

**CARA PENANGANAN GURU BK DALAM MENGATASI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**SIFA KAHFI ATILA
NPM. 1711080208**



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

**CARA PENANGANAN GURU BK DALAM MENGATASI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan**



**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd
Pembimbing II: Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Penelitian ini mengangkat pokok masalah tentang metode guru BK dalam memberikan bimbingan terhadap peserta didik yang kecanduan bermain media sosial untuk mencegah dampak negatif di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, dengan sub masalah yaitu: bagaimana upaya guru BK dalam memberikan bimbingan terhadap peserta didik yang kecanduan bermain media sosial dan apa faktor penghambat guru BK dalam upaya tersebut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan bimbingan penyuluhan Islam dan pendekatan psikologi. Sumber data primer meliputi informan kunci seperti Anita dan informan tambahan seperti SKA, EA, SNA, UA, dan MRA, sedangkan sumber data sekunder berupa buku, majalah, koran, dan sumber data lain yang relevan. Metode pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan analisis data melalui tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya guru BK dalam memberikan bimbingan meliputi lima langkah utama: melakukan pencegahan atau preventif seperti memberikan teladan yang baik dan melarang membawa HP ke sekolah, mengurangi bermain media sosial, melakukan konseling individu, pemanggilan orang tua untuk kerjasama dalam membina klien, pendekatan psikologis dengan teori behavioristik, dan penerapan *self-control* pada peserta didik. Faktor penghambat utama adalah kurangnya pengawasan dari orang tua dan guru di sekolah serta kurangnya kesadaran peserta didik. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya guru bimbingan dan konseling untuk memberikan konseling secara berkala guna mengetahui perkembangan peserta didik, serta pentingnya pengawasan penuh dari orang tua untuk mengontrol aktivitas anak di rumah.

Kata kunci : penanganan, kecanduan, media sosial

ABSTRACT

This research raises the main problem regarding the methods of guidance and counseling teachers in providing guidance to students who are addicted to playing social media to prevent negative impacts at SMP Negeri 22 Bandar Lampung, with sub-problems namely: how do guidance and counseling teachers work in providing guidance to students who are addicted to playing social media and What are the inhibiting factors for guidance and counseling teachers in this effort? This research uses descriptive qualitative research with an Islamic counseling guidance approach and a psychological approach. Primary data sources include key informants such as Anita and additional informants such as SKA, EA, SNA, UA, and MRA, while secondary data sources include books, magazines, newspapers and other relevant data sources. Data collection methods are observation, interviews, and documentation, with data analysis through three stages: data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the research show that the BK teacher's efforts in providing guidance include five main steps: taking precautions such as providing a good example and prohibiting bringing cell phones to school, reducing social media use, conducting individual counseling, calling parents for cooperation in developing clients, approaching psychology with behaviorist theory, and the application of self-control to students. The main inhibiting factors are the lack of supervision from parents and teachers at school and the lack of student awareness. The implications of this research emphasize the importance of guidance and counseling teachers to provide regular counseling to determine student progress, as well as the importance of full supervision from parents to control children's activities at home.

Keywords: *treatment, addiction, social media*

SURAT PERNYATAAN

Penulis yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sifa Kahfi Atila

NPM : 1711080208

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Cara Penanganan Guru BK dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung**” adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan. Apabila lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 06 Juni 2024

Penulis,



Sifa Kahfi Atila

NPM. 1711080094



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp (0721)703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : CARA PENANGANAN GURU BK DALAM
MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 22
BANDAR LAMPUNG**

**Nama : SIFA KAHLI ATILA
NPM : 1711080208
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Telah Di Munaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP. 198510062023211015

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Mutardho, M.S.I
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp (0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Cara Penanganan Guru BK Dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”**. Disusun oleh: **SIFA KAHFI ATILA, NPM: 1711080208**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Jum’at, 05 Juli 2024**.

TIM MUNAQOSAH

Ketua Sidang

: Dr. Mujib, M.Pd

(.....)

Sekretaris

: Rieska Primanisa, M.Pd.

(.....)

Penguji Utama

: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I(.....)

(.....)

Penguji Pendamping I

: Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)

(.....)

Penguji Pendamping II

: Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nurya Diana, M.Pd

NIP. 19640828 1988032002

MOTTO

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَآخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي
الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾

Artinya : Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (Surat Ali 'Imran Ayat 190).¹



¹ Quran Kemenag, “Surat Ali 'Imran Ayat 190,” in *Https://Quran.Kemenag.Go.Id/*, 2023.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan, dengan rasa syukur yang tiada tara atas terselesaikannya skripsi dari penulis, maka penulis mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Ayah Wiyanto dan Ibu Nur Jamila Fuad yang tiada henti mendo'akan, menyuport, dan selalu menggenggam kakak ketika kakak mulai menyerah. Maka terimalah keberhasilan kakak yang berupa *title* diujung nama kakak dan persembahan ini merupakan bukti rasa cinta dan sayang kakak serta bakti kakak terhadap bapak dan mama. Terimakasih karena selalu menjadi pelukan terhangat dalam setiap langkah kakak. Terimakasih selalu bapak dan mama.
2. Oma Asmarawati sebagai orang pertama yg selalu menjadi *support system*, orang pertama yang senantiasa bersabar menunggu cucu perempuan pertamanya lulus dan menyanggah gelar S.Pd., orang pertama yang selalu membantu dalam segala hal bentuk kekurangan yang isah lakukan dalam menjalankan proses perkuliahan hingga bisa sampai pada titik ini. Terimakasih untuk oma yang selalu amat sangat menyayangi isah dalam bentuk apapun. Terimakasih oma yang telah mendidik serta merawat isah sedari kecil dengan ikhlas dan penuh kesabaran. Terimakasih selalu oma.
3. Habibi Ramadhani Hermawan yang selalu menemani dan *mensupport* segala kegiatan positif baik di dalam perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Terimakasih karena selalu menemani dalam tangis, canda dan tawa dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Sehat selalu dan terimakasih selalu.
4. Vivi Aliyantono, Erika Marsada S, Tri Sandi, Riski Pratiwi, Andika Prayoga, Tante foodcourt dan anak buahnya, Lucy Folantina, Putri Larasati, Meilia Wati, Muchi Jria, Delta Aprilia, Ananda Tiara, Fahrul, Rangga, Dafa, Ipal, dan teman-teman lain yang tidak mungkin penulis sebutkan semua disini. Terimakasih untuk kalian

semua dan sehat selalu.

5. Nenek Umami dan Opa Paksu yang turut membantu proses perkuliahan penulis. Sehat selalu untuk nenek dan opa selaku adik dari Alm. Opa Fuad Hayat.
6. Almamater tercinta UIN RIL (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).



RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Sifa Kahfi Atila dilahirkan di Bekasi . Penulis merupakan anak pertama dari lima bersaudara dari pasangan suami istri Bapak Wiyanto dan Ibu Nur Jamila Fuad.

Penulis mengawali pendidikannya di bangku Sekolah Dasar tepatnya di SD Al-Kautsar Bandar Lampung pada tahun 2004 dan selesai pada tahun 2010. Lalu kemudian setelah tamat dari Sekolah Dasar penulis melanjutkan jenjang pendidikan nya di Sekolah Menengah Pertama tepatnya di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada tahun 2010 dan selesai pada tahun 2013 selama bersekolah di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, penulis mengikuti Organisasi Hisbul Waton dan Tapak Suci

Kemudian setelah lulus dari tingkat SMP pada tahun 2013 penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 1 Terbanggi Besar Tepatnya di Lampung Tengah dan mengambil jurusan IPS, kemudian penulis mengikuti OSIS dan Musik Paduan Suara. Setelah menempuh pendidikan di SMA N 1 Terbanggi Besar pada tahun 2013 dan selesai pada tahun 2016.

Penulis kemudian langsung melanjutkan pendidikannya di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) pada tahun 2017 sampai dengan saat ini.

Bandar Lampung, 06 Juni 2024

Penulis,

Sifa Kahfi Atila

NPM. 1711080094

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, dengan mengucapkan lafaz *Bismillahirrohmanirrohim* penulis menyusun skripsi ini dan diakhiri dengan *Alhamdulillah hirobbilalamin*. Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* Rabb pemilik dunia dan seisinya, tiada Tuhan selain Allah dan hanya kepadaNya lah Kita patut memohon dan berserah diri hanya karena nikmat kesehatan dan kesempatan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Cara Penanganan Guru BK dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung”** sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu pendidikan Fakultas Tarbiah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad *shallallahu alaihi wasallam* yang telah membawa kita dari zaman *Jahiliyah* ke dalam ajaran Islam yang terang benderang ini, dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak terdapat kekurangan dan kesalahan oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk perbaikan, selanjutnya tak lupa pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D., selaku rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
3. Bapak Dr. Ali Murthado, M.Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Bapak Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd selaku pembimbing akademik

- sekaligus selaku pembimbing I dan bapak Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku pembimbing II.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staf Prodi bimbingan konseling pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
 7. Bapak dan ibu guru serta staf dan peserta didik SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
 8. Ibu Sriyati, S.Pd., MM selaku kepala SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
 9. Ibu Dra. Anita Subiyanti selaku guru BK di SMP Negeri 22 Bandar Lampung yang telah membantu atas kesediaan dan keikhlasan memberikan bimbingan dan motivasi yang diberikan selama penelitian.
 10. Kedua orang tua penulis dan nenek tercinta atas keikutsertaannya dalam berjalannya penyusunan skripsi ini.
 11. Saudara pertemanan penulis atas kekeluargaan selama ini yang selalu menyemangati dengan setia di samping penulis untuk menyusun skripsi ini. Serta teman-teman BKPI kelas BKPI UIN Raden Intan Lampung angkatan 2017 terima kasih atas persaudaraan dan kebersamaannya serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satupersatu oleh penulis yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
 12. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan penulis selama menimba ilmu.

Bandar Lampung, 06 Juni 2024
Penulis,

Sifa Kahfi Atila
NPM. 1711080094

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub Fokus penelitian	17
D. Rumusan Masalah.....	17
E. Tujuan Penelitian	18
F. Manfaat Penelitian	18
G. Kajian Penelian Terdahulu yang Relevan	19
H. Metode Penelitian	22
I. Sistematika Penulisan	27
BAB II LANDASAN TEORI	29
A. Guru Bimbingan Konseling	29
B. Metode Layanan Konseling Individu	32
C. Kontrol Diri (self control).....	47
D. Media Sosial.....	53
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	61
A. Gambaran Umum Objek	61
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	65

BAB IV ANALISIS PENELITIAN	69
A. Cara Penanganan Guru BK dalam Mengatasi Kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung	69
B. Faktor Penghambat Guru BK dalam mengatasi kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung	81
 BAB V PENUTUP	 85
A. Simpulan.....	85
B. Saran.....	85
DAFTAR RUJUKAN.....	87
LAMPIRAN	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas	95
------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

1. Penanganan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) penanganan memiliki beberapa arti yakni sebagai proses, cara, perbuatan menangani dan penggarapan.¹ Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya penanganan merupakan suatu serangkaian tindakan atau langkah-langkah yang diambil untuk suatu perkara atau masalah. Dalam banyak kasus, kata "penanganan" menunjukkan suatu bentuk respons atau reaksi terhadap suatu keadaan yang memerlukan perhatian atau tindakan khusus. Artinya, penanganan mencakup Langkah-langkah konkret yang diambil untuk mengatasi suatu situasi atau masalah dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan.

2. Guru BK

Guru bimbingan dan konseling atau istilah lainnya konselor sekolah dalam memberikan pengertian antara tokoh yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda karena dipandang dari sudut pandang yang berbeda.

Menurut Ws. Winkell Guru bimbingan dan konseling adalah seorang guru bidang studi yang telah mendapat pendidikan formal sebagai tenaga pembimbing, di samping tetap menjadi tenaga pengajar, ia berkedudukan sebagai tenaga bimbingan yang dibawah oleh penyuluh pendidikan

¹ Departemen Pendidikan Nasional, "Kamus Besar Bahasa Indonesia, Diakses Pada Tanggal 10 Mei," in [Https://Kbbi.Web.Id/Penanganan](https://Kbbi.Web.Id/Penanganan), 2024.

dan bertugas memberi pelayanan bimbingan sejauh tidak bertentangan dengan tugasnya sebagai tenaga pengajar.²

Guru BK adalah tenaga profesional, pria atau wanita yang mendapat pendidikan khusus bimbingan dan konseling, secara ideal berijazah FIP- IKIP-FTK-FDK, jurusan atau program studi bimbingan dan konseling, serta jurusan-jurusan yang sejenis.³

Dari kedua pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa guru BK adalah tenaga profesional baik pria maupun wanita yang memperoleh pendidikan khusus di Perguruan Tinggi dan idealnya berijazah sarjana S.Pd atau S.Sos jurusan Bimbingan dan Konseling yang mencurahkan waktunya pada pelayanan bimbingan.

3. Media Sosial

Berdasarkan pendapat Mustafa dan Hamzah dalam jurnal Erwin Putra Purnama Media sosial merupakan hasil dari kemajuan teknologi, seiring dengan era perkembangan zaman keberadaan media sosial semakin beragam jenis dan berkembang secara pesat.⁴

4. Peserta Didik

Eka Aprilianti menyatakan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha megembangkan potensi diri melalui prses pembelajaran pada jalur pedidikan baik pendidikan informal, pendidikan formal maupun pendidikan nonformal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu.⁵

² Winkel, "Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan, Edisi Revisi," in *Jakarta: Grasindo*, 1997, 181.

³ Dewa Ketut Sukardi, "Pengantar Teori Konseling," in *Jakarta: Ghalia Indonesia*, 1985, 19.

⁴ Erwin Putra Permana, "Pengaruh Media Sosial Sebagai Sumber Belajar IPS Terhadap Motivasi Belajar, Kemampuan Berpikir Kritis Dan Berpikir Kreatif peserta didik Sekolah Dasar," *Jurnal PINUS* 4, no. 1 (2018).

⁵ Eka Aprilianti, "Peningkatan Short-Term Memory Peserta Didik Dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Layanan Bimbingan Klasikal Di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah," 2022.

5. SMP Negeri 22 Bandar Lampung

SMP Negeri 22 Bandar Lampung adalah sebuah lembaga sekolah SMP negeri yang berlokasi di Jl. Z.a. Pagar Alam No. 109, Kota Bandar Lampung. SMP negeri ini pertama kali berdiri pada tahun 1992. Saat ini SMP Negeri 22 Bandar Lampung masih menggunakan program kurikulum belajar SMP 2013.⁶

B. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi, dampak teknologi terutama terasa dalam perkembangan internet. Menurut Straubhar dan Larose, internet merupakan jaringan terbesar yang menghubungkan individu di seluruh dunia melalui berbagai perangkat seperti komputer, ponsel, dan laptop. Kemajuan teknologi ini telah memungkinkan akses informasi dan hiburan yang beragam dengan mudah dan cepat. Pengguna internet saat ini dapat mengakses berita dan konten hiburan dari mana saja dan kapan saja melalui situs-situs online. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak orang yang mengandalkan internet sebagai sumber utama informasi dan hiburan dalam kehidupan sehari-hari.⁷

Kebebasan yang ditawarkan oleh dunia internet untuk bisa mengakses informasi, mewujudkan kreasi serta menyalurkan ekspresi. Dengan melalui mesin pencarian yang memudahkan para pelajar untuk menggali suatu sumber ilmu pengetahuan. Rasa ingin tahu yang diluapkan oleh pengguna dapat melalui berbagai aplikasi seperti *facebook*. Orang awam dan profesional bisa berkreasi melalui cara yaitu memanfaatkan bermacam *Vlog*

⁶ Sekolahloka, "SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Kota Bandar Lampung," in https://www.bing.com/search?q=5.+SMP+Negeri+22+Bandar+Lampung+ADALAH&cvid=48fedc059f7d41fa84ce75bc31f7fef7&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBgGEAAYQDIGCACQABhAMgYICBAAGEDSAQgzMDMzajBqNKgCCLACAO&FORM=ANAB, 2024.

⁷ Siti Karlinah Elvinaro Artianto, Lukiat Komala, "Komunikasi Massa," in *Refika Offset*, 2013, 149.

dan *You tube*. Ayat yang berkaitan dengan media sosial adalah Q.S. Al-Hujuraat : 18:

إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *Sungguh, Allah mengetahui apa yang gaib di langit dan di bumi. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*⁸

Perkembangan internet di Indonesia semakin maju dengan layanan-layanannya yang terus bertambah. Mengakses internet tidak hanya melalui komputer saja tetapi sudah bisa di akses melalui handphone. Layanan-layanan internet yang populer adalah email, chatting, games, dan lain-lain.⁹ Hampir setiap orang menggunakan internet setiap hari nya sebagai media komunikasi dan informasi. Internet adalah hal yang tidak asing lagi untuk didengar, internet sudah menjadi salah satu kebutuhan yang penting di dalam kehidupan manusia. Internet telah digunakan diberbagai bidang, mulai dari bidang ekonomi, pendidikan, sosial, bahkan hiburan. Teknologi internet ini mampu mengubah gaya hidup dari masyarakat indonesia yang tertinggal menuju masyarakat modern. Sebagian besar penduduk Indonesia saat ini sudah memanfaatkan media sosial.

Hampir semua kalangan bisa menikmati manfaat sosial media dari wilayah pedesaan hingga perkotaan. Internet sudah menyebar ke pelosok desa yaitu dengan adanya beberapa warung internet (warnet), meski masih ada beberapa daerah di Indonesia yang belum dapat menikmati fasilitas jaringan internet, yang mungkin disebabkan oleh faktor medan yang sulit dijangkau atau belum ada perhatian dari pemerintah setempat. Pengguna internet saat ini sudah meluas menjangkau semua kalangan, dari anak kecil hingga orang dewasa. Internet menawarkan kemudahan, yaitu kaya akan informasi dan hiburan. Internet mempunyai manfaat untuk menambah wawasan penggunanya di bidang pendidikan, internet bisa di manfaatkan untuk keperluan bisnis,

⁸ Quran Kemenag, "Q.S. Al-Hujuraat : 18," in <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

⁹ Yuniar Supardi, "Internet Untuk Segala Kebutuhan," in *Jakarta: Gramedia*, 2019, 2.

dan internet juga berguna sebagai sarana atau media hiburan bagi pengguna, seperti mendengarkan lagu secara online, menonton video online, melakukan chatting, dan bermain games online. Hanya dengan mengetikkan kata kunci di form yang sudah disediakan, pengguna internet bisa menjelajahi hal-hal atau informasi penting yang tersimpan di situs-situs internet.

Internet bisa mempermudah dan mempercepat pekerjaan oranglain. Internet berdampak terhadap perilaku dan kehidupan generasi masa kini. Realitas perilaku anak-anak dan remaja masa kini sudah dipengaruhi oleh internet. Anak-anak masa kini begitu akrab dengan internet melalui berbagai perangkat elektronik seperti, komputer, laptop, tablet, handphone, dan perangkat sejenisnya. Anak-anak tidak bisa di cegah untuk tidak memanfaatkan internet. Kehadiran internet juga dapat membawa sisi buruk bagi penggunanya, tidak seperti orang dewasa pada umumnya sudah mampu mem-filter hal-hal baik ataupun buruk dari internet, dalam artikel yang ada di koran Kompas daring, sebanyak 130 juta dari 265,4 pengguna yang aktif dari jumlah keseluruhan populasi penduduk Indonesia. Mayoritas masyarakat menggunakan waktu lebih dari 3 jamber-*Facebook* 41% menggunakan *WhatsApp*, dan juga sebanyak 38 % yang memberi pengakuan bahwa sering mengakses *Instagram*. Kehadiran berbagai macam alat komunikasi memberikan dampak kepada kemajuan teknologi yang semakin canggih, contohnya adalah *smartphone* dan internet. Manusia merasa terbantu dengan adanya teknologi dengan menawarkan akses informasi yangatak terbatas kepada manusia serta dapat memberi kemudahan jalinan komunikasi.¹⁰ *Facebook* juga tidak hanya untuk berkomunikasi, banyak peserta didik menggunakan internet hanya untuk kepentingan aktivitas kesenangan dari pada untuk kepentingan lainnya seperti pencarian informasi, berita dan transaksi.¹¹

¹⁰ Kadir A dan Andi, "Konsep Tuntunan Praktis Basis Data," in *Yogyakarta: PT Remaja Rosdakarya*, 2003, 2.

¹¹ Khoiriyyah Faizatul, Thohari M Ilyas, and Jazari Ibnu, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Sisiwa Pada Mata Pelajaran Fiqih Di Madrasah

Selain itu, pesatnya perkembangan teknologi informasi di era modern ini membawa dampak kepada kehidupan sehari-hari. salah satu media berasal teknologi informasi yang mempunyai suatu perkembangan cepat dari teknologi-teknologi lainnya disebut sebagai internet. Perkembangan itu tentunya membawa kepada dampak yang positif dan juga negatif. Dan dapat mempengaruhi akhlak dan tingkah laku seperti pada khususnya yaitu akhlak peserta didik pada usia remaja. Hal tersebut berhubungan seiring dengan adanya jejaring sosial yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat luas khususnya yaitu oleh pelajar. Suatu ajang yang dimanfaatkan untuk bersosialisasi baik di dunia nyata ataupun di dunia maya yang akhir-akhir ini telah menjadi tren, antara yang satu dengan yang lainnya bertukar pendapat atau berkomentar, mencariteman, saling memberikan pesan melalui email, memberikan penilaian, saling bertukar file, dan juga yang lainnya.¹²

Sekarang ini internet yang dipakai memberikan kemudahan dan bisa dijangkau oleh siapapun serta kapan saja, dapat dilihat bahwasanya saat ini handphone dan semua alat komunikasi sudah memiliki aplikasi yang memberikan kemudahan kepada pengguna dalam hal untuk menjelajah dunia internet. Berbagai macam situs media sosial juga muncul akibat dari kemajuan teknologi. Berbagai situs media sosial tersebut diantaranya yaitu *email*, *facebook*, *youtube*, *twitter* dan lainnya, sedangkan yang sangat fenomenal akhir-akhir ini yaitu *facebook*.

Facebook hadir dengan membawa dampak positif dan dampak negatif terutama di kalangan masa peserta didik dan pelajar dan dampak tersebut akan timbul ketika digunakan secara berlebihan. Penyalahgunaan media sosial juga kerap kali muncul media cetak yang didalamnya terdapat gambaran tentang kejadian-kejadian yang ironis dan sangat berbeda dengan tujuan utama dari media sosial *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, *youtube* dan lainnya yang memiliki tujuan utama untuk memudahkan masyarakat

Tsanawiyah Negeri 2 Kota Malang,” *VICRATINA: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 3 (2019): 0–5, <http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/article/download/3313/2985>.

¹² Al Jadi, “Asyiknya Pakai Facebook Panduan Lengkap,” in *Yogyakarta: Moncer Publisher*, 2009, 14–15.

memperluas jaringan sosial. Hal ini tentunya tidak hanya memiliki pengaruh terhadap kehidupan umum saja, namun dirasakan dalam dunia pendidikan. Dampak terburuk dari pengaruh *Facebook* yaitu semakin turun hasil belajar peserta didik di sekolah.

Di masa ini, seorang pelajar sedang berproses membentuk identitas diri, peserta didik selalu memiliki usaha agar dapat hidup mandiri dengan cara melepaskan diri dari dominasi atau pengaruh orang tua. Dapat disadari bahwa penggunaan media masa sosial menjadi penting jika dibandingkan dengan hal lain yang dilakukan oleh seseorang, hal ini dapat disadari sekarang ini menjadi salah satu solusi ketika seseorang menghadapi suatu kesulitan dalam perkembangannya. Selain itu aktivitas online bisa memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka.¹³ Media sosial merupakan salah satu bentuk teknologi dari segudang kemajuan dan teknologi pada masa kini. Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, peran guru Bimbingan dan Konseling atau konselor dapat memberikan layanan-layanan yang tepat guna membantu peserta didik bijak dalam menggunakan media sosial yang berpengaruh terhadap kemampuan belajar pada subjek penelitian atau peserta didik.

Dewa Ketut Sukardi memberikan batasan pengertian konseling, yakni bantuan yang diberikan kepada klien (*counselee*) dalam memecahkan masalah-masalah secara *face to face*, dengan cara yang sesuai dengan keadaan (*counselee*) yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup. Sedangkankan menurut Willis S.Sofyan menyatakan bahwa, konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan masalahnya.¹⁴

Sekolah merupakan salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal yang mempunyai peranan

¹³ & Blinka L Smahel, D., Brown, B.B., "Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults," in *Developmental Psychology*, 2012, 48.

¹⁴ Faizah Noer Laela, "Bimbingan Konseling Keluarga & Remaja (UIN Sunan Ampel Press Anggota IKAPI)" (2017).

sangat penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Pendidikan merupakan alat terpenting bagi masyarakat untuk menghantarkan setiap individu pada target tertentu sekaligus menyempurnakan perannya sebagai makhluk yang paling mulia.

Dewasa ini teknologi komunikasi sangat canggih dan dapat mempermudah manusia untuk berkomunikasi dengan orang lain. Selain bisa untuk berkomunikasi, teknologi sekarang juga bisa membuat kita eksis di dunia maya. Misalnya saja dengan menggunakan *gadget* yang didalamnya terdapat aplikasi sosial media. Aplikasi sosial media ini merupakan aplikasi yang dapat memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan juga bereksis di dunia maya.

Banyak orang yang menggunakan *gadget* dalam kehidupan sehari-harinya. Baik orang tua, dewasa, remaja maupun anak-anak. Dalam hal ini, remaja yang berstatus pelajar mempunyai *gadget* yang didalamnya terdapat aplikasi sosial medianya. Mereka seringkali berkomunikasi dengan orang lain dengan menggunakan gadgetnya. Selain itu, mereka juga suka memposting foto dan mengupdate status di sosial media untuk menunjukkan kekeksisannya mereka kepada teman-temannya di dunia maya. Jika ini terus terjadi, maka para peserta didik akan mengalami kecenderungan kecanduan sosial media. Individu yang memilih interaksi online lebih rentan terhadap kecanduan sosial media. Kecenderungan kecanduan sosial media dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor kontrol diri. Jika seseorang tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan sosial media, maka seseorang tersebut akan memiliki dampak yang kurang baik bagi dirinya.

Menurut Muna & Astuti mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet akan lebih sedikit belajar. Para pelajar menghabiskan waktu setiap

hari untuk mencari teman dan chatting akan kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik, minimal satu jam seminggu.¹⁵

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia dalam segala aspek kehidupannya. Pendidikan memberi pengaruh yang besar bagi manusia agar mampu bertahan hidup dengan membangun interaksi yang baik dengan sesamanya, sehingga kebutuhan hidupnya terpenuhi dengan mudah. Idealnya, pendidikan sudah di berikan sejak dini supaya nilai yang ada dalam pendidikan tersebut semakin mudah diterapkan di usia dewasa.¹⁶

Pendidikan dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, sehat dan berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis. Seseorang dapat dikategorikan sebagai anak apabila orang tersebut belum berusia 18 tahun dan termasuk anak yang masih di dalam kandungan (Pasal 1/UU No.35 tahun 2014). Anak adalah cikal bakal menjadi orang dewasa yang suatu kelak, dalam bahasa kerennya, Kelangsungan hidup anak adalah hak asasi yang harus dipenuhi. Karena keterbatasan kemampuan anak, maka anak butuh perawatan, pengasuhan dan pendidikan. Perawatan, pengasuhan, dan pendidikan anak harus dilaksanakan mulai dari orang tua, keluarga, masyarakat dan negara.¹⁷

K.H Dewantara berpendapat bahwa, Pendidikan adalah segala usaha bagi orang tua terhadap anak-anak dengan maksud menyokong kemajuan hidupnya. Sekolah sebagai lembaga formal yang disertai tugas untuk mendidik. Peranan sekolah sangat besar

¹⁵ Resti Fuzul Muna & Tri Puji Astuti, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir, Skripsi, (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)" (2013).

¹⁶ Siti Shafa Marwah, Makhmud Syafe'i, and Elan Sumarna, "Relevansi Konsep Pendidikan Menurut Ki Hadjar Dewantara Dengan Pendidikan Islam," *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 5, no. 1 (2018): 14, <https://doi.org/10.17509/t.v5i1.13336>.

¹⁷ Kanthi Pamungkas Sari and Maghfiroh, "Perspektif Pendidikan Islam Ibn Khaldun," *Jurnal Cakrawala X*, no. 2 (2015): 220–32.

sebagai sarana tukar pikiran antara peserta didik dan guru. Sekolah merupakan salah satu institusi yang menjadi ujung tombak keberhasilan atau kegagalan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Hal ini diperkuat oleh pengertian pendidikan yang tertuang dalam UU SISDIKNAS No. 20 tahun 2003 bahwa pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai dan norma yang ada di masyarakat. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga menjadi manusia yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab.¹⁸

Pendidikan sangat mempengaruhi sendi-sendi kehidupan manusia. Karena itu para ahli pendidikan sepakat bahwa tujuan pendidikan dan pengajaran bukanlah memahami otak peserta didik semata, tetapi lebih jauh dari itu yaitu mendidik jiwa dan akhlak mereka, menanamkan rasa keutamaan dan membiasakan mereka dengan kesopanan yang tinggi agar menjadi insan kamil bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Jadi pendidikan pada umumnya selalu berintikan bimbingan. Sebab pendidikan bertujuan agar peserta didik menjadi kreatif, produktif dan mandiri.¹⁹

Dunia pendidikan remaja dituntut untuk belajar dan menuntut ilmu, bila seorang peserta didik mempunyai kontrol diri yang tinggi maka mereka akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Mereka mampu mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu

¹⁸ Rovisa Rovisa and Ika Ernawati, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying peserta didik Kelas Viii Di Smp N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 158–64, <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2196>.

¹⁹ Efi Umairoh, "Penggunaan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas IX SMA Pengudi Luhur Bandar Lampung, Skripsi. (Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)" (2018).

mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya.

Semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

Berbicara mengenai pendidikan itu tidak terlepas dari peran guru di dalamnya terutama guru Bimbingan Konseling. Guru Bimbingan Konseling merupakan seorang tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus di perguruan tinggi dan mencurahkan seluruh waktunya pada layanan bimbingan. Guru Bimbingan Konseling memberikan layanan-layanan bimbingan kepada para peserta didik dan menjadi konsultan bagi para staf sekolah.²⁰

Sarana pendidikan ditempuh manusia guna untuk mendapatkan hal yang bermanfaat bagi dirinya juga orang-orang disekitarnya. Sebagaimana dalam Q.S Al-Alaq ayat 1-5 yang berbunyi:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ أَلَمْ يَكُنْ أَكْرَمًا ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمَ ۝

Artinya: *Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan!, Dia menciptakan manusia dari segumpal darah, Bacalah! Tuhanmulah Yang Mahamulia, yang mengajar (manusia) dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.*²¹

²⁰ Winkel, "Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan, Edisi Revisi.", 181

²¹ Quran Kemenag, "Surah Al-'Alaq (96:1-5)," in <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

Dari penjelasan ayat ini menjelaskan bahwa, seolah-olah Tuhan berkata hendaknya manusia meyakini akan adanya Tuhan pencipta manusia (dari segumpal darah), kemudian untuk memperkokoh keyakinanya dan memeliharanya agar tidak luntur hendaklah melaksanakan pendidikan dan pengajaran.

Konsep dasar konseling pendidikan islam yaitu memberikan bantuan dan pertolongan, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Hujarat Ayat 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.*²²

Berdasarkan ayat tersebut hendaklah kamu tolong-menolong kepada sesama umat manusia. Dan jangan menjerumuskan seseorang itu pada perbuatan yang merugikan. Karena segala sesuatu yang dikerjakan dalam kebaikan akan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT.

Menurut Muna & astuti salah satu hal yang ada dalam control diri yaitu mengendalikan perilaku atau tindakan. Hal ini sejalan dengan teknik self management dimana teknik ini merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Untuk itu, teknik self management dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik self management merupakan teknik untuk mengatur perilaku diri sendiri yang sejalan dengan dengan kontrol diri dimana seseorang dapat mengendalikan

²² Quran Kemenag, “Q.S Al-Hujarat Ayat 10,” in <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

perilaku dan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif.²³

Teknik self management juga dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik self management membantu seseorang untuk dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik self management dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan sesuatu.²⁴

Peserta didik yang tidak mampu mengontrol dirinya, tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan seorang pelajar yang kontrol dirinya rendah akan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya sendiri akan tetapi bersifat sementara. Jika seorang individu tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, maka individu akan dikuasai oleh dorongan dan keinginan yang akan lebih menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang banyak merugikan dirinya sendiri. Kemudian kontrol diri seorang individu tidak dapat berkembang dengan baik dan akan menghambat proses pendewasaan individu, karena pendewasaan seseorang tergantung pada kemampuan diri dalam melakukan pengontrolan terhadap dirinya sendiri. Semakin dewasa seseorang maka semakin pandai individu dalam menguasai dan mengontrol diri.²⁵

Kondisi-kondisi seperti di atas sangat berdampak pada kehidupan remaja karena bagaimana pun mereka hidup berdampingan dan saling berketergantungan atau saling membutuhkan. Karena individu dihadapkan pada situasi yang penuh dengan perubahan-perubahan yang serba cepat dan

²³ Resti Fauzul Muna and Tri Puji Astuti, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir," *Jurnal EMPATI* 3, no. 4 (2014): 481–91, <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>.

²⁴ Diana Dewi Wahyuningsih, "Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian peserta didik," in *Jawa Tengah: Sarru Untung (Anggota IKAPI)*, 2020, 45.

²⁵ Ed.D Michele Borba, "Membangun Kecerdasan Moral," in *Jakarta: Prenada Media Group*, 2018, 112.

kompleks. Dalam seperti itu, remaja dituntut untuk mampu menghadapi berbagai masalah baik yang disebabkan oleh dirinya sendiri ataupun orang lain. Tetapi tidak semua individu mampu mengatasi masalahnya sendiri apalagi yang berhubungan dengan kontrol diri. Dalam keadaan seperti itu remaja perlu mendapatkan arahan dari orang yang berada didekatnya, misalnya didalam lingkungan sekolah, yaitu guru wali kelas ataupun guru yang ahli di dalam bidang konseling yang biasa disebut dengan Guru BK atau Konselor.

Era global dan pembangunan dewasa ini, konseling lebih menekankan pada potensi pengembangan individu yang terkandung di dalam dirinya, termasuk dalam potensi itu adalah aspek intelektual, afektif, sosial, dan bermanfaat, maka definisi konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²⁶

Konseling adalah proses pemberian bantuan atau pertolongan yang sistematis dari pembimbing kepada konseli, melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkap masalah konseli, sehingga konseli mampu melihat masalah sendiri, sesuai dengan potensinya mampu memecahkan masalah yang dihadapinya.²⁷

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan yang umumnya dan pendidikan di sekolah khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang bermaktab dalam

²⁶ Rukaya, “Aku Dan Bimbingan Konseling,” in *Yogyakarta: Publisher*, 2015, 34.

²⁷ Kukuh Jumia Adi, “Esensial Konseling, Pendekatan Trait and Factor and Client Centered,” in *Yogyakarta: Garudahwaca*, 2013, 118.

pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”²⁸.

Di SMP Negeri 22 Bandar Lampung banyak peserta didik yang memakai *handphone* sebagai alat komunikasi dengan keluarga, teman ataupun gurunya. Tetapi kenyataannya peserta didik SMP Negeri 22 Bandar Lampung tidak hanya menggunakan *handphone* tersebut sebagai alat komunikasi tetapi mereka juga aktif menggunakan sosial media yang saat ini sedang trend, seperti *facebook, instagram, tiktok, twiter, snapchat, line bahkan games online*. Sehingga mereka perlu membentengi diri dalam menggunakan sosial media tersebut agar mereka tidak terjerumus hal-hal yang tidak baik seperti menyebarkan hoax, serta mengakses situs-situs porn. Oleh karena itu peserta didik memerlukan bimbingan agar dapat membantu peserta didik sehingga tidak salah dalam menggunakan sosial media.

Ketergantungan bermain sosial media juga akan berpengaruh terhadap perilaku sosial anak, anak mulai kurang interaksi, dengan temannya, lebih banyak menyendiri, dan kurang peduli dengan lingkungan sekitar. Akibatnya anak menjadi anti sosial dan kurang mau berteman karena telah memiliki banyak teman melalui jejaring sosial. Anak-anak belum mampu memilah aktivitas yang bermanfaat, mereka juga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial mereka tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau efek negatif yang akan mereka terima ketika sedang menggunakan media internet.

Penggunaan penggunaan media sosial yang berlebihan membuat peserta didik SMP Negeri 22 Bandar Lampung, menjadi malas beribadah, anak menjadi melalaikan kewajibannya untuk belajar, dan anak menjadi individual tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Ketergantungan dengan media internet lebih banyak menimbulkan dampak negatif daripada dampak positif terhadap anak. Peran Guru BK sangatlah penting dalam mengawasi dan membimbing peserta didik dalam penggunaan media sosial,

²⁸ Meli Budiarti, “Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar,” in *Cet. I; Jawa Timur*, 2017, 65.

supaya anak tidak menjadi candu dengan internet dan berefek negatif untuk perilaku anak. Kemudian, orangtua memberikan batasan waktu kepada anak dalam penggunaan internet. Mengontrol penggunaan internet tidak harus dilakukan dengan ketat. Mengontrol atau mengawasi perlu dilakukan secara persuasif dengan tetap menghargai privasi anak.

Layanan yang diberikan untuk peserta didik yang membutuhkan arahan adalah konseling individual, karena konseling individual dapat mengintervensi konseli secara mendalam dengan cara mengubah pemikiran serta perilaku yang mengenai kontrol diri. Konseling itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasi oleh dirinya sendiri, akan tetapi dengan petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.

Guru bimbingan konseling merupakan guru yang bertugas membantu, membimbing dan mengarahkan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan melalui program bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu peserta didik dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dialami dengan mengarahkan peserta didik pada perilaku yang positif dan memberikan motivasi belajar pada peserta didik. Membantu orang lain dengan tujuan meringankan dan keluar dari permasalahannya adalah merupakan perbuatan yang mulia, selain dari itu saling mengingatkan menasehati dalam kebaikan juga merupakan perintah Allah swt.²⁹

Beberapa penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang metode metode guru BK dalam memberikan bimbingan terhadap peserta didik yang kecanduan bermain media sosial untuk mencegah dampak negatif di SMP Negeri 22 Bandar

²⁹ Sari Yoliandri, "Efektifitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Membolos Pada peserta didik Sekolah Menengah Atas 08 Mandau, Skripsi. (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)" (2019).

Lampung dalam peningkatan kontrol diri peserta didik dalam menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk membantu peserta didik yang memiliki masalah dalam penggunaan media sosial.

C. Fokus dan Sub Fokus penelitian

1. Fokus penelitian

Untuk menghindari terjadi penafsiran yang keliru dari pembaca dan keluar dari pokok permasalahan, maka penelitian ini difokuskan pada cara penanganan guru BK dalam mengatasi kecanduan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, dalam peningkatan kontrol diri peserta didik terhadap media sosial serta menjadi solusi efektif yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

2. Sub fokus penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka penulis memberikan sub fokus pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Cara penanganan guru BK dalam mengatasi Kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
- b. Faktor Penghambat Guru BK dalam mengatasi kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan Batasan masalah serta focus dan sub focus penelitian maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana cara penanganan guru BK dalam mengatasi Kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung?

2. Apa saja Faktor Penghambat Guru BK dalam mengatasi kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui cara penanganan guru BK dalam mengatasi Kecanduan sosial media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung
2. Mengetahui faktor penghambat guru BK dalam mengatasi kecanduan sosial media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sehubungan dengan pengaruh penggunaan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, antara lain mempunyai manfaat yang dapat dilihat dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoretis
 - a. Dapat menambah khasanah keilmuan tentang bimbingan dan konseling
 - b. Dapat memberi gambaran dan masukan tentang penggunaan media sosial pada peserta didik
 - c. Dapat memperkaya teori tentang penggunaan media sosial pada peserta didik
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi peserta didik

Meningkatkan kebijakan dalam menggunakan media social.

b. Bagi Guru

- 1) Penelitian ini adalah salah satu ikhtiar untuk memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan guru
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan mempermudah pengambilan Tindakan perbaikan selanjutnya.

c. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu usaha dalam meningkatkan mutu Pendidikan.

G. Kajian Penelian Terdahulu yang Relevan

1. Jurnal Faizatul Khoiriyah, M. Ilyas Thohari, Ibnu Jazari dengan judul Pengaruh media sosial terhadap prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran Fiqih di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Malang dengan hasil Pengguna media sosial di MTsN 2 Kota Malang menunjukkan prosentase yang tinggi, di mana dari 83 responden yang diambil sebagai sampel 46 peserta didik dikategorikan tinggi dalam tingkat menggunakan media sosial terutama instagram, whatsapp dan youtube khususnya dalam pembelajaran fiqih dengan presentase 55,4%, kemudian 34 peserta didik dikategorikan sedang dalam tingkat menggunakan media sosial dengan presentase 40,9% dan 3 peserta didik termasuk dalam kategori rendah pengguna media sosial dengan presentase 3,7%. Selanjutnya mengenai prestasi belajar sisiwa pada mata pelajaran Fiqih termasuk ke dalam kategori tinggi, dimana dari 83 responden yang di ambil sampel, 44 peserta didik memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) dengan psesentase 53% yang termasuk dalam kategori tinggi, kemudian 18 peserta didik yang pada mata pelajaran Fiqih termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 21,7% dan 21 peserta didik yang pada mata pelajaran Fiqih termasuk ke dalam kategori rendah dengan presentase 25,3%. Sedangkan mengenai pengaruh media sosial terhadap

prestasi belajar pada mata pelajaran Fiqih ditunjukkan dengan hasil keputusan dari uji regresi linear sederhana adalah berdasarkan signifikansi dari tabel coefficients maka diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,381 > 0,05$ di mana nilai signifikansi media sosial sebesar 38,1% lebih besar dari taraf signifikansi 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X berupa media sosial tidak memiliki pengaruh terhadap variabel Y berupa prestasi belajar peserta didik.³⁰

2. Jurnal Erwin Putera Permana dengan judul Pengaruh Media Sosial sebagai Sumber Belajar IPS Terhadap Motivasi Belajar, Kemampuan Berpikir Kritis dan Berpikir Kreatif peserta didik Sekolah Dasar dengan hasil (1) terdapat perbedaan motivasi belajar peserta didik dari kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. (2) ada perbedaan kemampuan berpikir kritis kelompok kontrol dengan perlakuan, ($\alpha = 0,057 > 0,05$). (3) ada perbedaan berpikir kreatif antara kelompok kontrol dan perlakuan ($\alpha = 0,055 > 0,05$). Disimpulkan bahwa media sosial sebagai sumber belajar IPS dapat meningkatkan motivasi belajar, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berpikir kreatif.³¹
3. Jurnal Muhammad Fajar dan Hadi Machmud dengan judul Penggunaan Media Sosial di Kalangan peserta didik Sekolah Dasar dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) peserta didik menggunakan media sosial untuk aktualisasi dan visualisasi diri, (2) Frekuensi mengakses media social bergantung pada kepemilikan *gadget* dan fasilitas yang tersedia, (3) Dampak positif dari penggunaan media social yaitu memudahkan terjalannya komunikasi antara peserta didik dan guru; sebagai sarana belajar dan mencari sumber referensi belajar. Sebaliknya dampak negatif dari penggunaan media social yaitu kecanduan peserta didik terhadap konten negatif. (5)

³⁰ Faizatul, Ilyas, and Ibnu, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Sisiwa Pada Mata Pelajaran Fiqih Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Malang."

³¹ Erwin Putera Permana, "Pengaruh Media Sosial Sebagai Sumber Belajar IPS Terhadap Motivasi Belajar, Kemampuan Berpikir Kritis Dan Berpikir Kreatif peserta didik Sekolah Dasar."

Adapun peran dan kebijakan sekolah terhadap penggunaan media sosial bagi peserta didik tidak dapat dibendung dengan larangan, (6) tetapi kebijakan kepala sekolah yang mengikuti perkembangan pendidikan saat ini memperbolehkan penggunaan tersebut dengan menitik beratkan peran guru sebagai objek utama dalam usaha pengawasan dan kontrol di dalam dan di luar kelas selama waktu sekolah berlangsung.³²

4. Jurnal Meilisa Sajdah, Halen Dwistia, Nisa Elfina dan Octa Awaliah dengan judul Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dengan hasil Media sosial memiliki pengaruh positif dalam sosialisasi diantara penggunaannya namun juga bisa menimbulkan efek yang buruk di kehidupan nyata. Hal tersebut kemudian menimbulkan perubahan pada kemampuan anak dalam belajar dan memahami materi ajar pendidikan agama islam, baik berupa kemampuan akademik ataupun kepribadian.³³
5. Jurnal I Gede Dharman Gunawan dengan judul Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pendidikan Agama Hindu dengan hasil Pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran pendidikan agama Hindu dapat meningkatnya kualitas pembelajaran pendidikan agama Hindu, dimana pembelajaran pendidikan agama Hindu dapat berorientasi pada media pembelajaran berbasis online yang inovatif. Tersedianya media pembelajaran pendidikan agama Hindu alternatif yang berbasis pada media sosial (online) untuk pengajaran pendidikan agama Hindu dapat memberikan kemudahan kepada guru pendidikan agama Hindu dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan menerapkan media pembelajaran berbasis online yakni media sosial. Memperluas wawasan pengetahuan guru agama Hindu tentang mengajar dengan media pembelajaran berbasis online.

³² Muhammad Fajar Shidiqi and Veronika Suprpti, "Pemaknaan Bullying Pada Remaja Penindas (The Bully)," *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial* 2, no. 2 (2013): 90–98.

³³ Meilisa Sajdah dkk, "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," *Ar Rasyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. (2) (2022): 81.

Pemanfaatan media sosial sebagai media pendidikan agama Hindu adalah memberi imbas dengan landasan yang mendasar bagi guru pendidikan agama Hindu untuk memilih metode serta media pembelajaran yang inovatif yang sesuai dengan tuntutan pendidikan saat ini.³⁴

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Creswell mendefinisikan metode kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data.³⁵

2. Jenis Penelitian

Berdasarkan pendapat Jhon W Creswell desain penelitian dalam metode penelitian kualitatif terbagi dalam lima bagian yaitu, Etnografi, Grounded Theory, Studi Kasus, Fenomenologi dan naratif.³⁶ Studi kasus yaitu peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses atau sekelompok individu. Kasus-kasus di batasi oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah di tentukan.

³⁴ I Gede Dharman Gunawan, "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pendidikan Agama Hindu," *Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu* 8, no. 2 (2019): 16–27, <https://doi.org/10.33363/ba.v8i2.293>.

³⁵ John W. Creswell, "Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed," in *Jakarta: Pustaka Pelajar*, 2009.

³⁶ John W. Creswell.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Studi kasus. Studi kasus yaitu salah satu strategi yang digunakan peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan. Dalam penelitian Studi kasus peneliti melaksanakan pengambilan data secara rinci dan memakai berbagai jenis prosedur dalam pengumpulan data yang berkaitan

3. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data.³⁷ Berdasarkan sifat penelitian di atas, maka penelitian ini berupaya mendeskripsikan secara sistematis dan faktual mengenai cara penanganan guru BK dalam mengatasi kecanduan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung

4. Partisipan dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, penulis akan mengamati cara penanganan guru BK dalam mengatasi kecanduan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

5. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Subjek penelitian dipilih dengan metode purposive, yaitu pengambilan subjek yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini antara lain:

- a. Guru Bimbingan dan konseling SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

³⁷ Sofyan S. Willis, "Konseling Individual Teori Dan Praktek, 19th Ed," in *Bandung: Alfabeta*, 2017, 17–18.

- b. Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini subjek yang dijadikan sampel sebanyak 6 orang peserta didik yang bersumber dari data guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah cara guru BK dalam mengatasi kecanduan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi dalam arti luas, merupakan pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti.³⁸ Kemudian, penulis melakukan observasi non partisipatif, penulis hanya melakukan pengamatan tetapi tidak turut serta dalam kegiatan yang dilakukan yaitu mengetahui cara penanaman guru BK dalam mengatasi kecanduan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.³⁹ Penulis menggunakan cara pengumpulan data melalui wawancara dengan proses tanya jawab agar penulis dengan mudah mengetahui teknik apa saja yang dilakukan oleh guru BK SMP Negeri 22 Bandar Lampung dalam memberikan bimbingan kepada peserta didik agar dapat mengontrol diri dalam menggunakan media sosial

7. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, dokumentasi,

³⁸ Anwar Sutoyo, "Pemahaman Individu," in *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 2017, 71.

³⁹ Bagong Suyanto & Sutiah, "Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan," in *Cet: VI Jakarta : Kencana*, 2011, 70.

wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman penulis tentang kasus yang hendak diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.⁴⁰ Tujuan dari analisa data adalah menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan di interpretasikan. Adapun tahapan dalam proses menganalisis data, diantaranya:

a. Mengolah dan Mempersiapkan Data

Pada tahap awal, penulis mengolah dan mempersiapkan data seperti transkripsi wawancara, mengetik data observasi, scanning materi, dan memilih data-data yang telah didapatkan. Dapat disimpulkan bahwa pada tahap mengolah data dan mempersiapkan data berarti meringkas atau mencatat, dan memeriksa semua data yang telah didapatkan dari penelitian. Kemudian memilih data-data yang perlu dan tidak perlu atau meringkas.

b. Membaca Keseluruhan Data

Pada tahap kedua, penulis membaca keseluruhan data yang diperoleh. Penulis membangun informasi dari semua data secara keseluruhan, seperti gagasan dari subyek dalam penelitian. Peneliti membuat catatan-catatan khusus tentang data yang diperoleh. Disimpulkan pada tahap ini bahwa, penulis membangun gagasan umum atau informasi yang didapatkan dari subyek maupun dari hasil observasi. Penulis juga membuat catatan khusus yang dapat mendukung kredibilitas data.

c. Menganalisis Secara Detail Dengan Meng-Coding Data

Pada tahap menganalisis data dan meng-coding, dalam hal ini penulis mengambil data yang telah diperoleh, kemudian memilih kalimat-kalimat kedalam kategori-kategori. Pada tahap ini, penulis mengolah informasi kedalam suatu tulisan. Langkah-langkah dalam proses coding adalah sebagai berikut:

⁴⁰ Lexy J Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif," in *Bandung: PT Rosda Karya*, 2002, 103.

- 1) Berusaha memperoleh pemahaman umum dan gagasan umum dari transkripsi.
- 2) Pilih satu dokumen yang paling lengkap dan paling penting, kemudian pelajari dengan baik.
- 3) Buat daftar dari semua topik yang diperoleh, kemudian gabungkan dengan topik yang sama.
- 4) Ringkas topik-topik yang telah diperoleh menjadi kode-kode, kemudian buatlah kategorinya.
- 5) Meringkas kategori yang telah dibuat dengan mengelompokkan topik-topik yang saling berhubungan.
- 6) Apabila masih memungkinkan, ringkaslah kembali kategori-kategori yang telah ada, kemudian susun kode untuk kategori-kategori tersebut.
- 7) Masukkan materi kedalam setiap kode, lalu lakukan analisis awal.
- 8) Jika perlu, coding kembali data

d. Teknik Keabsahan Data

1) Triangulasi

Sumber-sumber data yang berbeda, kemudian memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. Tema-tema yang dibangun berdasarkan sejumlah sumber data atau perspektif dari partisipan akan menambah validitas penelitian.

2) Member *Checking*

Memberchecking yaitu untuk mengetahui akurasi hasil penelitian. Member *checking* dapat dilakukan dengan membawa kembali laporan akhir/deskripsi/tema tersebut sudah akurat. Penulis menanyakan pada seorang atau lebih partisipan dalam studi untuk mengecek keakuratan dari keterangan

tersebut. Pengecekan ini melibatkan pengambilan temuan kembali kepada partisipan dan menanyakan kepada mereka tentang akurasi dari laporan tersebut. Sehingga dengan melakukan member *checking* ini akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan yang dikumpulkan.

3) *Auditing* atau Ketekunan Pengamatan

Pada tahap ini penulis hadir untuk absen pelayanan dari seorang individu dari luar untuk mereview berbagai aspek penelitian. Sedangkan ketekunan pengamatan dimaksudkan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur dalam situasi yang dicari kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci serta berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol, kemudian penulis menelaah secara rinci sehingga seluruh faktor mudah dipahami. Dari pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa keabsahan data penelitian ini dilakukan melalui teknik triangulasi, member checking, dan auditing. Uji keabsahan data sangat penting agar keakuratan data semakin jelas. Uji keabsahan dilakukan dengan cara membandingkan data-data sumber penelitian yaitu hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling, guru Bahasa Indonesia, dengan peserta didik, serta dengan data lain.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini disusun sebagai berikut: BAB I PENDAHULUAN, yang berisi penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan subfokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan. BAB II LANDASAN TEORI, yang berisikan teori yang digunakan terkait cara penanganan guru BK dalam mengatasi kecanduan media sosial peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN, yang

berisikan gambaran umum objek dan penyajian fakta dan data penelitian. BAB IV ANALISIS PENELITIAN, yang berisikan Cara Penanganan Guru BK dan faktor penghambat dalam Mengatasi Kecanduan Sosial Media peserta didik di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. BAB V PENUTUP, yang berisikan simpulan dan rekomendasi. DAFTAR RUJUKAN dan LAMPIRAN.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Guru Bimbingan Konseling

1. Pengertian Guru Bimbingan Konseling

Menurut Prayitno guru bimbingan konseling adalah seorang pelaksana bimbingan dan konseling sekolah yang secara khusus ditugasi untuk itu. Dengan demikian bimbingan dan konseling tidak dilaksanakan oleh semua guru atau sembarangan guru.⁴¹ Guru bimbingan dan konseling disebut dengan konselor sekolah. Konselor adalah guru yang mempunyai tugas dan tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap sejumlah peserta didik.⁴² Selanjutnya menurut Andi Mapiare, guru bimbingan dan konseling adalah suatu tunjukkan kepada petugas dibidang konseling yang memiliki sejumlah kompetensi profesional.⁴³

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling adalah seorang tenaga pendidik atau petugas dibidang konseling yang memiliki kompetensi profesional yang bertanggung jawab dan memiliki wewenang secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap peserta didik. Tidak semua murid mampu mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di sekolah dengan baik dan lancar. Oleh karena itu tugas guru BK adalah dapat membantu memberikan konseling kepada murid-murid yang mungkin mengalami masalah dan juga kesulitan dengan prestasi belajar di sekolah,

⁴¹ Prayitno, "Pelayanan Bimbingan Dan Konseling SMU," in *Jakarta: Dirjen Dikti Diknas*, 2010, 24.

⁴² Riswani dan Amirah Diniaty, "Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling," in *Pekanbaru: Suska Pres*, 2018, 5.

⁴³ Andi Mapiare, "Kamus Istilah Konseling Dan Terapi," in *Jakarta: PT Grafindo Persada*, 2016, 7.

dan membantu murid-muridnya dalam mencari jalan keluar yang tepat.

2. Tugas dan Tanggung Jawab Guru Bimbingan Konseling

Guru pembimbing adalah guru yang memiliki tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik.⁴⁴ Dalam surat keputusan bersama mendikbud dan kepala BKAN No.433/P/1003 dan No.25/1993 tentang petunjuk pelaksanaan jabatan fungsional guru dan angka kreditnya diatur pada pasal 1 yaitu.⁴⁵

- 1) Ayat 10 yang berbunyi penyusunan program bimbingan dan konseling adalah membuat rencana pelayanan bimbingan dan konseling dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir.
- 2) Ayat 11 yang berbunyi pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah melaksanakan fungsi pelayanan pemahaman, pencegahan, pengentasan, dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan karir.
- 3) Ayat 12 yang berbunyi evaluasi pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah kegiatan menilai layanan bimbingan dan konseling dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir, bimbingan kehidupan berkeluarga dan bimbingan keagamaan.
- 4) Ayat 13 yang berbunyi analisis evaluasi pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah menelaah hasil evaluasi pelaksanaan bimbingan dan konseling yang mencakup layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konten, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok, mediasi, konsultasi dan advokasi.

⁴⁴ Amirah Diniaty, "Evaluasi Dalam Bimbingan Dan Konseling," in *Pekanbaru: Suska Press*, 2008, 10.

⁴⁵ Sunaryo Kartadinata dan Ahmad Juntika Nurihsan, "Profesi Dan Organisasi Bimbingan Dan Konseling," in *Materi Pelatihan Guru Pembimbing*, 2012, 5.

- 5) Ayat 14 yang berbunyi tindak lanjut pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah kegiatan menindak lanjuti hasil analisis evaluasi tentang layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konten, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok, mediasi, konsultasi dan advokasi serta kugiatan pendukung.

Menurut Dewa ketut sukardi tugas guru bimbingan konseling yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling diantaranya yaitu:⁴⁶

- 1) Memasyarakatkan kegiatan bimbingan
- 2) Merencanakan kegiatan bimbingan
- 3) Melaksanakan persiapan bimbingan
- 4) Melaksanakan layanan bimbingan terhadap sejumlah peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya
- 5) Melaksanakan kegiatan penunjang bimbingan
- 6) Menilai proses dan hasil kegiatan dan layanan bimbingan
- 7) Menganalisis hasil penilaian
- 8) Melaksanakan tindak lanjut berdasarkan hasil penilaian
- 9) Mempertanggungjawabkan tugas dan kegiatan kepada koordinator guru bimbingan konseling.

3. Peran Guru Bimbingan Konseling

Peran yaitu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam suatu peristiwa.⁴⁷ Peran didasarkan pada preskripsi (ketentuan) dan harapan peran yang menerangkan apa yang individu-individu harus lakukan dalam situasi tertentu agar dapat memenuhi harapan-harapan orang lain menyangkut peran-peran tersebut. Adapun struktur peran meliputi:

- 1) Peran Formal (Peran yang Nampak dan Jelas)

⁴⁶ Dewa Ketut Sukardi, "Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah," in *Jakarta: Rineka Cipta*, 2002, 56.

⁴⁷ Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2024.

Peran normal yaitu sejumlah perilaku yang bersifat homogenya. Peran formal yaitu standar terhadap keluarga.

2) Peran Informal (Tertutup)

Peran informal yaitu peran yang bersifat implicit (emosional) biasanya tidak nampak kepermukaan dan dimainkan hanya untuk memenuhi kebutuhan emosional individu dan menjaga keseimbangan dalam keluarga.

Peran juga merupakan serangkaian perilaku yang diharapkan pada seseorang sesuai dengan posisi sosial yang diberikan baik secara formal maupun informal. Guru bimbingan konseling memiliki peran dalam membantu setiap masalah peserta didik salah satunya penerimaan diri peserta didik. Maka dari itu guru bimbingan konseling diharapkan dapat merespon masalah dan tingkah laku yang terjadi dalam proses pembelajaran guna mempersiapkan diri agar dapat menolong peserta didik untuk memecahkan masalah antar peserta didik dan orang tuanya. Dan bisa memperoleh keahlian dalam membina hubungan kemanusiaan, komunikasi dan Kerjasama.⁴⁸

B. Metode Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Metode Konseling Individu

Metode ialah suatu cara kerja yang sistematis dan umum, terutama dalam mencari kebenaran.⁴⁹ Istilah metode atau dalam bahasa Inggris disebut *method*, berasal dari bahasa Yunani “*methodos*” yang berarti rangkaian yang sistematis dan merujuk kepada tatacara yang sudah dibina berdasarkan rencana yang pasti, mapan dan logis pula. Metode merupakan suatu prosedur atau cara kerja untuk mencapai sesuatu atau jalan yang menyampaikan kepada tujuan, harus mempunyai Langkah-langkah sistematis karena kejelasan, ketepatan dan

⁴⁸ Dkk Zakiah Darajat, “Metologi Pengajaran Agama Islam,” in *Jakarta: Bumi Aksara*, 2001, 1.

⁴⁹ Riswani dan Amirah diniaty, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2008.

kesempurnaan tujuan ditentukan oleh metode yang menyampaikan kepada tujuan tersebut.⁵⁰

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara kerja yang dilakukan secara sistematis dalam mencapai sasaran berdasarkan rencana untuk menyampaikan kepada sebuah tujuan. Beberapa Metode yang digunakan menurut pendapat Arifin dalam Fajriah Septiani yaitu dapat menggunakan metode-metode sebagai berikut:

a. Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan suatu teknik atau metode di dalam bimbingan dengan cara penyajian atau penyampaian informasinya melalui penerangan dan penuturan secara lisan oleh Guru BK juga sering menggunakan alat-alat bantu seperti gambar, kitab, peta, dan alat lainnya. Metode ini sering digunakan dalam bimbingan agama yang banyak diwarnai dengan ciri karakteristik dari seorang pembimbing pada kegiatan bimbingan islam. Metode ini pembinaannya dilakukan secara kelompok dan melakukan komunikasi secara langsung.⁵¹

b. Metode Keteladanan

Metode keteladanan merupakan bagian dari sejumlah metode yang paling ampuh dan efektif dalam mempersiapkan dan membentuk moral, spritual, dan sosial. Sebab seorang pembimbing merupakan contoh ideal dalam pandangan seseorang yang tingkah lakunya akan ditiru, yang disadari maupun tidak disadari. Bahkan semua keteladanan itu akan melekat pada diri dan perasaannya dalam bentuk ucapan, perbuatan, hal yang bersifat material, indrawi maupun spritual. Oleh karena itu

⁵⁰ Malik Idris, "Strategi Dakwah Kontemporer," in *Makassar: Sarwah Press*, 2017, 58–59.

⁵¹ Fajriah Septiani, "Efektifitas Metode Bimbingan Agama Dalam Membina Akhlak Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Pusat Leuwisadeng Bogor," in *Skripsi, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2015, 31–33.

keteladanan merupakan faktor penentu baik buruknya klien.

Metode ini juga digunakan sebagai pemberian contoh yang baik dalam tingkah laku sehari-hari. Seorang pembimbing akan menyampaikan secara lisan, namun belum tentu dapat menjalankannya dan dapat diterima oleh yang dibimbingnya, untuk mengatasinya, maka pembimbing harus memberikan contoh atau keteladanan, misalnya menganjurkan agar selalu berzikir, maka Guru BK harus melakukannya atau memulainya terlebih dahulu.

c. Metode wawancara

Metode wawancara merupakan salah satu cara memperoleh fakta-fakta kejiwaan yang dapat dijadikan bahan pemetaan tentang bagaimana sebenarnya hidup dan psikis seseorang yang dibimbing pada saat tertentu yang memerlukan bimbingan. Wawancara dapat berjalan dengan baik apabila memenuhi persyaratan yaitu: Pembimbing harus bersikap komunikatif kepada yang dibimbing. Guru BK harus dapat dipercaya sebagai pelindung oleh orang yang dibimbing. Guru BK harus bisa menciptakan situasi dan kondisi yang memberikan perasaan damai dan serta santai kepada peserta didik.

d. Metode Bimbingan Individu

Metode bimbingan individu merupakan salah satu teknik dalam bimbingan, teknik metode bimbingan individu ini merupakan upaya pemberian bantuan secara individual dan langsung bertatap muka antara Guru BK dan klien. Metode bimbingan individu bisa dikatakan sangat efektif karena Guru BK dapat fokus pada satu klien saja.

e. Metode Bimbingan Kelompok

Menggunakan metode kelompok, Guru BK akan dapat mengembangkan sikap sosial, sikap memahami peranan dan bimbingan dalam lingkungannya menurut

penglihatan orang lain dalam kelompok itu sendiri.⁵² Dalam hal ini metode bimbingan kelompok, dinilai lebih efisien karena Guru BK dapat menyelesaikan bimbingan dengan beberapa klien, walaupun bimbingan kelompok ini tidak terlalu terarah karena Guru BK sulit menyelesaikan permasalahan setiap klien dalam satu pertemuan. Dalam metode bimbingan kelompok dapat digunakan teknik persuasif yaitu teknik komunikasi untuk mengajak orang-orang yang bertujuan untuk mengubah atau memengaruhi kepercayaan, sikap dan perilaku seseorang sehingga orang-orang tersebut dapat bertindak sesuai yang diinginkan.⁵³

f. Metode pencerahan (metode edukatif)

Metode pencerahan yaitu cara mengungkapkan tekanan perasaan yang menghambat atau tegang dengan cara pertanyaan atau permintaan yang menyakinkan untuk mengingat-ingat serta mendorong agar berani mengungkapkan perasaan yang tertekan, sehingga pada akhirnya Guru BK memberikan petunjuk-petunjuk tentang usaha apa saja yang baik bagi yang dibimbing dengan cara yang tidak bernada wajib, tetapi berupa anjuran-anjuran yang tidak mengikat.

Menurut Hadiwinarto konseling individu merupakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konseor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.⁵⁴ Pelayanan konseling perorangan memungkinkan peserta didik (konseling) mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbingan (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.

⁵² Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*, 1976.

⁵³ Gunarsa Singgih D, "Konseling Dan Psikoterapi, (Cet, VII," in *Jakarta: Katalog Dalam Terbitan (KDT)*, 2013, 23.

⁵⁴ Hadiwinarto, "Evaluasi Bimbingan Dan Konseling," in *Yogyakarta: UNY Press*, 2019, 75.

Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh pelayanan konseling perorangan ialah fungsi pengentasan. Sejalan dengan Nurihsan Lestari konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (peserta didik). Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli (peserta didik) dapat mengenali diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya.⁵⁵

Di dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan dalam melakukan konseling individu yaitu pendekatan kognitif behavior terapi. Prinsip dasar dalam pendekatan ini adalah perubahan dalam berfikir dapat menghasilkan perubahan dalam berperilaku. Tema yang selalu berulang dalam penulisan karya kognitif behavioral adalah manajemen, kontrol, dan monitoring. Pendekatan tersebut juga merupakan sebuah cara yang sangat efektif dalam membetulkan orang dengan cepat, dan membantu orang untuk tetap menjalani hidup mereka.⁵⁶

Menurut Aini Kecenderungan dalam kognitif behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah. Program tersebut antara lain:⁵⁷

- 1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- 2) Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.

⁵⁵ Myrna Apriany Lestari, "Bimbingan Konselng Di SD (Mendamingi peserta didik Meraih Mimpi)," in *Jakarta: Deepublish Publisher*, 2020, 46.

⁵⁶ Dewi Khurun Aini, "Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan," *Jurnal Ilmu Dakwah* 39, no. 1 (2019): 70, <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.

⁵⁷ *ibid.*, 80-90

- 3) Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
- 4) Penerapan teknik kognitif dan behaviorial (perilaku).
- 5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- 6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat

2. Tujuan Konseling

Menurut McLeod dalam Ulfiah tujuan-tujuan konseling dilandasi oleh fondasi dari keragaman model teori dan tujuan sosial masing-masing pendekatan konseling. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor adalah sebagai berikut:⁵⁸

- a. Pemahaman, adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengaah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional ketimbang perasaan dan tindakan.
- b. Berhubungan dengan orang lain, yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan.
- c. Kesadaran diri, menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.
- d. Perubahan kognitif, modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.

⁵⁸ Lestari, "Bimbingan Konselng Di SD (Mendampingi peserta didik Meraih Mimpi).", 34

- e. Perubahan tingkah laku, modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptif atau merusak

3. Layanan Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.⁵⁹ Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.⁶⁰

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.⁶¹ Konseling merupakan “ jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upayaupaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling

⁵⁹ Willis S. Sofyan, “Konseling Individual Teori Dan Praktek,” in *Bandung, CV Alfabeta*, 2007, 18.

⁶⁰ Hellen, “Bimbingan Dan Konseling,” in *Jakarta, Quantum Teaching*, 2005, 84.

⁶¹ Prayitno dan Erman Amti, “Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling,” in *Jakarta, Rineka Cipta*, 2011, 105.

individu konselor berusaha meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara berinteraksi secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.⁶² Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”.⁶³

4. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.⁶⁴ Lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni:⁶⁵

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-

⁶² Apriana Nofriastuti Rasdiany and Yeni Karneli, “Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar peserta didik,” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021): 36–43, <https://doi.org/10.24036/4.15437>.

⁶³ Bimo Walgito, “Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah,” in *Yogyakarta, Andi Offset*, 2012, 24–25.

⁶⁴ Prayitno, “Konseling Perorangan,” in *Padang: Universitas Negeri Padang*, 2005, 52.

⁶⁵ Hibana Rahman S, “Bimbingan Dan Konseling Pola,” in *Jakarta, Rineka Cipta*, 2012, 85.

hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).

- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik
- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

5. Proses Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer, proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan klien).⁶⁶ Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka

⁶⁶ Willis S. Sofyan, "Konseling Individual Teori Dan Praktek," in *Bandung, CV Alfabeta*, 2013, 50.

dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna.

Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan yaitu:

a. Tahap awal konseling Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:

a) Keterbukaan konselor.

b) Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.

c) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

d) Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-

gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

- 2) Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.
- 3) Menegosiasikan kontrak Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang msalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika: pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu: pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar

klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistis dan percaya diri. Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:⁶⁷
 - a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi. Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistis dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

⁶⁷ Tohirin, "Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah," in *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007.

- b) Terjadinya transfer of learning pada diri klien. Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.
- c) Melaksanakan perubahan perilaku. Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.
- d) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu: pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

6. Konseling Individu dalam Islam

Di dalam literatur bahasa arab kata konseling disebut al-irsyad atau alitisyarah, dan kata bimbingan disebut at-taujih. Dengan demikian, guidance and counseling dialihbahasakan menjadi at-taujih wa al-irsyad atau at-taujih wa al istisyarah.⁶⁸ Secara etimologi kata irsyad berarti: al-huda dalam bahasa indonesia berarti petunjuk, kata al-irsyad banyak ditemukan di dalam Alquran dan Hadis. Di dalam Alquran ditemukan kata al-irsyad menjadi satu dengan al-huda dalam QS. Al-Kahfi/18:17.⁶⁹

﴿ وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ

⁶⁸ Lubis Akhyar Saiful, "Konseling Islami," in *Yogyakarta, Elsaq Press*, 2007, 79.

⁶⁹ Quran Kemenag, "Dalam QS. Al-Kahfi/18:17, Diakses Pada Tanggal 12 Mei Pukul 20:59 WIB," in <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

اللَّهُ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۖ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا

مُرَشِدًا

Artinya : *Barang siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya.*

Sebagai makhluk berproblem, di depan manusia telah terbentang berbagai bagi solution (pemecahan, penyelesaian) terhadap pobleem kehidupan yang dihadapinya. Namun karena tidak semua problem dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya. Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran Islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problem kehidupan manusia. Secara operasional khazanahkhazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling dan secara praktis tercermin dalam proses face to face telationship (pertemuan tatap muka) atau personal contac (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dalam bidangnya dengan seorang klien/konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problem kehidupannya, untuk mewujudkan amanah ajaran Islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi masihat untuk kebaikan menjauhi kemungkaran. Hidup secara islami adalah hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).⁷⁰

Islam memandang bahwa klien/ konseli adalah manusia yang memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemantapan diri sendiri, sedangkan Rogers yang tidak lain adalah salah satu tokoh psikologi memandang bahwa dalam proses konseling orang paling berhak memilih dan

⁷⁰ Saiful, "Konseling Islami.", 85

merencanakan serta memutuskan perilkudan nilai-nilai mana yang dipandang paling bermakna bagi klien/konseli itu sendiri.⁷¹

C. Kontrol Diri (*self control*)

1. Pengertian Kontrol Diri

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus dalam Thalib menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan untuk mengatur diri sendiri. Konsep ini meliputi pemecahan masalah, ketergantungan, kontrol perhatian dan berorientasi pada perencanaan masa depan.⁷²

Kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini.⁷³

Secara sederhana Gleitman dalam Thalib mengatakan bahwa kontrol diri merujuk ada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Jadi, control diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam

⁷¹ *ibid.*, 86

⁷² Yalçın Özdemir, Yasar Kuzucu, and Serife Ak, "Author ' s Personal Copy Computers in Human Behavior Depression , Loneliness and Internet Addiction : How Important Is Low," *Computers in Human Behavior Journal* 34 (2014): 284–290.

⁷³ Putriwulan Sari, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Facebook, Skripsi. (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta" (2014).

diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan control diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.⁷⁴

Terdapat beberapa definisi kontrol diri menurut beberapa ahli dalam Gunarsa yaitu:⁷⁵

- 1) *self control* sebagai kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku.
- 2) *self control* sebagai kemampuan individu yang terdiri dari 3 aspek, yaitu kemampuan mengendalikan diri, kemampuan bekerjasama dengan orang lain dan kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku serta kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan orang lain.
- 3) *Self control* sebagai seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan fikiran rasional serta seperangkat tingkat laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau *self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membimbing atau mengontrol tingkah laku yang dimilikinya yang nantinya dapat membentuk, mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya yang diarahkan kepada perilaku atau konsekuensi yang positif.

⁷⁴ Syamsul Bachri Thalib, "Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif," in *Kencana: Prenada Media Group Jakarta*, 2010, 90.

⁷⁵ Singgih Gunarsha, "Dari Anak Sampai Usia Lanjut," in *Jakarta: BPK Gunung Mulia*, 2009, 34.

2. Jenis-jenis Kontrol Diri

Kontrol diri memiliki beberapa jenis yang di kemukakan oleh Block & Block dalam Alif mengemukakan 3 jenis kontrol diri, yaitu:⁷⁶

- a) *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- b) *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c) *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

3. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill, sebagaimana dikutip oleh Thalib menyebutkan kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).⁷⁷

- a) Kontrol Perilaku (*Behavior control*), Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.
- b) Kontrol kognitif (*Cognitive control*) Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu

⁷⁶ Muhammad Nur Alif, "Belajar Beladiri," in *UPI Sumedang Press: Sumedang Jawa Barat*, 2019, 45.

⁷⁷ Thalib, "Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif.", 75

keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

- c) Mengontrol keputusan (*Decisional control*) Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan kemampuan yang dimiliki manusia, maka dalam proses konseling Islami klien di arahkan untuk melakukan self counseling. Klien dituntut untuk kreatif dan mandiri dalam menyelesaikan masalahnya. Mengenai hasilnya, akan sesuai dengan kemampuan dan sejauh mana klien tersebut berusaha. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd/13: 11:⁷⁸

لَهُمْ مُعَقَّبَاتٌ مِّمَّنْ بَيْنَ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : *Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu*

⁷⁸ Quran Kemenag, "QS. Ar-Ra'd/13: 11, Diakses Pada Tanggal 12 Mei Pukul 21:18," in <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia

4. Fungsi Kontrol Diri

Menurut Messina & Messina, sebagaimana dikutip oleh Gunarsa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi, yaitu:⁷⁹

- 1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.
- 2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.
- 3) Membatasi individu untuk bertingkahtaku negatif. Individu yang memiliki pengendaliandiri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkahtaku (negative) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkahtaku negative yang tidak sesuai dengan norma social tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, serta ketergantungan untuk bermain judi

⁷⁹ Gunarsha, "Dari Anak Sampai Usia Lanjut.", 54

- 4) Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang. Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ada dua yang dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang, Menurut Ghufron yang di kutip dari Julia faktor kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:⁸⁰

a) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan factor kognitif kemasakan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol periaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa inidividu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

⁸⁰ Julia, "Prosiding Seminar Nasional "Membangun Generasi Emas 2045 Yang Berkarakter Dan Melek IT", in *UPI Sumedang Press*, 2017, 24.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Sebagai orang tua kita dianjurkan menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap disiplin terhadap anak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang

D. Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial saat ini telah menjadi trend dalam komunikasi pemasaran. Media sosial adalah saluran atau sarana pergaulan sosial secara online didunia maya (Internet). Para pengguna (*user*) media sosial berkomunikasi berinteraksi dengan saling kirim pesan, saling berbagi (*sharing*) dan membangun jaringan (*Networking*).⁸¹

Media sosial merupakan media yang dapat digunakan untuk memberi kemudahan kepada pengguna untuk berinteraksi sosial dan memudahkan berkomunikasi secara online serta kegiatan lainnya, saat ini banyak sekali media sosial yang digunakan diantaranya yaitu *instagram*, *Facebook*, *Youtube*, *Twitter*, *Game Online* dan lainnya. Media sosial juga sering disebut sebagai media daring.

⁸¹ Nasrullah R, "Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Sioteknologi," in *Jakarta: Simbiosis Rekatama Media*, 2015, 5.

Media sosial dapat dirubah oleh waktu dan diatur ulang oleh penciptanya, atau dalam beberapa situs tertentu, dapat diubah oleh suatu komunitas. Selain itu Facebook, Twitter, WhatsApp, dan Instagram dapat dikatakan sebagai jejaring sosial yang memiliki cakupan terbesar. Seperti yang diketahui apabila media tradisional masih memakai media cetak dan broadcast, maka lain dengan media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapaun yang memiliki ketertarikan mengikuti dan ikut partisipasi dan memberi kontribusi feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat serta tidak terbatas.⁸²

Dengan melalui media sosial, maka penggunaannya dapat dengan mudah partisipasi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, di antaranya bentuk media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia yaitu jejaring social dan wiki.⁸³ Dengan gugurnya teknologi mobile phone dan teknologi internet juga membawa pengaruh terhadap tumbuhnya media sosial. sekarang untuk mengakses *instagram, Facebook, YouTube, Line, Twetter, BBM*. Misalnya bisa melakukan dimana saja dan kapan saja hanya dengan menggunakan sebuah mobile phone tersebut. Demikian cepatnya orang bisa mengakses media sosial mengakibatkan terjadinya fenomena besar terhadap arus informasi tidak hanya dinegara-negara maju, tetapi juga di Indonesia.

2. Jenis-Jenis Media Sosial

Adanya keterbukaan dialog antar pengguna menjadi karakteristik dari media sosial. Terdapat batasan serta ciri yang khas yang hanya dimiliki media sosial dibandingkan dengan media lainnya.

⁸² Briggs ASA dan Petter Burke, "Sejarah Sosial Media Dari Gutenberg Sampai Internet. Penerjemah," in *Jakarta: Yayasan Obor Indonesia*, 2006, X.

⁸³ Nimda, "Apa Itu Sosial Media," in *Universitas Pasundan: Bandung*, 2012.

Adapun jenis-jenis media social diantaranya :⁸⁴

a. *Facebook*

Facebook merupakan situs layanan jejaring sosial dimana para pengguannya bisa membagikan foto, teks (status), link, atau kabar terbaru. Pengguna juga bisa memposting komentar, memberikan suka dan emoji pada postingan pengguna lainnya.

b. *WhatsApp*

WhatsApp adalah aplikasi pesan instan untuk *smartphone*, jika dilihat dari fungsinya *WhatsApp* hampir sama dengan aplikasi SMS yang biasa dipergunakan di ponsel lama. Tetapi *WhatsApp* tidak menggunakan pulsa, melainkan data internet.

c. *Youtube*

Youtube merupakan salah satu aplikasi yang memberi informasi berupa video-video. Di aplikasi *youtube* ini, semua dapat berupa video dan sebanyak apapun jika sudah memiliki akun yang terdaftar. Video yang diunggah juga dapat dilihat oleh seluruh dunia.

d. *Instagram*

Aplikasi yang didalamnya terdapat fitur berbagi foto dengan menggunakan sistem operasi *Android*, *IOS* untuk *iPhone* dan dapat digunakan di *smartphone* atau *handphone* dinamakan dengan *instagram*. *Instagram* selain dapat dioperasikan menggunakan *handpone* juga dapat digunakan melalui komputer atau laptop. Selai itu *instagram* tidak hanya menajikan berbagi foto saja namun juga didalamnya terdapat fitur lain yang dapat dimanfaatkan seperti fitur untu mempercantik vidio atau foto seperti berupa filter digital dan juga memotong vidio serta gambar.

⁸⁴ Nasrullah R, "Media Sosial : Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Siosioteknologi.", 15

3. Dampak Positif dan Dampak Negatif Media Sosial

Media sosial yang berkembang tentunya membawa dampak yang banyak baik itu dampak positif maupun negatif terhadap pendidikan pada peserta didik dan itu bisa saja berpengaruh kepada kemampuan belajar peserta didik tersebut.

85

a. Dampak Positif

Adapun dampak positif sosial media adalah :

- 1) Memberikan kemudahan untuk proses belajar mengajar karena bisa diaplikasikan sebagai sarana diskusi dengan teman atau untuk mencari berbagai informasi mengenai ilmu pengetahuan.
- 2) Menambah teman atau dapat mempertemukan kembali teman lama baik teman sekolah ataupun dilingkungan tempat tinggal serta dapat digunakan untuk mencari teman baru
- 3) Mengurangi rasa penat dalam belajar, dengan adanya sosial media maka dapat menjadi obat-obatan stres setelah seharian beraktivitas dengan pelajaran di sekolah. Misalnya, memberikan komentar status orang lain, bermain game dan lain sebagainya.

b. Dampak Negatif

Selain memiliki dampak positif, media sosial juga mempunyai dampak negatif. Adapun dampak negatif media sosial adalah :

- a) Dengan media sosial maka waktu belajar akan berkurang, dengan menggunakan media sosial yang menyita waktu seperti berinteraksi menggunakan *Facebook*, *WhatsApp*, mengakses *Instagram* dan menonton *Youtube*. Hal ini maka bisa mengurangi waktu belajar peserta didik.

⁸⁵ Nisa Khairuni, "Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak," in *Banda Aceh UIN Ar-Raniry 2, No. 1, 2016, 99.*

- b) Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah. Dengan adanya sosial media, apabila peserta didik merasa bosan dengan pembelajaran yang diberikan oleh guru maka peserta didik akan terus mengakses media sosial semau mereka.
- c) Media sosial akan memberikan dampak yang buruk terhadap moral peserta didik. Dengan adanya sifat remaja yang masih labil dan kemudian dalam penggunaan media sosial tidak terkontrol mereka dapat mengakses situs yang tidak seharusnya sehingga hal ini dapat berpengaruh juga terhadap kemampuan peserta didik.
- d) Penggunaan media sosial juga akan berpengaruh terhadap manajemen keuangan peserta didik. peserta didik dapat dengan mudah menghabiskan uang yang dimiliki untuk dapat mengakses media sosial dan internet yang jelas berpengaruh terhadap keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) bahkan menyisihkan uang jajan untuk membeli kuota/paket internet agar dapat mengakses media sosial.
- e) Mengganggu kesehatan. Terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer dapat mengganggu kesehatan mata menjadi rabun dan sakit kepala.

4. Indikator Media Sosial

Dimensi perhatian merupakan sebuah minat dari setiap individu dalam melakukan sebuah aktivitas yang sesuai dengan inatnya dan lebih intensif jika dibandingkan dengan aktivitas yang lainnya yang memang tidak menimbulkan minat khusus. Perhatian dapat diartikan juga sebagai keaktifan pikiran, akal, ingatan, yang nantinya bisa membangkitkan rasa seseorang. Seseorang mempunyai perhatian khusus ketika mengakses media online yang mereka sukai. Sehingga seseorang tersebut masih bisa menikmati kegiatan ataupun aktivitas saat mengakses. Dengan demikian dimensi perhatian merupakan sebuah pemanfaatan media online atau media sosial yang dapat dilihat melalui indikator-indikator sebagai berikut:

1) Indikator Ketertarikan

Artinya ialah dimana ketertarikan hubungan dengan daya dorong seorang terhadap minat pada suatu benda, orang, kegiatan atau biasa berupa sebuah pengalaman efektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri, ketertarikan dapat menimbulkan rasa senang terhadap diri seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketertarikan adalah syarat mutlak seseorang untuk mengetahui, memahami dan memiliki tentang sesuatu hal.

2) Indikator konsentrasi

Konsentrasi merupakan pemusatan atau pengurangan perhatian terhadap suatu pekerjaan atau aktivitas. Konsentrasi juga dapat kita definisikan sebagai pemusatan pikiran pada suatu masalah dengan mengabaikan semua hal lain yang tidak berhubungan. Dalam penelitian ini, media online whatsapp ditandai dengan konsentrasi berarti memusatkan perhatian dan pemikiran seseorang pada media tersebut yang sedang digunakan atau dimainkan

3) Indikator Menikmati

Aktivitas Menikmati merupakan mengekspresikan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pemahaman dinamis lainnya. Menikmati adalah dapat merasakan atau mengalami sesuatu yang menyenangkan.

5. Kontrol Diri Pengguna Media Sosial

Menurut Widiana, Retnowati & Hidayat ciri-ciri kontrol diri yang tinggi pada pengguna media sosial yaitu: (1) Penggunaan media sosial yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memadu, mengarahkan dan mengatur perilaku online. (2) Mampu menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhan. (3) Tidak memerlukan sosial media sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Sedangkan ciri-ciri

kontrol diri yang rendah pada pengguna sosial media antara lain:⁸⁶

- 1) Tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku,
- 2) Tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatian tertuju pada media sosial yang tampak dari berharap segera online,
- 3) Menggunakan media sosial sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Park, Kang & Kim menyatakan bahwa seseorang mempunyai kontrol diri yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan untuk menahan dorongan (Stimulus), keinginan, godaan untuk melakukan sesuatu yang mengakibatkan dampak kurang baik bagi dirinya sendiri. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi ditandai dengan kemampuan seseorang untuk mengontrol stimulus yang ada, mengatur pikiran, dan perilaku yang membawa dampak yang baik bagi diri sendiri.

Kemudian, pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi ditandai dengan perencanaan untuk masa depan yang efektif, kontrol impuls, kemampuan untuk mengatasi pikiran negatif, dan mempunyai kemampuan untuk mengontrol perilaku. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsif (ingin melakukan terus-menerus), tidak memikirkan resiko, kecanduan, makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas sederhana daripada yang sulit, egois, malas melakukan sesuatu dan cept marah.⁸⁷

⁸⁶ Syarifah Ainy Rambe, Mudjiran Mudjiran, and Marjohan Marjohan, "Pengembangan Modul Layanan Informasi Untuk Mengembangkan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Smartphone," *Konselor* 6, no. 4 (2017): 132, <https://doi.org/10.24036/02017648051-0-00>.

⁸⁷ Özdemir, Kuzucu, and Ak, "Author 's Personal Copy Computers in Human Behavior Depression , Loneliness and Internet Addiction : How Important Is Low.", 34

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Kukuh Jumia. “Esensial Konseling, Pendekatan Trait and Factor and Client Centered.” In *Yogyakarta: Garudahwaca*, 118, 2013.
- Aini, Dewi Khurun. “Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan.” *Jurnal Ilmu Dakwah* 39, no. 1 (2019): 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>.
- Alif, Muhammad Nur. “Belajar Beladiri.” In *UPI Sumedang Press: Sumedang Jawa Barat*, 45, 2019.
- Amti, Prayitno dan Erman. “Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling.” In *Jakarta, Rineka Cipta*, 105, 2011.
- Andi, Kadir A dan. “Konsep Tuntunan Praktis Basis Data.” In *Yogyakarta: PT Remaja Rosdakarya*, 2, 2003.
- Anita Subiyanti. Guru Bimbingan dan Konseling, Wawancara, di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Tanggal 3 Juni (2024).
- Anwar Sutoyo. “Pemahaman Individu.” In *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 71, 2017.
- Arifin. *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama*, 1976.
- Astuti, Resti Fuzul Muna & Tri Puji. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir, Skripsi, (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro),” 2013.
- Briggs ASA dan Petter Burke. “Sejarah Sosial Media Dari Gutenberg Sampai Internet. Penerjemah.” In *Jakarta: Yayasan Obor Indonesia*, X, 2006.
- Budiarti, Meli. “Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar.” In *Cet. I: Jawa Timur*, 65, 2017.
- D, Gunarsa Singgih. “Konseling Dan Psikoterapi, (Cet, VII.” In *Jakarta: Katalog Dalam Terbitan (KDT)*, 23, 2013.
- Dapartemen Pendidikan Nasional. “Kamus Besar Bahasa Indonesia,

- Diakses Pada Tanggal 10 Mei.” In *Https://Kbbi.Web.Id/Penanganan*, 2024.
- Diana Dewi Wahyuningsih. “Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian peserta didik.” In *Jawa Tengah: Sarru Untung (Anggota IKAPI)*, 45, 2020.
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2024.
- Diniaty, Amirah. “Evaluasi Dalam Bimbingan Dan Konseling.” In *Pekanbaru: Suska Press*, 10, 2008.
- Diniaty, Riswani dan Amirah. “Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling.” In *Pekanbaru: Suska Pres*, 5, 2018.
- EA. Peserta Didik, Wawancara, di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Tanggal 3 Juni (2024).
- Efi Umairah. “Penggunaan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas IX SMA Pengudi Luhur Bandar Lampung, Skripsi. (Lampung.Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung),” 2018.
- Eka Aprilianti. “Peningkatan Short-Term Memory Peserta Didik Dalam Pembelajaran Darjng Menggunakan Layanan Bimbingan Klasikal Di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah,” 2022.
- Elvinaro Artianto, Lukiati Komala, Siti Karlinah. “Komunikasi Massa.” In *Refika Offset*, 149, 2013.
- Erwin Putera Permana. “Pengaruh Media Sosial Sebagai Sumber Belajar IPS Terhadap Motivasi Belajar, Kemampuan Berpikir Kritis Dan Berpikir Kreatif peserta didik Sekolah Dasar.” *Jurnal PINUS* 4, no. 1 (2018).
- Faizatul, Khoiriyah, Thohari M Ilyas, and Jazari Ibnu. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Sisiwa Pada Mata Pelajaran Fiqih Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Malang.” *VICRATINA: Jurnal Pendidikan Islam* 4, no. 3

(2019): 0–5.
<http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/article/download/3313/2985>.

Gunarsha, Singgih. “Dari Anak Sampai Usia Lanjut.” In *Jakarta: BPK Gunung Mulia*, 34, 2009.

Gunawan, I Gede Dharman. “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pendidikan Agama Hindu.” *Bawi Ayah: Jurnal Pendidikan Agama Dan Budaya Hindu* 8, no. 2 (2019): 16–27.
<https://doi.org/10.33363/ba.v8i2.293>.

Hadiwinarto. “Evaluasi Bimbingan Dan Konseling.” In *Yogyakarta: UNY Press*, 75, 2019.

Hellen. “Bimbingan Dan Konseling.” In *Jakarta, Quantum Teaching*, 84, 2005.

Idris, Malik. “Strategi Dakwah Kontemporer.” In *Makassar: Sarwah Press*, 58–59, 2017.

Jadi, Al. “Asyiknya Pakai Facebook Panduan Lengkap.” In *Yogyakarta: Moncer Publisher*, 14–15, 2009.

John W. Creswell. “Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed.” In *Jakarta: Pustaka Pelajar*, 2009.

Julia. “Prosiding Seminar Nasional “Membangun Generasi Emas 2045 Yang Berkarakter Dan Melek IT”.” In *UPI Sumedang Press*, 24, 2017.

Laela, Faizah Noer. “Bimbingan Konseling Keluarga & Remaja (UIN Sunan Ampel Press Anggota IKAPI),” 2017.

Lestari, Myrna Apriany. “Bimbingan Konselng Di SD (Mendampingi peserta didik Meraih Mimpi).” In *Jakarta: Deepublish Publisher*, 46, 2020.

Lexy J Moleong. “Metodologi Penelitian Kualitatif.” In *Bandung: PT Rosda Karya*, 103, 2002.

Mapiare, Andi. “Kamus Istilah Konseling Dan Terapi.” In *Jakarta: PT Grafindo Persada*, 7, 2016.

Marwah, Siti Shafa, Makhmud Syafe’i, and Elan Sumarna. “Relevansi

- Konsep Pendidikan Menurut Ki Hadjar Dewantara Dengan Pendidikan Islam.” *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 5, no. 1 (2018): 14. <https://doi.org/10.17509/t.v5i1.13336>.
- Meilisa Sajdah dkk. “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.” *Ar Rusyid: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. (2) (2022): 81.
- Michele Borba, Ed.D. “Membangun Kecerdasan Moral.” In *Jakarta: Prenada Media Group*, 112, 2018.
- MRA. Peserta Didik, Wawancara, di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Tanggal 3 Juni (2024).
- Muna, Resti Fauzul, and Tri Puji Astuti. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir.” *Jurnal EMPATI* 3, no. 4 (2014): 481–91. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7610>.
- Nasrullah R. “Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Sosioteknologi.” In *Jakarta: Simbiosis Rekatama Media*, 5, 2015.
- Nimda. “Apa Itu Sosial Media.” In *Universitas Pasundan: Bandung*, 2012.
- Nisa Khairuni. “Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak.” In *Banda Aceh UIN Ar-Rainiry* 2, No. 1, 99, 2016.
- Nurihsan, Sunaryo Kartadinata dan Ahmad Juntika. “Profesi Dan Organisasi Bimbingan Dan Konseling.” In *Materi Pelatihan Guru Pembimbing*, 5, 2012.
- Özdemir, Yalçın, Yasar Kuzucu, and Serife Ak. “Author ’ s Personal Copy Computers in Human Behavior Depression , Loneliness and Internet Addiction : How Important Is Low.” *Computers in Human Behavior Journal* 34 (2014): 284–290.
- Prayitno. “Konseling Perorangan.” In *Padang: Universitas Negeri Padang*, 52, 2005.
- . “Pelayanan Bimbingan Dan Konseling SMU.” In *Jakarta:*

Dirjen Dikti Diknas, 24, 2010.

Quran Kemenag. “Dalam QS. Al-Kahfi/18:17, Diakses Pada Tanggal 12 Mei Pukul 20:59 WIB.” In <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

———. “Q.S. Al-Hujuraat : 18.” In <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

———. “Q.S Al-Hujarat Ayat 10.” In <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

———. “QS. Ar-Ra’d/13: 11, Diakses Pada Tanggal 12 Mei Pukul 21:18.” In <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

———. “Surah Al-’Alaq (96:1-5).” In <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2024.

———. “Surat Ali ’Imran Ayat 190.” In <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>, 2023.

Rambe, Syarifah Ainy, Mudjiran Mudjiran, and Marjohan Marjohan. “Pengembangan Modul Layanan Informasi Untuk Mengembangkan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Smartphone.” *Konselor* 6, no. 4 (2017): 132. <https://doi.org/10.24036/02017648051-0-00>.

Rasdiany, Apriana Nofriastuti, and Yeni Karneli. “Konseling Individual Menggunakan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar peserta didik.” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021): 36–43. <https://doi.org/10.24036/4.15437>.

Riswani dan Amirah diniaty. *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling*, 2008.

Rovisa, Rovisa, and Ika Ernawati. “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying peserta didik Kelas Viii Di Smp N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2021): 158–64. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2196>.

Rukaya. “Aku Dan Bimbingan Konseling.” In *Yogyakarta: Publisher*, 34, 2015.

- S, Hibana Rahman. “Bimbingan Dan Konseling Pola.” In *Jakarta, Rineka Cipta*, 85, 2012.
- Saiful, Lubis Akhyar. “Konseling Islami.” In *Yogyakarta, Elsaq Press*, 79, 2007.
- Sari, Kanthi Pamungkas, and Maghfiroh. “Perspektif Pendidikan Islam Ibn Khaldun.” *Jurnal Cakrawala X*, no. 2 (2015): 220–32.
- Sari, Putriwulan. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Facebook, Skripsi. (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta,” 2014.
- Sekolahloka. “SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Kota Bandar Lampung.” In https://www.bing.com/search?q=5.+SMP+Negeri+22+Bandar+Lampung+ADALAH&cvid=48fedc059f7d41fa84ce75bc31f7fef7&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIGCAEQABhAMgYIAhAAGEAyBggDEAAYQDIGCAQQABhAMgYIBRAAGEAyBggGEAAYQDIGCAcQABhAMgYICBAAGEDSAQgzMDMzajBqNKgCCLACAQ&FORM=ANAB, 2024.
- Septiani, Fajriah. “Efektifitas Metode Bimbingan Agama Dalam Membina Akhlak Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Pusat Leuwisadeng Bogor.” In *Skripsi, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*, 31–33, 2015.
- Shidiqi, Muhammad Fajar, and Veronika Suprapti. “Pemaknaan Bullying Pada Remaja Penindas (The Bully).” *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial 2*, no. 2 (2013): 90–98.
- SKA. Peserta Didik, Wawancara, di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Tanggal 3 Juni (2024).
- Smahel,D.,Brown,B.B., & Blinka L. “Associations between Online Friendship and Internet Addictionamong Adolescents and Emerging Adults.” In *Developmental Psychology*, 48, 2012.
- SNA. Peserta Didik, Wawancara, di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Tanggal 3 Juni (2024).

- Sofyan S. Willis. "Konseling Individual Teori Dan Praktek, 19th Ed." In *Bandung: Alfabeta*, 17–18, 2017.
- Sofyan, Willis S. "Konseling Individual Teori Dan Praktek." In *Bandung, CV Alfabeta*, 18, 2007.
- . "Konseling Individual Teori Dan Praktek." In *Bandung, CV Alfabeta*, 50, 2013.
- Sukardi, Dewa Ketut. "Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah." In *Jakarta: Rineka Cipta*, 56, 2002.
- . "Pengantar Teori Konseling." In *Jakarta: Ghalia Indonesia*, 19, 1985.
- Supardi, Yuniar. "Internet Untuk Segala Kebutuhan." In *Jakarta: Gramedia*, 2, 2019.
- Sutiah, Bagong Suyanto &. "Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan." In *Cet: VI Jakarta : Kencana*, 70, 2011.
- Thalib, Syamsul Bachri. "Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif." In *Kencana: Prenada Media Group Jakarta*, 90, 2010.
- Tohirin. "Bimbingan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah." In *Jakarta: Raja Grafindo Persada*, 2007.
- UA. Peserta Didik, Wawancara, di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, Tanggal 3 Juni (2024).
- Walgito, Bimo. "Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah." In *Yogyakarta, Andi Offset*, 24–25, 2012.
- Winkel. "Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan, Edisi Revisi." In *Jakarta: Grasindo*, 544, 1997.
- Yoliandri, Sari. "Efektifitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Perilaku Membolos Pada peserta didik Sekolah Menengah Atas 08 Mandau, Skripsi. (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)," 2019.
- Zakiah Darajat, Dkk. "Metologi Pengajaran Agama Islam." In *Jakarta: Bumi Aksara*, 1, 2001.