

Mereduksi Kecanduan Media Sosial Siswa SMP dengan Teknik Biblioedukasi

Nadila Stevanie¹, Nora Yuniar Setyaputri², Atrup³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²,

Universitas Nusantara PGRI Kediri³

nadilastevanie6@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id², atrup@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Social media addiction is one the problems commonly experienced by junior high school students. Excessive use of social media may decrease learning concentration, reduce direct social interaction, and weaken self-control. This study aimed to determine the effectiveness of the biblioeducation technique in reducing social media addiction among junior high school students. The research method used was a pre-experimental a One Group Pretest-Posttest Design. The participants consisted of eight students from SMP Pawyatan Daha 1 Kediri who had high levels of social media addiction and were selected through purposive sampling. Data were collected using a social media addiction questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with IBM SPSS Statistics. The findings showed that all students experienced a decrease in social media addiction scores after participating in group guidance services using the biblioeducation technique. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.012. indicating that the biblioeducation technique was effective in reducing social media addiction among junior high school student. The findings suggest that the biblioeducation technique can be used as an alternative guidance and counseling service to help reduce social media addiction among junior high school students

Keywords: *biblioeducation technique, social media addiction, junior high school students.*

ABSTRAK

Kecanduan media sosial merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh siswa SMP dan dapat menurunkan konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta rendahnya kemampuan mengontrol penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik biblioedukasi kecanduan media sosial siswa SMP. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian praeksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian sejumlah 8 siswa SMP Pawyatan Daha 1 Kediri yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket kecanduan media sosial. Analisis data dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan media sosial setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012<0,05 sehingga H_a di terima dan H_o di tolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi dapat digunakan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP

Kata Kunci: teknik biblioedukasi, kecanduan media sosial, siswa smp

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi *digital* telah memberikan perubahan yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Kehadiran internet dan media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, serta menjalin hubungan sosial tanpa batas ruang dan waktu. Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa karena dapat digunakan sebagai sarana hiburan, pembelajaran, maupun interaksi sosial. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah kecanduan media sosial. Aprilia, Sriati, dan Hendrawati (2020) menyatakan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan tingginya rasa ingin tahu, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta pencarian identitas diri. Pada fase ini, remaja cenderung lebih mudah tertarik pada berbagai perkembangan teknologi yang sedang populer di lingkungan sekitarnya. Media sosial menjadi salah satu sarana yang mampu memenuhi kebutuhan tersebut karena menyediakan berbagai fitur yang menarik dan memungkinkan remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan sehingga memunculkan perilaku adiktif (Fatwana, 2022).

Menurut Kuss dan Griffiths (2017), kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika individu menunjukkan ketergantungan terhadap media sosial yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial, menghabiskan banyak waktu dalam penggunaannya, serta mengalami kesulitan untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan meskipun telah mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan. Dampak yang dapat muncul akibat kecanduan media sosial antara lain menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, gangguan tidur, serta rendahnya kemampuan pengendalian diri.

Berdasarkan hasil observasi dan asesmen kebutuhan peserta didik yang dilakukan di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, ditemukan bahwa sebagian siswa menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial setiap harinya. Beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan lebih tertarik bermain media sosial dibandingkan melakukan aktivitas belajar maupun membaca buku. Selain itu, terdapat siswa yang merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya indikasi kecanduan media sosial yang perlu mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi. Teknik biblioedukasi merupakan teknik yang memanfaatkan bahan bacaan sebagai media pembelajaran untuk membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi serta menemukan alternatif penyelesaiannya. Melalui kegiatan membaca, diskusi, dan refleksi, siswa dapat memperoleh wawasan baru yang mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku yang dilakukan. Aryuni. (2025) menjelaskan bahwa biblioedukasi dapat membantu individu memahami suatu permasalahan melalui informasi yang diperoleh dari bahan bacaan sehingga mendorong terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi efektif digunakan dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling. Penelitian Amarta. (2021) menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi efektif dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Selain itu, penelitian Nabilla, Rahman, dan Eva (2024) juga menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan sosial siswa. Berdasarkan uraian tersebut, teknik biblioedukasi dipandang memiliki potensi untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik biblioedukasi untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pra-eksperimen (Pre-Experimental Design)*. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pemberian treatment. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa SMP Pawyatan Daha 1 Kediri yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi. Penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil penyebaran angket kecanduan media sosial.

Instrumen penelitian berupa angket kecanduan media sosial yang disusun berdasarkan aspek kecanduan media sosial meliputi virtual *tolerance*, virtual *communication*, virtual *problem*, dan virtual *information*. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik biblioedukasi. Kegiatan dilakukan melalui tahapan identifikasi masalah, pemilihan bahan bacaan, membaca dan diskusi, refleksi nilai, serta evaluasi. Penelitian dilaksanakan melalui tahapan pemberian

pretest, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi, dan pemberian *posttest*.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistics*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji *Paired Sample t-Test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga analisis hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 8 siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi. Sebelum diberikan *treatment*, siswa mengikuti *pretest* untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial awal. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi, siswa diberikan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor.

Tabel 1 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

- Wilcoxon Signed Ranks Test*
- Based on positive ranks.*

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 1 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian *treatment* berupa teknik biblioedukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial siswa mengalami penurunan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku penggunaan media sosial yang lebih positif.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang memperoleh nilai Asymp. Sig. (2tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian perlakuan. Selain itu, seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor kecanduan media sosial setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi mampu membantu siswa memahami perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif.

Keberhasilan teknik biblioedukasi dalam penelitian ini tidak terlepas dari proses pembelajaran yang terjadi selama layanan berlangsung. Melalui bahan bacaan yang diberikan, siswa memperoleh informasi mengenai dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kehidupan akademik, sosial, dan pribadi. Informasi yang diperoleh melalui bahan bacaan tersebut kemudian didiskusikan bersama anggota kelompok sehingga siswa dapat saling bertukar pengalaman dan pandangan terkait kebiasaan penggunaan media sosial. Kegiatan diskusi memungkinkan siswa untuk menyadari bahwa perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi yang merugikan. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam proses perubahan perilaku.

Menurut Aryuni dkk. (2025), biblioedukasi merupakan teknik yang memanfaatkan bahan bacaan sebagai media pembelajaran untuk membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi dan menemukan alternatif penyelesaiannya. Melalui kegiatan membaca dan refleksi, individu dapat memperoleh wawasan baru yang mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, siswa tidak hanya membaca materi yang diberikan, tetapi juga melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadi mereka dalam menggunakan media sosial. Proses refleksi tersebut membantu siswa mengenali kebiasaan yang selama ini dilakukan serta dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut.

Penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa dapat dijelaskan melalui meningkatnya kesadaran diri setelah mengikuti kegiatan biblioedukasi. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan menggunakan media sosial dalam waktu yang cukup lama setiap hari, merasa sulit mengontrol penggunaan media sosial, serta merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial. Setelah mengikuti layanan, siswa mulai memahami pentingnya mengatur waktu penggunaan media sosial dan lebih mampu mengendalikan keinginan untuk terus mengakses media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa

teknik biblioedukasi dapat membantu meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa dalam menggunakan media sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Amarta. (2021) yang menunjukkan bahwa teknik biblioedukasi efektif dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa biblioedukasi mampu memberikan pengaruh positif terhadap perubahan aspek psikologis dan perilaku siswa. Selain itu, penelitian Nabilla, Rahman, dan Eva (2024) juga menemukan bahwa teknik biblioedukasi efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan sosial siswa. Kesamaan hasil penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa teknik biblioedukasi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perkembangan.

Selain dipengaruhi oleh bahan bacaan yang digunakan, keberhasilan penelitian ini juga didukung oleh pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Dinamika kelompok yang terbentuk selama kegiatan memungkinkan siswa untuk saling memberikan dukungan, berbagi pengalaman, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Situasi tersebut membantu siswa merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami dan meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku. Dengan demikian, kombinasi antara layanan bimbingan kelompok dan teknik biblioedukasi menjadi faktor yang mendukung keberhasilan intervensi dalam mereduksi kecanduan media sosial siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Teknik biblioedukasi dapat dijadikan sebagai alternatif strategi layanan yang mudah diterapkan karena memanfaatkan bahan bacaan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Selain membantu siswa memahami dampak negatif kecanduan media sosial, teknik ini juga dapat meningkatkan kemampuan refleksi diri, pengambilan keputusan, serta pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan teknik biblioedukasi sebagai salah satu upaya preventif maupun kuratif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan kecanduan media sosial.

Selain memberikan informasi mengenai dampak negatif penggunaan media sosial, teknik biblioedukasi juga mendorong terbentuknya proses belajar yang lebih bermakna melalui kegiatan membaca, berdiskusi, dan melakukan refleksi terhadap isi bacaan. Proses tersebut memungkinkan siswa menghubungkan materi yang dibaca dengan pengalaman yang mereka alami sehari-hari sehingga muncul kesadaran untuk mengubah

Perilaku penggunaan media sosial secara lebih sehat. Dalam layanan bimbingan kelompok, kegiatan refleksi bersama juga memperkuat pemahaman siswa terhadap pentingnya pengendalian diri dalam menggunakan media sosial. Menurut Dwiva, Setyaputri, dan Puspitarini (2024), media biblioedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi,

tetapi juga sebagai media yang mampu merangsang proses berpikir, refleksi diri, serta pembentukan perilaku positif melalui pesan-pesan yang terkandung dalam bahan bacaan. Melalui proses tersebut, individu memperoleh kesempatan untuk memahami dirinya sendiri, mengevaluasi perilaku yang selama ini dilakukan, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana siswa menunjukkan peningkatan kesadaran dalam mengatur penggunaan media sosial setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi.

Lebih lanjut, Dwiva dkk. (2024) menjelaskan bahwa keberhasilan biblioedukasi dipengaruhi oleh adanya proses diskusi dan refleksi yang dilakukan setelah kegiatan membaca. Diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling bertukar pengalaman, memberikan dukungan, serta memperoleh sudut pandang baru terhadap permasalahan yang dihadapi. Kondisi tersebut turut mendukung terbentuknya perubahan perilaku karena siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik biblioedukasi menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mereduksi kecanduan media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, teknik biblioedukasi efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest setelah pemberian perlakuan. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi, siswa memperoleh pemahaman mengenai dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Saran kepada orang tua

Diharapkan mampu menerapkan pengendalian diri dalam penggunaan media sosial serta memanfaatkan media sosial secara bijak agar tidak mengganggu proses belajar maupun aktivitas sehari-hari.

Saran kepada murid

Diharapkan memberikan pendampingan, pengawasan, dan komunikasi yang baik terkait penggunaan media sosial oleh anak, serta membiasakan penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang.

Saran kepada guru BK

Diharapkan dapat memanfaatkan teknik biblioedukasi sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan kelompok untuk membantu mereduksi

kecanduan media sosial siswa serta mengembangkan perilaku penggunaan media sosial yang lebih positif.

DAFTAR RUJUKAN

- Amarta, D., Pravesti, C. A., & ... (2021). Keefektifan biblioedukasi untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa VII-A SMPN 3 Krian. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2).
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Aryuni, M., Halifah, N., Nurul, A., & Yotolembah, I. G. (2025). Biblioeducation and educational animation: Enhancing competence of inclusive school teachers in the primary school teacher working group in Sigi Regency. *Jurnal Pendidikan*, 7(1), 253–264.
- Dwiva, T. T., Setyaputri, N. Y., & Puspitarini, I. Y. D. (2024). *Media Biblioedukasi Berbasis Cerita Rakyat Kisah Pulau Kemaro untuk Penguatan Karakter Positif Siswa*.
- Fatwana, N. (2022). *Hubungan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mutiara Pidie*
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Nabilla, D. A., Rahman, D. H., & Eva, N. (2024). Keefektifan bimbingan kelompok teknik biblioedukasi bermuatan nilai-nilai budaya Hasthalaku untuk mengembangkan empati bystander bullying siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2). <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i2.7074>