

## **IMPLEMENTASI TEKNIK *PROBLEM SOLVING* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 PANGKEP**

**Rahmatia, Khaerun Nisaa Tayibu**

Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa Pangkep  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Andi Matappa Pangkep

### **ABSTRAK**

Penelitian ini menelaah Implementasi Teknik Problem Solving dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Ketergantungan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui: (1) Gambaran pelaksanaan penerapan teknik problem solving dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep (2) Gambaran tingkat ketergantungan media sosial sebelum dan setelah penerapan teknik problem solving dalam bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Pangkep (3) Penerapan teknik problem solving dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 1 Pangkep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah One-Group Pretest-Posttest Design. Pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Analisis data yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis nonparametrik, yaitu uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik Problem Solving di SMA Negeri 1 Pangkep dilaksanakan dalam 7 tahap (2) Tingkat ketergantungan media sosial pada siswa sebelum diberi perlakuan berupa teknik problem solving berada pada kategori tinggi, dan setelah diberi perlakuan tingkat ketergantungan media sosial pada siswa berada pada kategori rendah (3) Teknik problem solving dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep.

**Kata kunci:** problem solving, media sosial

### **ABSTRACT**

*This study examines the Implementation of Problem Solving Techniques in Group Guidance to Reduce Social Media Dependence on Students in SMA Negeri 1 Pangkep. Research Objectives are to find out: (1) The description of the implementation of the application of problem solving techniques in group guidance to reduce social media dependency on students in SMA Negeri 1 Pangkep (2) Description of the level of social media dependency on students before and after the application of problem solving techniques in group counseling at SMA Negeri 1 Pangkep (3) Application of problem solving techniques in group counseling to reduce the dependence of students' social media at SMA Negeri 1 Pangkep. This study uses a quantitative approach to the type of Pre-Experimental research. The research design used was One-Group Pretest-Posttest Design. Data collection using a questionnaire and observation. Data analysis is descriptive statistical analysis and nonparametric analysis, namely Wilcoxon test. The results showed that: (1) The implementation of the Problem Solving technique in SMA Negeri 1 Pangkep was carried out in 7 stages (2) The level of social media dependence on students before being treated in the form of problem solving techniques was in the high category, and after being treated the level of dependency of social media students are in the low category (3) Problem solving techniques can reduce social media dependency on students in SMA Negeri 1 Pangkep.*

**Key Words:** problem solving, social media

## PENDAHULUAN

Di Indonesia, penggunaan alat-alat komunikasi sudah menjadi kebutuhan penting. Terbukti dengan tingkat antusiasme masyarakat Indonesia dalam memanfaatkan fasilitas telekomunikasi modern seperti *handphone* (telepon seluler) dan internet. Jika dulu telepon seluler hanya berperan sebagai media komunikasi dari mulut ke mulut, namun kini berbagai fitur bisa dinikmati *via* telepon seluler misalnya layanan internet. Internet merupakan salah satu hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi buatan manusia. Internet adalah singkatan dari *Interconnected Networking* yang apabila diartikan dalam bahasa Indonesia berarti rangkaian komputer yang terhubung di dalam beberapa rangkaian jaringan. Karena banyaknya kegunaan dan juga kemudahan dalam penggunaan yang ditawarkan oleh internet menjadikan internet sangat digemari oleh masyarakat. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia akhir tahun 2012 mencapai 63 juta orang atau 24,23% dari total populasi negara ini, tahun 2013 angka itu diperkirakan naik sekitar 30% menjadi 82 juta pengguna dan terus bertumbuh menjadi 107 juta pengguna pada 2014 dan 139 juta atau 50% total pada tahun 2015 (Abugaza, 2013).

Keberadaan berbagai jenis media sosial memudahkan penggunaannya untuk berinteraksi maupun bersosialisasi dengan orang-orang dari seluruh dunia dengan biaya yang lebih murah dibandingkan menggunakan telepon. Namun demikian, selain kemudahan dan manfaat yang diberikan oleh media sosial, juga dapat memberikan dampak buruk bagi penggunaannya apabila media sosial tersebut digunakan secara berlebihan dan terus menerus. Hal tersebut dapat membuat penggunaannya menjadi ketergantungan. Menurut Schrock (Solihah, 2015) *dependency theory* mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial.

Ketergantungan terhadap media sosial bisa menghambat kehidupan normal seseorang, waktu yang sebagian besar digunakan untuk mengakses media sosial seperti *BBM*, *twitter* atau media sosial lainnya mengakibatkan aktivitas yang lain terabaikan. Memang media sosial mempunyai banyak keuntungan seperti bisa *chatting* dan mensosialisasikan diri lewat dunia maya namun tidak sedikit juga yang mengalami masalah fisik dan psikis dari aktivitas media sosial tersebut.

Maulana & Gumgum (2013: 151) menyatakan bahwa individu yang mengalami ketergantungan berlebihan pada internet dalam hal ini media sosial, mengacu pada penggunaan internet secara kompulsif dan cenderung patologis. Individu mengalami ketergantungan dan ketidakmampuan dalam mengontrol perilakunya menggunakan internet dimana gangguan ini sangat terkait dengan aspek psikodinamika, kepribadian, sosial-budaya, dan biomedis pada individu.

Hasil survey di SMA Negeri 1 Pangkep diperoleh informasi bahwa siswa Ketergantungan media sosial, Berdasarkan hasil observasi awal diketahuiterdapat siswa yang terindikasi mengalami masalah ketergantungan media sosial. Hal iniditunjukkandenganadanya 3 kelompok yang terdiri 4-7 orang siswa terlihat berkumpul di sekitar sekolah tetapi setiap siswa hanya terpaku pada *handphone/gadget* yang mereka miliki, tidak terlihat adanya interaksi yang berarti diantaranya. Diketahui hal tersebut terjadi karena masing-masing siswa sibuk dengan aktivitasnya di media sosial. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan 3 guru Mata Pelajaran SMA Negeri 1 Pangkep.

Dalam kaitannya dengan bimbingan dan konseling, salah satu fungsi bimbingan dan konseling adalah fungsi perbaikan atau penyembuhan. Bahwa, guru bimbingan konseling

membantu siswa memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswanya yaitu bagaimana mengubah pola perilaku dan pikiran siswa terhadap media sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku ketergantungan media sosial yaitu melalui bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

Chaplin (2011: 388) menyatakan bahwa *problem solving* (pemecahan masalah) merupakan suatu proses yang tercakup dalam usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban, mengarah kepada suatu sasaran atau ke arah pemecahan ideal. Selain itu, menurut Yusuf (2006) teknik *problem solving* merupakan upaya untuk memahami masalah dan faktor-faktor penyebabnya, serta menemukan alternatif pemecahannya yang paling tepat agar terhindar dari kondisi yang merugikan.

McLeod (2006: 242) menyatakan “dalam literatur konseling dan psikoterapi, ketergantungan secara umum dianggap merefleksikan ketidakmampuan seseorang untuk memiliki kontrol yang cukup terhadap dirinya sendiri”. Schrock (Soliha, 2015) *Dependency Theory* mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimen design*. Artinya, penelitian ini membandingkan ketergantungan media sosial siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok di SMA Negeri 1 Pangkep.

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu “teknik *problem solving*” sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent*) dan “ketergantungan media sosial” sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent*).

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest–Posttest Design* yang dapat digambarkan sebagai berikut.

$O_1 \quad X \quad O_2$
-------------------------

Desain Penelitian

Keterangan :

$O_1$  = *Pretest* Kelompok Eksperimen

X = *Treatmen* atau *Perlakuan* (teknik *problem solving*)

$O_2$  = *Posttest* Kelompok Eksperimen

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok. Prayitno & Erman (2008) menyatakan bahwa dalam bimbingan kelompok jumlah anggota yang baik sebanyak 6-15 orang (kelompok sedang). Sehubungan dengan itu dari 31 siswa yang menjadi data populasi, peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 11 siswa dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memungkinkan setiap individu yang berada dalam kelompok populasi memiliki peluang untuk menjadi sampel penelitian, dengan cara mengundi nama-nama siswa yang akan menjadi sampel penelitian.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Angket**

Angket diberikan kepada subjek penelitian untuk memperoleh gambaran tentang ketergantungan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok.

### Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat keaktifan siswa selama mengikuti teknik *problem solving* melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi yaitu memperhatikan penjelasan peneliti, mengerjakan lembar kerja latihan *brainstorming*, mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti, menyampaikan pendapat, mendengarkan pendapat orang lain, memperhatikan balikan dari peneliti dan sopan dalam berbicara. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok untuk menguraagi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep.

**Tabel 1. Data Tingkat Ketergantungan Social Media pada siswa Sebelum dan Setelah Diberi Perlakuan Teknik Problem Solving**

Interval	Tingkat Ketergantungan Social Media	Sampel Penelitian			
		Pretest		Posttest	
		F	P(%)	F	P(%)
136-160	Sangat Tinggi	4	36,4	-	-
110-135	Tinggi	7	63,6	-	-
84-109	Sedang	-	0	3	27,3
58-83	Rendah	-	0	8	72,7
32-57	Sangat Rendah	-	0	-	-
		<b>11</b>	<b>100</b>	<b>11</b>	<b>100</b>

Sumber : Hasil angket penelitian

Pada tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep, sebelum diberi bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (36,4%), kategori tinggi sebanyak 7 responden (63,6%) sedangkan untuk sedang, rendah, dan sangat rendah tidak ada responden (0%). Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 123,8 berada pada interval 110-135 yang berarti tinggi. Hal ini berarti bahwa tingkat ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berada pada kategori tinggi.

Setelah diberi bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* selama 4 kali pertemuan, tingkat ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 1 Pangkep mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat ketergantungan media sosial pada siswa pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (27,3%) dan rendah sebanyak 8 siswa (72,7%), sedangkan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 71 berada pada interval 58-83 yang berarti rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan media sosial siswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berada pada kategori rendah.

Pengujian hipotesis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Sign Rank Test* (uji beda) untuk mengetahui perbedaan tingkat ketergantungan media sosial sebelum dan sesudah penerapan teknik *problem solving*. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini maka diajukan Hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu “tidak terdapat perbedaan tingkat ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah pemberian teknik *problem solving*”.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS v16 *for windows*, sebelum perlakuan (*pretest*) diperoleh hasil skor rata-rata 123,8 dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) diperoleh skor rata-rata 71, dengan nilai  $Z = -2.937$  dan nilai *Asymp Sig (2-Tailed) = 0.03* dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05

**Tabel 2. Hasil Penelitian Menggunakan SPSS 16,0 For Windows**

Perlakuan	N	Mean	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	11	123,8	-2.937 <sup>a</sup>	.003	$H_0$ ditolak
<i>Posttest</i>		71			$H_1$ diterima

Sumber : Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil statistik diatas didapatkan nilai *Asym Sign (0.03) <  $\alpha$  (0.05)* maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) dinyatakan di tolak dan Hipotesis Alternatif ( $H_1$ ) dinyatakan diterima.. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep sebelum dan setelah penerapan teknik *problem solving*.

Ketergantungan media sosial merupakan suatu kondisi dimana media sosial dianggap oleh penggunanya sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan, seolah-olah manusia tidak bisa hidup tanpa bantuannya sehingga manusia mencari kepuasan dalam teknologi dan menerima perintah dari teknologi yaitu media sosial tersebut (Solihah, 2015).

Ketergantungan terhadap media sosial terlihat dari intensitas waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku pada *handphone* atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi ke media sosial, ketergantungan yang dialami siswa membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan mereka yang terancam di luar sana, seperti penurunan prestasi bahkan nilai yang buruk di sekolah.

Menurut Maulana & Gumgum (2103) individu yang mengalami ketergantungan terhadap internet dalam hal ini media sosial, akan berdampak negatif pada aspek kehidupannya. Individu akan mulai bermasalah secara sosial, baik dengan keluarga maupun teman-temannya. Dampak lainnya juga dapat terjadi pada aspek pendidikan dan kinerjanya, dimana individu akan mengalami permasalahan prestasi belajar atau prestasi kerja.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif penelitian yang telah dilakukan kepada 11 sampel penelitian diperoleh data *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2019, menunjukkan tingkat ketergantungan media sosial berada pada kategori tinggi sebanyak 7 siswa (63,6%) pada kategori sangat tinggi 4 siswa (36,4%) dengan rata-rata 123,8 berada pada interval 110-135 yang berarti tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam 4 kali pertemuan, peneliti kembali memberikan *posttest* yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2019. Hasil *posttest* diperoleh data yaitu sebanyak 3 siswa (27,3%) pada kategori sedang dan 8 siswa (72,7%) berada pada kategori rendah dengan rata-rata 71 berada pada interval 58-83 yang berarti rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat ketergantungan media sosial sebelum dan setelah pelaksanaan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok sehingga disimpulkan penggunaan *Problem Solving* efektif digunakan khususnya dalam mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep, maka disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan teknik *problem solving* di SMA Negeri 1 Pangkep dilaksanakan dalam 7 tahap, yaitu pemberian *pretest*, pemberian informasi, Bimbingan Kelompok I (mengidentifikasi dan merumuskan masalah & menentukan sebab-sebab masalah), Bimbingan Kelompok II (Mencari alternatif pemecahan masalah & menguji masing-masing alternatif masalah), Bimbingan Kelompok III (Memilih alternatif pemecahan masalah dan melaksanakannya), Bimbingan kelompok IV (Penilaian dan Terminasi), dan pemberian *posttest*.
2. Tingkat ketergantungan media sosial pada siswa sebelum diberi perlakuan berupa teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori **tinggi** dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok tingkat ketergantungan media sosial siswa berada pada kategori **rendah**.
3. Penerapan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Pangkep

## DAFTAR PUSTAKA

- Abugaza, A. 2013. *Social Media Politica: Gerak Massa Tanpa Lembaga*. Jakarta: PT. Tali Writing & Publishing House
- Chaplin, J.P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hadianto, W. 2008. *Berfikir Efektif di Perguruan Tinggi*. (Online). (<http://www.uin-suka.info>, diakses 13 Februari 2016).
- Hartono & Boy, S. 2012. *Psikologi Konseling*. Edisi revisi. Jakarta: Kencana.
- Maulana, H. & Gumgum, G. 2013. *Psikologi Komunikaasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.
- Mcleod, J. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Edisi Ketiga. Jakarta: Kencana.
- Mulyana, I. 2008. *Perbedaan Problem Solving dengan Decision Making*. (Online). (<http://www.e-iman.uni.cc>, diakses 20 Maret 2016)

- Nurdin, S. 2015. *Langkah-Langkah Pembelajaran Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Problem Solving, CPS Dan Problem Base Learning*. (Online). (<https://www.academia.edu/>, diakses 20 Maret 2016)
- Prayitno. 1998. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling: Sekolah Menengah Umum (SMU)*. Jakarta: Kerjasama Koperasi Karyawan Pusgrafin dengan penerbit Panebar Aksara.
- Romlah, T. 2013. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Soliha, S.F. 2015. *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*, (Online); Jurnal Interaksi Vol. 4 No. 1. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/>. (diakses 9 februari 2016)
- Yusuf, S. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah (SLTP Dan SLTA)*. Bandung: Bani Quraisy.