, F. (2024). Pengembangan dan Validasi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6553-6563.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30-34.
- Gunardi, C., Moody, L., & Syailendra, R. (2024). Waspada Terhadap Penyalahgunaan Media Sosial. *Aurelia: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 441-447.
- Handiana, H., & Nasrullah, Y. M. (2024). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN THINK PAIR SHARE (TPS) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN AKIDAH AKHLAK. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(4), 337-356.
- Hasanah, N., & Sembiring, M. (2021). Peningkatan Kontrol Diri Terhadap Media Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Sma Tamansiswa Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 57-63.
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan kelompok.
- Mim, Faijun Nahar, Islam, Mohammad Ashraful, & Paul, Gowranga Kumar. (2018). Impact Of The Use Of Social Media On Students'Academic Performance And Behavior Change. *International Journal Of Statistics And Applied Mathematics*, 3(1), 299-302.
- Muyana, M. & Widyastuti. (2021). BIMBINGAN KLASIKAL "THINK-PAIR-SHARE" (Upaya Meningkatkan Self Control Remaja dalam Penggunaan Gadget). *Yogyakarta: K-Media*.
- Oktaviani, A., Donal, D., & Arlizon, R. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Think Pair Share terhadap Self Control Penggunaan Gadget. *Journal on Education*, 5(4), 14300-14306.
- Rifqi, H. M., Handayani, A., & Ajie, G. R. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMA N 3 Pati. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 258-268.
- Saraswati, D. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Ananta, A. (2024). Psychological Well-being pada Remaja: Bagaimana Peranan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial?. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Suryani, I., Ibrahim, M. B., & Tanjung, I. F. (2019). Peran guru bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar siswa yang kecanduan smartphone melalui layanan bimbingan kelompok. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).
- Widyatmoko, W. (2023). Efektivitas Manajemen Stress Digital dalam Mengatasi Dampak Penggunaan Teknologi Informasi. *Serat Acitya*.
- Yani, P. N. F., Ismanto, H. S., & Ajie, G. R. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Think Pair and Share Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 34 Semarang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3020-3030.