



Model *Project Citizen* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dalam Mengatasi Dampak Media Sosial

Bambang Setyawan¹, Ambiro Puji Asmaroini²

Universitas Muhammadiyah Ponorogo^{1,2}

setyawanafifah9@gmail.com, ambirop@umpo.ac.id

ABSTRACT

The use of social media among adolescents has become increasingly widespread, even leading to addiction, which results in negative impacts both physically and psychologically. These negative effects can influence four areas of guidance and counseling services: personal, academic, social, and career aspects, thus threatening the achievement of developmental tasks. In addition to being responsible for themselves, students are also part of a nation and, more locally, a student group at their school. As members of this community, students need to think critically about how they can play an active role in ensuring that those around them are protected from the negative effects of social media. Therefore, effective and engaging guidance and counseling strategies are needed to help students face these impacts. This article proposes the application of Project Citizen as an approach that can enhance student engagement in classical services, identify the negative impacts of social media, think critically to take a stance, and develop school policies that can protect students from the negative effects of social media.

Keywords: Negative impacts of social media, critical thinking, project citizen

ABSTRAK

Penggunaan media sosial oleh remaja saat ini semakin meluas, bahkan cenderung mengarah pada kecanduan yang berdampak negatif, baik secara fisik maupun psikis. Dampak negatif ini dapat mempengaruhi empat bidang layanan bimbingan dan konseling yaitu aspek pribadi, belajar, sosial, dan karier, sehingga mengancam ketercapaian tugas perkembangan. Selain bertanggung jawab atas dirinya sendiri, seorang siswa juga merupakan bagian dari negara dan, lebih kecil lagi, kelompok siswa di sekolahnya. Sebagai bagian dari komunitas tersebut, siswa perlu berpikir kritis tentang bagaimana mereka dapat berperan aktif untuk memastikan orang-orang di sekitarnya terhindar dari dampak negatif media sosial. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi layanan BK yang efektif dan menarik untuk membantu siswa menghadapi dampak tersebut. Artikel ini mengusulkan penerapan project citizen sebagai pendekatan yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam layanan klasikal, mengidentifikasi dampak negatif media sosial, berpikir kritis untuk mengambil sikap dan menyusun rancangan solusi untuk melindungi siswa dari dampak negatif media sosial.

Kata Kunci: dampak negatif media sosial, berpikir kritis, project citizen

PENDAHULUAN

Media sosial kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Ikon media sosial seperti facebook, Instagram, tiktok, x dan lainnya menjadi ikon yang wajib ada di layar utama smartphone. Dikutip dari situs website RRI yang bersumber dari katadata, pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 191 juta pengguna (73,7% dari populasi). Tingginya tingkat penggunaan media sosial bagi remaja seolah-olah



menimbulkan ketergantungan. Dimana banyak waktu luang yang dihabiskan hanya untuk berselancar di media sosial. Peg Streep (2013) menjelaskan bahwa alasan utama remaja menjadi maniak media sosial, adalah mencari perhatian, meminta pendapat, menumbuhkan citra dan kecanduan. Perhatian dan pendapat yang didapat oleh mereka umumnya berupa komentar positif, banyaknya *like* pada postingan, *reels* ataupun *story* yang mereka unggah. Aktivitas di media sosial itu pada umumnya untuk membentuk citra positif bagi para pengikutnya. Semakin banyak yang menekan tombol *like*, *comment* dan *mererepost* postingannya menunjukkan bahwa dirinya semakin populer. Sehingga dia akan terus berusaha untuk memenuhi ambisi menjadi populer di dunia maya. Itulah yang menyebabkan mereka kecanduan dalam bermedia sosial. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Auliya dkk: 2023) sebagian besar remaja Indonesia merasa media sosial menjadi hal yang membuat candu. Kecanduan tersebut mengakibatkan mereka kesulitan mengalihkan pandangan ke dunia nyata. Sehingga terjebak dalam lingkaran drama media sosial serta dampak negatif yang menyertainya.

Kecanduan bermedia sosial menyebabkan dampak negatif yang begitu serius terhadap kelangsungan hidup dan kebahagiaan remaja. Dampak yang paling signifikan adalah gangguan kesehatan mental. Anggapan ini sesuai dengan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa sosial media menjadi penyebab kesehatan mental meliputi kecemasan, stress, depresi dan kesepian (Bashir & Bhat, 2017; Indriani et al., 2022; Septiana, 2021). Selain itu remaja juga sangat rentan mengalami cyber-bulling, kelelahan, pelecehan online, dan tertekan secara emosional dan tanpa didasari itu berdampak pada kemampuan intelektual remaja menurun (Thursina F, 2023). Bagi para pengikutnya, berbagai postingan baik berupa kata-kata, cerita, *reels* dapat mempengaruhi suasana hati, membentuk pemahaman dan bahkan membuat keputusan yang mengesampingkan nilai dan norma yang berlaku. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial tidak hanya berdampak pada kesehatan mental remaja, tetapi juga menghambat kemampuan mereka untuk berpikir kritis dan mengambil keputusan yang bijak. Oleh karena itu, pendekatan yang dapat membantu siswa mengatasi dampak negatif ini sangat diperlukan.

Layanan klasikal dalam bimbingan dan konseling sangat strategis untuk mengupayakan bagaimana siswa dapat dengan bijak memanfaatkan media sosial. Sebuah pendekatan dalam pembelajaran *project citizen*, memungkinkan untuk diadaptasi dalam rangka mendorong siswa untuk aktif, mampu mengidentifikasi berbagai dampak gangguan mental dan menemukan solusi untuk dapat bijak bermedia sosial. Tidak berhenti disitu, *project citizen*, juga akan melatih siswa untuk berpikir kritis, mengupayakan kemampuan yang dia miliki untuk melindungi rekan-rekan di sekolah agar terhindar dari gangguan mental yang disebabkan oleh adiksi media sosial. Artikel koseptual ini berusaha untuk mengeksplorasi penerapan *project citizen* sebagai



1. Bimbingan dan Konseling Berbasis Kultural
2. Bantuan Konseling Kreatif Lokal untuk Pengembangan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kekinian Lokal dengan Aspek SK
4. Kulu sebagai Sumber Wisata Pemantauan, Pembinaan dan Konseling Cinta Lokal
5. Peran Pengembangan Generasi Z (Pribadi)-sosial, Akademik & Kultural
6. Aspek Kesehatan Mental
7. Peningkatan Kesejahteraan Kehidupan Generasi Z
8. Ciri-ciri Bullying Berbasis Kreatifitas Lokal
9. Media dan Inovasi, Konseling Kreatif Lokal



pendekatan yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa dalam menghadapi dampak negatif media sosial melalui layanan klasikal. Sehingga pertanyaan bagaimana project citizen dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis dalam rangka mengatasi dampak negatif media sosial bisa terjawab.

PEMBAHASAN

Dampak Negatif Media Sosial

Media sosial yang pada awalnya dirancang sebagai sarana untuk memperluas interaksi sosial dan membangun koneksi kini telah berkembang menjadi kekuatan yang mampu mengubah perilaku individu dan tatanan dalam berbagai bidang kehidupan. Pengaruh media sosial tidak hanya terbatas pada cara orang berkomunikasi, tetapi juga mencakup pola pikir, pengambilan keputusan, hingga norma sosial yang berlaku. Hal ini sejalan dengan temuan Bashir & Bhat (2017) bahwa media sosial secara signifikan dapat mengubah perilaku individu, mulai dari cara mereka berkomunikasi hingga cara mereka memandang dunia, yang sering kali berdampak pada pola pikir dan emosi mereka. Bagi remaja, media sosial telah menjadi ruang utama untuk membentuk identitas, mencari validasi, dan mengekspresikan diri. Media sosial memberikan ruang untuk eksplorasi identitas, namun juga sering kali menjadi medan untuk mencari validasi melalui like, komentar, dan pengakuan dari orang lain (Streep, 2013).

Upaya seorang siswa dalam pencarian jati diri melalui media sosial tersebut tidak bisa lepas dari berbagai dampak negatif yang sangat merugikan. Penggunaan yang berlebihan sering kali berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kemampuan berpikir kritis, dan hubungan sosial mereka. Seorang siswa dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi, tidak akan tahan untuk tidak membuka media sosial dengan *smartphone* dalam jangka waktu tertentu. Membuka media sosial untuk melihat seberapa populer status yang dibagikan ataupun untuk sekedar menunggu postingan dari idolanya. Penggunaan media sosial secara kompulsif telah dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Fenomena ini sering disebabkan oleh tekanan untuk terus-menerus aktif dan mendapatkan validasi dari pengguna lain (Andreassen et al, 2012). Membuat postingan di media sosial yang gagal mencapai popularitas atau *For You Page* (FYP) sering kali menimbulkan rasa kecewa pada siswa. Hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka, membuat mereka merasa tidak menarik, dan gagal membangun citra positif di dunia maya. Akibatnya, beberapa siswa mulai menarik diri dari hubungan sosial, bahkan di dunia nyata. Sebagaimana diungkapkan oleh Twenge et al. (2017), penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan peningkatan tingkat depresi dan isolasi sosial pada remaja. Perbandingan diri



dengan orang lain di media sosial menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi psikologis mereka. Salah satu faktor utama yang memengaruhi dampak negatif penggunaan media sosial adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO mengacu pada perasaan khawatir atau cemas bahwa orang lain mungkin menikmati pengalaman menyenangkan atau menarik yang tidak dialami oleh individu tersebut (Christina et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Barry & Wong (2020) menunjukkan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku pengguna media sosial, terutama di kalangan generasi muda. Individu dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung lebih sering mengakses media sosial dan lebih rentan mengalami kecemasan serta ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka. Dalam konteks ini, media sosial berperan sebagai pemicu yang memperburuk gejala kecemasan dan stres (Reer et al., 2019).

Gangguan-gangguan psikologis yang diuraikan memicu dampak negatif pada aspek yang lain seperti halnya akademik siswa. Penggunaan media sosial secara berlebihan, terutama untuk tujuan yang tidak terkait pendidikan, dapat mengurangi konsentrasi, waktu belajar, dan kinerja akademik siswa (Junco R, 2012). Setiap ada notifikasi, dapat dipastikan mereka termotivasi untuk membuka gawaiannya sehingga akan mengalihkan perhatian disaat sedang belajar. Sejalan dengan Kirschner & Karpinski (2010), siswa yang sering menggunakan media sosial cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak. Pengalihan perhatian yang terus-menerus oleh notifikasi media sosial menjadi salah satu penyebab utamanya.

Selaras dengan namanya, media sosial berdampak pada kehidupan sosial siswa. Namun, dampak negatifnya dapat mencakup kecenderungan untuk mengisolasi diri, terganggunya interaksi sosial yang sehat, serta meningkatnya perasaan cemas dan kurangnya rasa puas terhadap diri sendiri. Selain itu, media sosial sering kali memperburuk tekanan sosial yang menyebabkan siswa merasa terasing dan kesulitan dalam membangun hubungan yang autentik dengan teman sebaya. Media sosial telah mengurangi kualitas interaksi tatap muka yang penting untuk membangun empati dan hubungan yang mendalam (Turkle, 2015). Itulah kenapa seorang siswa yang kencaduan interaksi melalui media sosial akan kesulitan dalam berinteraksi di dunia nyata. Rasa empati yang dimunculkan dalam interaksi melalui media sosial cenderung bersifat semu berkaitan dengan pembentukan citra diri.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak negatif media sosial terhadap siswa, baik dalam aspek psikologis, akademik, maupun sosial, sangat signifikan. Secara psikologis, kecanduan media sosial dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian. Dalam ranah akademik, penggunaan media sosial yang berlebihan mengganggu konsentrasi dan kinerja belajar siswa, sementara dalam konteks sosial, interaksi yang lebih banyak terjadi di dunia maya daripada secara langsung



dapat mengurangi kedekatan emosional dan kualitas hubungan antar individu. Semua dampak ini menunjukkan perlunya penanganan yang efektif untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial dengan bijak. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui layanan klasikal bimbingan dan konseling yang mengimplementasikan model *project citizen*. Model ini tidak hanya membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi dampak negatif media sosial, tetapi juga melatih mereka untuk berpikir kritis, bertindak secara konstruktif, dan menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah mereka.

Pentingnya Berpikir Kritis untuk Menghadapi Dampak Media Sosial

Berpikir kritis merupakan salah satu dari empat keterampilan yang harus dimiliki pada abad 21, bersama dengan komunikasi, kolaborasi, dan kreativitas. Keterampilan ini sangat penting untuk mempersiapkan siswa menghadapi perubahan cepat dalam dunia digital dan sosial, serta untuk berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai masalah yang ada di masyarakat. Berpikir kritis mengandung aktivitas mental dalam hal memecahkan masalah, menganalisis asumsi, memberi rasional, mengevaluasi, melakukan penyelidikan, dan mengambil keputusan (Saputra, 2020). Sedangkan Screven dan Paul serta Angelo (Filsaime, 2008: 56) memandang berpikir kritis sebagai proses disiplin cerdas dari konseptualisasi, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi aktif dan berketerampilan yang dikumpulkan dari, atau dihasilkan oleh observasi, pengalaman, refleksi, penalaran, atau komunikasi sebagai sebuah penuntun menuju kepercayaan dan aksi. Pengertian ini menunjukkan bahwa berpikir kritis tidak hanya berhenti pada proses pemahaman mendetail tentang suatu hal, namun dengan pemahamannya tersebut, ia memiliki dasar untuk melakukan aksi. Dengan demikian, berpikir kritis tidak hanya terbatas pada pemahaman mendalam terhadap suatu hal, tetapi juga mencakup kemampuan untuk bertindak secara nyata guna menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, menjadikannya sebagai langkah konkret dalam mengatasi tantangan yang ada.

Ketidakmampuan berpikir kritis dapat memperburuk dampak negatif penggunaan media sosial, karena individu cenderung menerima informasi secara mentah tanpa mempertimbangkan kebenaran atau dampaknya. Hal ini dapat menyebabkan penyebaran *hoaks*, peningkatan kecemasan sosial, serta memperburuk perbandingan diri yang merugikan. Tanpa kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi informasi, siswa rentan terpengaruh oleh konten yang tidak akurat atau berbahaya, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Oleh karena itu, melalui kemampuan berpikir kritis siswa akan mampu mengidentifikasi, menganalisis, mencari solusi baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain agar terhindar dari dampak negatif media sosial. Sebagaimana dengan pengertian berpikir kritis yang telah diuraikan bahwa,



berpikir kritis tidak berhenti dalam pemahaman namun dilanjutkan dengan aksi, baik yang terdampak untuk diri sendiri maupun orang lain.

Sehingga melalui layanan klasikal bimbingan dan konseling, sangat memungkinkan untuk dirancang kegiatan yang terstruktur guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu model yang dianggap dapat mengembangkan keterampilan berpikir positif guna menghadapi dampak negatif media sosial adalah model *project citizen*.

Project Citizen: Suatu Model yang Diadaptasikan dalam Layanan Klasikal

Project citizen awalnya merupakan model pembelajaran yang dikembangkan untuk mata pelajaran kewarganegaraan, dengan maksud siswa dapat memahami dan terlibat dalam proses demokrasi melalui analisis masalah kebijakan publik dan pengembangan solusi. Dimana dalam model ini menginstruksikan siswa untuk meneliti, mengidentifikasi permasalahan yang ada, menemukan solusi dan merancang aktifitas baik berupa aksi nyata dan usulan kebijakan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Model ini pertama kali diterapkan di California pada tahun 1992, dan kemudian dikembangkan menjadi sebuah program nasional oleh Center for Civic Education (CCE) bersama dengan Konferensi Nasional Badan Pembuat Undang-Undang Negara pada tahun 1995. Sedangkan menurut Budimansyah (2009: 1) *Project Citizen* adalah pendekatan instruksional berbasis masalah untuk mengembangkan pengetahuan, kecakapan dan watak kewarganegaraan demokratis yang memungkinkan dan mendorong keikutsertaan dalam pemerintahan dan masyarakat sipil (*civil society*). Struktur tahapan yang tidak hanya mengajak siswa untuk memahami suatu masalah melalui penelitian, tetapi juga mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif dalam mencari solusi dengan tindakan nyata, diyakini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis (Luqman, 2018).

Sedangkan permasalahan dampak negatif media sosial, merupakan permasalahan yang harus dihadapi bersama, baik oleh siswa sebagai individu sebagai pengguna, pemerintah dalam konteks ini adalah sekolah yang bisa membuat kebijakan dan juga komunitas yang ada di sekolah yang juga berpotensi terkena dampak negatif media sosial. Sehingga sangat dimungkinkan model *project citizen* diterapkan dalam layanan klasikal agar siswa mampu memanfaatkan media sosial dengan bijaksana dan mampu berpikir kritis bagaimana ia dapat mengambil peran untuk menghadapi dampak negatif media sosial di lingkungan sekolahnya. Penggunaan model *project citizen* dalam layanan klasikal ini jugadiperkuat oleh hasil penelitian Fajri dkk, (2021) model *project citizen* dapat diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu dalam proses pembelajaran, asalkan materi yang diajarkan disesuaikan dengan konsep dasar model tersebut.



Alur Tahapan Penerapan Project Citizen dalam Layanan Klasikal

Sebagai sebuah model pembelajaran, project citizen memiliki alur kegiatan yang jelas dan terstruktur. Budimansyah (2013:36) menyatakan bahwa langkah-langkah untuk menerapkan model pembelajaran Project Citizen dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut: a) mengidentifikasi masalah yang ada dimasyarakat; b) Pemilihan masalah yang akan dibahas dalam kelas; c. mengumpulkan informasi yang terkait pada masalah; d) Mengembangkan portofolio kelas; e) menyajikan portofolio (show case); f) melakukan refleksi pengalaman belajar. Keenam langkah tersebut diadaptasi ke dalam aktivitas layanan klasikal sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi dampak negatif media sosial, dan diuraikan sebagai berikut:

1. Menyampaikan tujuan pertemuan

Dalam tahapan model project citizen yang diuraikan sebelumnya, menyampaikan tujuan pertemuan tidak termasuk bagian dari struktur model ini. Namun dengan menyampaikan tujuan kegiatan dalam layanan klasikal, siswa memahami apa yang diharapkan dan mengetahui bagaimana proses pembelajaran akan berjalan. Hal ini membantu siswa memfokuskan perhatian pada konsep-konsep atau keterampilan utama yang harus dikuasai. Ketika siswa memahami mengapa mereka sedang mempelajari suatu materi atau keterampilan, mereka lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam pembelajaran tersebut (Evaristiayu, 2023). Supaya bahasan dalam artikel ini tetap sesuai dengan topik utama, maka tujuan kegiatan ini dapat dicontohkan sebagai berikut.

a. tujuan kognitif (pengetahuan)

- Siswa dapat mengidentifikasi dampak negatif media sosial pada aspek psikologis, akademik, dan sosial.
- Siswa dapat berpikir kritis menemukan solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah yang muncul akibat penggunaan media sosial.

b. tujuan afektif (sikap)

- Siswa dapat menunjukkan sikap reflektif terhadap penggunaan media sosial dalam kehidupan mereka sehari-hari.
- Siswa dapat mengembangkan kesadaran diri tentang pentingnya pemanfaatan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab.

c. tujuan psikomotor (keterampilan)

- Siswa dapat merancang langkah-langkah konkret untuk mengurangi dampak negatif media sosial pada diri mereka dan teman-teman mereka, melalui penerapan keterampilan berpikir kritis.
- Siswa dapat bekerja sama dalam kelompok untuk mencari solusi terhadap masalah sosial yang berkaitan dengan media sosial, dan



mengembangkan rencana aksi untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan media sosial yang sehat.

2. Mengidentifikasi masalah

Pada tahap ini, Guru BK mengarahkan siswa untuk mengenali dan mendiskusikan berbagai masalah yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Proses ini melibatkan eksplorasi kritis terhadap isu-isu seperti kecanduan media sosial, *cyberbullying*, gangguan kesehatan mental, atau dampaknya terhadap prestasi akademik dan hubungan sosial. Dengan bimbingan Guru BK, siswa diajak untuk menyampaikan pandangan mereka, berbagi pengalaman, serta mengumpulkan data awal mengenai masalah yang paling sering mereka hadapi atau amati. Tujuan dari langkah ini adalah untuk membangun kesadaran siswa terhadap dampak negatif media sosial sekaligus mendorong mereka untuk aktif dalam proses identifikasi masalah yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Strategi diskusi kelompok dirasa sangat efektif dalam tahapan ini. Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat berinteraksi dan berkolaborasi dengan rekan sejawat mereka, saling bertukar ide, dan memperdalam pemahaman mereka tentang suatu konsep. Diskusi kelompok juga dapat memfasilitasi proses pemecahan masalah, pengambilan keputusan, serta pengembangan keterampilan komunikasi dan sosial yang penting dalam konteks global saat ini (Humairoh, 2023). Pembentukan kelompok dapat dilakukan dengan mempertimbangkan minat siswa, baik terhadap masalah yang akan diangkat maupun produk yang akan dihasilkan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran berdiferensiasi, di mana siswa diberi kesempatan untuk belajar sesuai dengan minat, kebutuhan, dan gaya belajar mereka.

Tahapan ini melibatkan aktivitas siswa untuk mengeksplorasi secara kritis dalam mengidentifikasi dampak negatif media sosial. Dalam kegiatan ini, siswa dapat bekerja secara kelompok untuk mencari informasi melalui studi pustaka, membaca berbagai artikel di internet, wawancara dengan narasumber yang relevan, atau observasi langsung terhadap fenomena yang terjadi di lingkungan mereka. Jika mengutamakan internet sebagai sumber data utama, guru harus mengarahkan siswa untuk mencari dari sumber yang terpercaya. Produk dari aktivitas pertama ini adalah kumpulan data mengenai dampak negatif media sosial.

3. Pemilihan masalah yang akan dibahas dalam kelas

Keberhasilan kelompok dalam mengidentifikasi dampak negatif media sosial perlu mendapat apresiasi positif dari guru. Sangat memungkinkan data yang dihasilkan beragam, sehingga tugas guru dalam tahap ini adalah:

- o Memfasilitasi kelompok untuk berdiskusi menentukan masalah yang dianggap paling penting atau mendesak. Dalam hal ini ada baiknya guru menyiapkan masalah-masalah yang ada dalam kelompok, misalnya (dalam bahasan ini) dampak psikologis, akademik dan sosial.



- Guru BK memantau dan mengarahkan (jika diperlukan) bahwa pemilihan masalah dilakukan secara demokratis dan relevan.
- Guru BK memastikan kelompok telah memilih satu kelompok masalah yang akan dibahas secara mendalam.

Tahapan ini berupaya untuk mendorong siswa mampu berkolaborasi dalam meramu hasil identifikasi dampak negatif media sosial. Setelah itu secara demokratis memilih satu masalah yang akan dikaji secara lebih mendalam. Produk yang dihasilkan dalam tahapan ini adalah satu bentuk dampak negatif, apakah itu dampak psikologis, akademik atau dampak sosial.

4. Mengumpulkan informasi yang terkait pada masalah

Setelah kelompok menetapkan satu dampak negatif media sosial, misalnya dampak psikologis, tahap berikutnya adalah mengumpulkan informasi terkait masalah tersebut. Dalam tahapan ini, peserta didik diarahkan untuk mencari informasi dari berbagai sumber yang relevan, seperti artikel di media, literatur ilmiah, hasil wawancara dengan psikolog atau konselor, dan hasil observasi langsung. Guru BK berperan penting dengan memberikan panduan kepada peserta didik tentang cara memilah informasi yang valid dan kredibel. Misalnya, mereka diajarkan untuk memverifikasi sumber informasi, memastikan data berasal dari jurnal penelitian yang terpercaya, atau wawancara dilakukan dengan narasumber yang kompeten. Informasi yang telah dikumpulkan kemudian didokumentasikan oleh peserta didik dalam bentuk yang terorganisir, mencakup data statistik, fakta-fakta penting, dan pandangan ahli. Proses ini membantu kelompok memahami lebih dalam tentang dampak psikologis dari media sosial, seperti kecemasan, depresi, atau rendahnya kepercayaan diri, yang akan menjadi landasan untuk analisis dan solusi pada tahap berikutnya. Sehingga peran guru BK dalam tahapan ini adalah:

- Membimbing peserta didik dalam mencari informasi yang relevan dari berbagai sumber, seperti media, literatur, wawancara, dan observasi.
- Mengarahkan peserta didik untuk memilah informasi yang valid dan kredibel sesuai dengan masalah yang diangkat.
- Mengajarkan cara memverifikasi keabsahan informasi yang ditemukan agar tidak menggunakan data yang salah atau bias.
- Membantu peserta didik mendokumentasikan informasi yang terkumpul secara terstruktur dan sistematis.
- Memotivasi peserta didik untuk tetap fokus dan aktif selama proses pengumpulan informasi.
- Mengawasi proses pengumpulan informasi agar dilakukan dengan etika yang benar dan sesuai tujuan pembelajaran.
- Memberikan umpan balik terhadap informasi yang telah dikumpulkan untuk memastikan relevansi dan kualitasnya.

Pemahaman mendalam mengenai satu dampak negatif media sosial ini menjadi penghubung dengan aktivitas selanjutnya. Setelah kelompok mampu



mendalamai penyebab dan berbagai faktor yang mempengaruhi, mereka akan menggunakan kemampuan berpikir kritis guna menyelesaikan permasalahan tersebut.

5. Mengembangkan portofolio kelas

Pada tahap mengembangkan portofolio kelas, setiap kelompok menyusun portofolio yang berisi berbagai aspek penting terkait masalah yang telah mereka pilih. Portofolio ini mencakup identifikasi masalah, yang menjelaskan bagaimana dampak negatif tersebut bisa mengganggu kehidupan. Misalkan saja kelompok membahas dampak psikologi. Maka mereka akan fokus seperti kecemasan, depresi, atau rendahnya harga diri. Selanjutnya, peserta didik menyertakan bukti dan data pendukung, misalnya hasil wawancara dengan psikolog, statistik remaja yang mengalami kecemasan akibat media sosial, atau kasus nyata dari berita. Kelompok juga menganalisis dampak masalah terhadap kehidupan mereka, seperti bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi emosi, pola tidur, atau interaksi sosial. Terakhir, peserta didik mengusulkan solusi konkret, seperti meningkatkan literasi digital, mengurangi waktu penggunaan media sosial, atau mempromosikan aktivitas offline yang positif.

Dalam tahap pengembangan portofolio ini guru BK berperan memberikan arahan agar portofolio disusun secara jelas dan sistematis. Guru memastikan bahwa isi portofolio mencerminkan pemahaman yang mendalam, didukung oleh data yang valid, dan solusi yang realistik. Sedangkan untuk persiapan tahap selanjutnya, peran guru BK adalah menginstruksikan setiap kelompok menyiapkan bahan presentasi untuk portofolio yang sudah dibuat. Bentuk bahan presentasinya sesuai dengan minat kelompok. Guru BK bisa menawarkan dalam bentuk slide presentasi (canva, powerpoint, atau yang lainnya), poster, infografis, video atau yang lain sesuai dengan minat dan ketertarikan kelompok.

6. Menyajikan portofolio (show case)

Pada tahap menyajikan portofolio (*showcase*), setiap kelompok peserta didik mempresentasikan hasil kerja mereka di depan kelas. Presentasi ini bertujuan untuk berbagi pemahaman tentang masalah yang telah mereka bahas, seperti dampak psikologis dari media sosial, sekaligus memaparkan solusi yang mereka usulkan. Kelompok diberi keleluasaan untuk memilih bentuk presentasi yang sesuai dengan kreativitas mereka, seperti menggunakan slide presentasi, poster, infografis, video pendek, atau bahkan simulasi interaktif. Penerapan strategi diferensiasi ini mengakomodir minat siswa. Pembelajaran berdiferensiasi dapat memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat serta perkembangan fisik dan psikologis peserta didik (Marlina et al., 2019).



Selama presentasi, kelompok juga diharapkan melibatkan peserta didik lain untuk memberikan tanggapan, bertanya, atau berdiskusi mengenai materi yang disampaikan. Hal ini mendorong adanya interaksi dan pertukaran ide yang konstruktif antar peserta didik. Presentasi ini menjadi kesempatan bagi peserta didik untuk melatih keterampilan komunikasi, berpikir kritis, dan kolaborasi dalam konteks pembelajaran yang aktif dan bermakna. Membimbing peserta didik dalam mempersiapkan materi presentasi yang sistematis dan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

- Memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk memilih media presentasi yang kreatif, seperti slide, poster, atau infografis, sambil memastikan relevansi dengan isi portofolio.
- Memantau jalannya presentasi untuk menciptakan suasana kelas yang kondusif dan memastikan semua peserta terlibat aktif.
- Mengarahkan peserta didik lain untuk memberikan tanggapan, pertanyaan, atau masukan yang membangun selama sesi presentasi.
- Memberikan umpan balik kepada kelompok mengenai kualitas presentasi, termasuk kekuatan dan area yang dapat ditingkatkan.

Sebagai penutup, guru BK berperan penting dalam memastikan bahwa sesi presentasi tidak hanya menjadi ajang berbagi hasil kerja kelompok, tetapi juga kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, berpikir kritis, dan kerja sama peserta didik. Dengan panduan dan umpan balik dari guru BK, peserta didik dapat memperbaiki cara mereka menyampaikan ide dan belajar dari diskusi yang terjadi, menjadikan showcase sebagai pengalaman pembelajaran yang bermakna dan inspiratif.

7. Melakukan refleksi pengalaman belajar

Kegiatan refleksi bertujuan untuk mengevaluasi seluruh proses pembelajaran yang telah dilalui oleh peserta didik. Dalam sesi ini, peserta didik diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan pembelajaran yang mereka peroleh selama mengikuti kegiatan. Diskusi ini tidak hanya berfokus pada apa yang telah dipelajari, tetapi juga pada bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi pandangan mereka terhadap masalah yang diangkat, seperti dampak psikologis media sosial. Guru BK mengarahkan peserta didik untuk mengaitkan pengalaman ini dengan pentingnya berpikir kritis, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan menilai informasi secara objektif, serta bagaimana keterampilan berpikir kritis tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi tantangan yang muncul akibat penggunaan media sosial. Kegiatan refleksi memberikan pengalaman bermakna bagi pendidik dan peserta didik. Seorang pendidik akan mampu meningkatkan profesionalismenya dalam pembelajaran, sedangkan peserta didik akan lebih mudah untuk mendapatkan tujuan dari pembelajaran (Ritonga, 2022).



Dengan demikian, refleksi ini tidak hanya memperkuat pemahaman tentang materi, tetapi juga meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap dampak media sosial dalam kehidupan mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dampak negatif media sosial, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri, memerlukan perhatian khusus dalam konteks pengembangan keterampilan berpikir kritis di kalangan peserta didik. Berpikir kritis menjadi keterampilan yang sangat penting untuk membantu individu dalam mengevaluasi dan menanggapi informasi yang mereka terima, terutama yang berkaitan dengan pengaruh media sosial. Dalam konteks layanan klasikal bimbingan dan konseling, penerapan model *project citizen* diyakini efektif untuk mengembangkan keterampilan ini. Melalui tahapan-tahapan yang terstruktur, seperti identifikasi masalah, pemilihan masalah, pengumpulan informasi, dan pengembangan portofolio, peserta didik diajak untuk memahami dan merespons dampak negatif media sosial secara lebih kritis dan solutif. Dengan demikian, *project citizen* bukan hanya memberikan pemahaman tentang dampak media sosial, tetapi juga melatih peserta didik untuk mengembangkan solusi yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan masyarakat.

Saran

Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar guru BK dan pendidik lainnya memperkenalkan model *project citizen* lebih luas dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dan masyarakat dalam mendukung penguatan keterampilan berpikir kritis ini, agar peserta didik dapat lebih siap dalam menghadapi dampak negatif media sosial. Penggunaan media sosial secara bijak juga perlu dimasukkan dalam kurikulum pendidikan, untuk menciptakan keseimbangan antara keterampilan digital dan kesehatan mental peserta didik. Dengan kolaborasi yang solid antara sekolah, orang tua, dan masyarakat, kemampuan berpikir kritis peserta didik dalam menghadapi tantangan media sosial dapat berkembang dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>



Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125-131.

Budimansyah, D. (2009). Inovasi Pembelajaran "Project Citizen." *ABMAS: Media Komunikasi dan Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 82, 1–4.

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.802>

Evaristiayu, A.A., 2023. Mengkomunikasikan Tujuan Pembelajaran kepada Siswa. Diakses pada 22 Desember 2024 dai <https://academy.educa.id>

Fajri, I., Yusuf, R., & Yusoff, M. Z. M. (2021). Model pembelajaran project citizen sebagai inovasi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan abad 21. *Jurnal Hurriah: Jurnal Evaluasi Pendidikan Dan Penelitian*, 2(3), 105-118.

Filsaime, D.K. 2008. *Menguak Rahasia Berpikir Kritis dan Kreatif*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Humairoh, F. (2023, June 14). Mengoptimalkan Pembelajaran Melalui Diskusi Kelompok: Strategi dan Manfaatnya. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gax5n>

Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & education*, 58(1), 162-171.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.

Marlina, M., Efrina, E., & Kusumastuti, G. (2019). Differentiated Learning for Students with Special Needs in Inclusive Schools. 382 (Icet), 678–681. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.164>

Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>

Ritonga, R., Harahap, R., & Lubis, R. A. (2022). Pelatihan metode refleksi bagi guru sekolah penggerak dalam proses pembelajaran. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 995-1002

Saputra, H. (2020). Kemampuan berpikir kritis matematis. *Perpustakaan IAI Agus Salim*, 2(3), 1-7.



Streep, P. (2013). Four things teens want and need from social media. Diunduh pada 22 Desember 2024 dari <https://www.psychologytoday.com>

Turkle, S. (2015). Stop googling. Let's talk. *The New York Times*, 27.

Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>