

PROPOSAL

**LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS *MINDFULNESS*
UNTUK MENCEGAH DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL SISWA KELAS XI MA HUBBUL JIRON NW
PRINGGARATA TAHUN PELAJARAN 2023/2024**



**Oleh:
AGUS BUDIANTO
190101003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS HAMZANWADI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

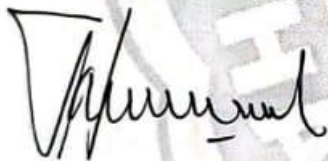
**LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK
MENCEGAH DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
SISWA KELAS XI MA HUBBUL JIRON NW PRINGGARATA TAHUN
PELAJARAN 2023/2024**

**AGUS BUDIANTO
NPM: 190101003**

Proposal ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah
Kejuruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Pancor, 10 Oktober 2023
Menyetujui,

Pembimbing I



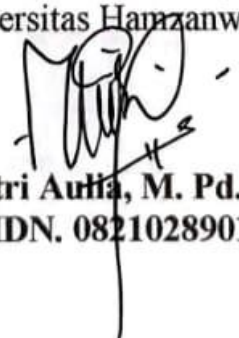
**Dra. Hj. Marfu'atun, M.Pd
NIDN. 0029125916**

Pembimbing II



**Desi Ariska, M.Si
NIDN. 0824129501**

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan Konseling
Universitas Hamzanwadi



**Fitri Aulia, M. Pd.I
NIDN. 0821028901**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teori	14
1. Layanan Bimbingan Klasikal	14
a. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal	14
b. Tujuan Layanan Bimbingan Klasikal	15
2. Penggunaan Media Sosial	16
a. Pengertian Penggunaan Media Sosial	16
b. Jenis-jenis Media Sosial	18
c. Karakteristik Media Sosial	20
d. Aspek Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial ..	20
3. <i>Mindfulness</i>	24
a. Pengertian <i>Mindfulness</i>	24
b. Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Media Sosial	25
c. Aspek Aspek <i>Mindfulness</i>	26
d. Praktik <i>Mindfulness</i>	27
e. Manfaat-manfaat <i>Mindfulness</i>	29
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	31

D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Desain Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
E. Variabel Penelitian	37
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	37
1. Teknik Pengumpulan Data	37
2. Instrumen Penelitian	39
G. Validitas dan Reliabilitas	42
H. Analisis Data	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan media sosial dalam dunia pendidikan, bukanlah suatu hal asing. Menurut Nasrullah (2017) media sosial adalah media *online* yang setiap penggunanya dapat memperkenalkan dirinya, berinteraksi, bekerja sama, dan membentuk kelompok sosial secara virtual. Bagi peserta didik disekolah, media sosial dapat digunakan untuk mendapatkan informasi seperti pengetahuan, berita, dan segala peristiwa yang terjadi di seluruh dunia. Selain itu, media sosial juga digunakan untuk berkomunikasi serta sebagai hiburan untuk mengisi 1040 waktu luang. Hal tersebut sejalan dengan Nasrullah (2017) yang mengatakan bahwa media sosial adalah untuk berkumpulnya para pengguna, saling berbagi, dan berinteraksi. Hal ini dikarenakan kekuatan media sosial berasal dari para penggunanya tersebut.

Kehadiran media sosial pada era globalisasi ini, mengakibatkan beragam dampak bagi para penggunanya. Seperti salah satu aplikasi media sosial yaitu *facebook, twitter, my space, youtube, path, snapchat, instagram, line* dan lain sebagainya. Media sosial semakin memudahkan pengguna dengan fitur-fitur menarik sehingga tidak mudah lepas dari media sosial. Media sosial memiliki manfaat yang besar namun terdapat resiko-resiko dari penggunaan media sosial yang dapat mengancam perkembangan dan kesehatan remaja. Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang kegiatan pribadinya seperti *insta live*, curhatan, serta foto-foto bersama teman-temannya atau keluarga. Semakin aktif seorang remaja di media sosial semakin dianggap keren dan gaul. Kalangan remaja yang tidak mempunyai media sosial biasanya dianggap kuno, ketinggalan jaman, tidak mampu dan kurang bergaul. Pengguna media sosial saat ini terdiri dari berbagai kalangan, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan anak-anak sudah tidak asing dengan media sosial (Sudiyatmoko, 2015).

Pada tahun 2017 RSPH / YHM Inggris melakukan survei terhadap hampir 1.500 pemuda (berusia 14-24) dari seluruh Inggris. Survei tersebut

meminta mereka untuk menilai bagaimana dampak masing-masing *platform* media sosial yang mereka menggunakan, hasil tentang dampak pada 14 isu kesehatan dan kesejahteraan yang diidentifikasi oleh para ahli sebagai yang paling signifikan. Hasil menunjukkan bahwa media sosial *instagram* paling berpengaruh negatif dan *youtube* paling berpengaruh positif (RSPH & YHM, 2017). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengemukakan jumlah pengguna Internet di Indonesia tahun 2016 adalah 132,7 juta user atau sekitar 51,5% dari total jumlah penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta. Pengguna internet terbanyak berada di pulau Jawa dengan total pengguna 86.339.350 user atau sekitar 65% dari total penggunaan Internet. Jika dibandingkan penggunaan Internet Indonesia pada tahun 2014 sebesar 88,1 juta *user*, maka terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta dalam waktu 2 tahun (2014 – 2016). Pengguna internet dengan umur 10 -24 tahun berjumlah 24,4 juta jiwa atau sebesar 18,4%, serta 8,3 juta adalah pelajar. Konten sosial media yang paling banyak dikunjungi adalah *Facebook* sebesar 71,6 juta pengguna atau 54% dan urutan kedua adalah *Instagram* sebesar 19,9 juta pengguna atau 15%.

Berdasarkan data Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia pada 2017 mencapai 96 juta pengguna. Pada 2022, pengguna media sosial diperkirakan meningkat lebih dari 30 %. Semakin banyak anak-anak Generasi Z (Gen Z) yang lahir di era digital membuat pengguna media sosial Indonesia meningkat pesat. Populasi yang berjumlah lebih dari 250 juta jiwa, geografis yang berbentuk kepulauan membuat media sosial menjadi sarana sangat efektif dalam menyalurkan informasi. Berdasarkan hasil penelitian UNICEF, bersama Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Universitas Harvard, AS yang berjudul "Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia" tahun 2014 menyebutkan pengguna internet 30 juta di antaranya adalah anak-anak dan remaja. Sebagian besar responden (80 %) menggunakan internet untuk mencari data dan informasi, khususnya untuk tugas-tugas sekolah, atau untuk bertemu teman *online* (70 %) melalui platform

media sosial . Kelompok besar lain mengklik melalui musik (65 %) atau video (39 %) situs (unicef, 2014).

Menurut Sarwono (2011) masa remaja berada pada tahap krisis identitas, cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, mudah terpengaruh dengan teman-teman sebayanya (*peer groups*). Sehingga menyebabkan remaja dengan segala karakteristik dan tugas perkembangannya tidak dapat lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet. Beberapa alasan remaja sangat lekat dengan media sosial adalah untuk mencari perhatian, meminta pendapat, menumbuhkan citra, dan karena media sosial sudah menjadi candu bagi mereka.

Menurut RSPH Inggris (2017) menggambarkan media sosial lebih adiktif daripada rokok dan alkohol karena sekarang begitu mengakar dalam kehidupan anak muda sehingga tidak mungkin untuk diabaikan. Media sosial menghapus batasan ruang dan waktu, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun mereka berada. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang asalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial, begitu pula sebaliknya Remaja sebagai pengguna media sosial terbesar rentan untuk terkena dampak dari penggunaan internet. Remaja ada yang sudah mampu dan ada yang belum mampu memilah penggunaan internet yang bermanfaat dan yang kurang bermanfaat bagi perkembangan dirinya. Penggunaan sosial media layak untuk mendapatkan perhatian serius mengingat penggunaan social media pada remaja memiliki kecenderungan semakin hari semakin meningkat dan berlebihan, serta dalam jangka panjang dapat mengakibatkan adanya gangguan mental seperti gangguan anti sosial, gangguan kecemasan, dan gangguan stres pada penggunanya (Best,dkk, 2014).

Adanya perkembangan teknologi informasi terutama pada media sosial, memiliki dampak yang baik dan juga dapat menimbulkan dampak buruk bagi penggunanya akibat masuknya budaya asing yang akan berpengaruh terhadap perubahan perilaku dalam kehidupan masyarakat. Agar tidak terjadi penyalahgunaan media sosial, maka diperlukan filter dan penyeimbang agar

tetap berada dijalur yang benar. Kerusakan yang terjadi di negeri ini tidak terlepas dari lemahnya moral bangsa, yang pada prinsipnya bisa melemahkan daya mental-spiritual atau jiwa yang sedang tumbuh berkembang dalam berbagai bentuk penampilan dan gayanya yang hanya menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, akan tetapi tidak dapat membendung arus negatifnya (Dewy, 2022).

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah memberikan keleluasaan kepada pemerintah dalam 4 menyelenggarakan pelayanannya sesuai kebutuhan dan kondisi masyarakat daerah yang dipimpinnya. Selanjutnya dengan adanya Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik menjadi dasar pemerintah dalam penyebarluasan informasi karena pemberian atau penyampaian informasi dari pemerintah merupakan bagian pelayanan publik kepada masyarakat. Peraturan Presiden Nomor 95 Tahun 2018 tentang Sistem Pemerintahan Berbasis Elektronik juga menunjukkan bahwa penyelenggaraan pemerintahan dengan memanfaatkan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadi hal yang harus dilakukan dan menjadi perhatian pemerintah. Lebih lanjut Undang-undang nomor 14 tahun 2008 tentang Keterbukaan Informasi Publik juga menjadi faktor pendukung untuk masyarakat dapat menerima informasi dari pemerintah secara luas dan terbuka.

Undang-undang diatas mengartikan bahwa peran guru sangat diperlukan dalam membentuk kepribadian siswa. Upaya perbaikan kualitas pendidikan salah satunya yaitu muncul gagasan mengenai pentingnya pendidikan karakter dalam dunia pendidikan di Indonesia agar tidak terpengaruh oleh dampak negatif dari media sosial, hal ini diharapkan mampu membentuk akhlak anak bangsa dan menjadi fondasi utama dalam mensukseskan Indonesia di masa mendatang. Maka profesionalitas seorang guru dalam membangun kepribadian siswa perlu ditingkatkan lagi terutama dalam pendidikan moral siswa.

Ditengah sorotan terhadap dampak negatif akibat terjadinya penyalahgunaan media sosial, meskipun disisi lain juga tidak terbantahkan

dampak nilai-nilai positif, maka perlu dipersiapkan benteng-benteng untuk mengawal penggunaan media sosial tersebut, untuk meminimalisir atau bahkan menghilangkan ranah negatif tersebut. Dibutuhkan upaya yang dapat mengembalikan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi keposisi yang seharusnya. Pendidikan disekolah diharapkan mampu menjalankan peran tersebut, guru (konselor) harus mampu memaksimalkan fungsi teknologi sebagai alat yang fasilitatif, dan penguatan pada pendidikan moral atau akhlak siswa (Dewy, 2022).

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Ali-Imran: 104 yang berbunyi:

Artinya: *“Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang mungkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung”*. (QS. Ali Imran: 104)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa penggunaan media sosial digunakan untuk hal yang baik dan bijak, karena apabila penggunaannya berlebihan itu merupakan suatu tindakan yang tidak baik dan dapat membawa dampak negatif. Memanfaatkan media sosial harus sesuai dengan keperluan dan kebutuhan dalam membagikan informasi dengan suatu yang positif dan bermanfaat bagi orang lain. Penjelasan ayat diatas diperkuat oleh hadits yang menjelaskan tentang adab bermedia sosial, sebagaimana Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: . Artinya *“Sebaik-baik keislaman seseorang, adalah meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya”*. (HR. Tirmidzi).

Mubarok (2003) menyebutkan bahwa paling tidak ada tiga ancaman terhadap moral sebagai akibat dari dampak negatif perkembangan teknologi. *Pertama. Annaniyah*, yaitu sikap individualisme yang menjadi ciri manusia modern. Individualisme ini merupakan faham yang bertitik tolak dari sikap egoisme, mementingkan dirinya sendiri. *Kedua, Madiyah* atau sikap materialistik lahir sebagai akibat kecintaan pada kehidupan duniawi secara berlebih-lebihan. Dan *ketiga, Naf’iyyah* atau pragmatis, artinya menilai sesuatu hanya pada aspek kegunaan semata.

Ketiga ancaman perilaku manusia dalam kehidupan modern di atas menjadikan manusia semakin mengalami krisis. Jika krisis moral ini dibiarkan, maka akibatnya perilaku hidup yang menyimpang dan penyalahgunaan kesempatan yang pada akhirnya merugikan orang lain, seperti korupsi, kolusi dan nepotisme akan semakin tumbuh subur dikalangan masyarakat. Selain dampak negatif perkembangan teknologi tersebut, masih banyak lagi bentuk-bentuk kerusakan akhlak perilaku yang telah mendunia, meliputi: tersebarnya narkoba dengan segala jenis dan perkembangan perdagangannya, berkembangnya kriminalitas dengan segala jenisnya baik individu maupun sosial seperti pembunuhan dan lain sebagainya. *Free sex* yang telah menjadi fenomena diseluruh dunia yang didukung oleh negara barat, dan didukung serta diperkuat dengan perangkat media massa yang mereka miliki (Mubarok, 2023).

Melihat fenomena-fenomena perkembangan teknologi informasi di atas, lembaga pendidikan dalam hal ini khususnya madrasah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang berlandaskan agama (Islam) sangat diharapkan mampu untuk memberikan pendidikan moral kepada para siswa-siswinya, guna menghadapi perkembangan pesat dari teknologi informasi. Karena sebagai lembaga pendidikan yang berada di bawah naungan yayasan pondok pesantren tidak hanya bertugas memberikan ilmu pengetahuan semata, akan tetapi juga harus mampu membangun moralitas akhlak siswa menjadi insan yang kamil (Dewy, 2022).

Sementara itu, hasil observasi awal permasalahan-permasalahan siswa yang didapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah terkait pada hari sabtu, 08 April 2023 pukul 09.00-selesai, diketahui beberapa siswa menunjukkan pengaruh dari dampak negatif penggunaan media sosial.

Berdasarkan keterangan dari kepala sekolah terkait, peneliti mendapatkan informasi bahwa 90% siswa menyandang status sebagai santri pondok pesantren (siswa mondok) diasrama pondok pesantren. Beberapa diantara siswa yang mondok mengaku ketika mudik kerumah masing-masing sering sekali tidak terkontrol dalam menggunakan media sosial. Waktu istirahat

dan kebersamaan bersama keluarga disita oleh kecanduan dalam bermedia sosial. Para siswa mengaku menggunakan media sosial rata-rata 15-20 jam sehari semalam. Apalagi pada era 4.0 ini, banyak sekali fitur-fitur terbaru *ter-update* yang menjadi pemicu awal kecanduan dalam bermedia sosial. Contohnya, Fitur dari *Instagram, WhatsApp, Tiktok, Facebook* dsb. Hal ini yang menjadi sebuah daya tarik bagi siswa yang bersangkutan, seolah-olah menjadikan media sosial sebagai pelampiasan liburan dari pondok saat mudik kerumahnya masing-masing.

Adapun informasi lanjutan yang peneliti dapatkan saat wawancara dengan wali kelas sekolah terkait, dampak negatif media sosial juga lebih parah dialami oleh sebagian siswa yang tidak mondok. Diantaranya ada beberapa siswa yang kedapatan merokok disekolah dan mengunggah foto yang tidak menutup aurat (*pakaian you can see*) di media sosial . Pada saat proses pembelajaran di kelas berlangsung, dimana siswa yang sebenarnya tidak mempunyai kecurigaan tanda-tanda membawa *Handphone* ke dalam kelas ataupun di dalam loker meja. Namun ada juga sebagian dari mereka yang meninggalkan *Handphone* nya di dalam jok motor, akan tetapi beberapa dari mereka ternyata membawa dan menyembunyikan secara diam-diam di dalam tas.

Jika permasalahan ini tidak segera ada alternatif solusi pencegahan, dikhawatirkan penyalahgunaan media sosial dikalangan siswa akan semakin luas, khususnya disekolah yang bersangkutan. Mengacu pada hasil observasi awal dan wawancara diatas peneliti merasa tertarik untuk memberikan layanan pada siswa kelas XI dengan memanfaatkan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penyalahgunaan dalam bermedia sosial.

Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antar guru bimbingan konseling (konselor) dengan siswa (konseli) (Karyanti & Setiawan, 2019). Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu jenis layanan menekankan pada pengembangan

tingkah laku dan keterampilan yang mengacu pada penguasaan tugas-tugas perkembangan (Ariska, 2022). Sedangkan *mindfulness* adalah kesadaran yang dipupuk dengan terus menerus memperhatikan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2011).

Mindfulness berperan positif dan penting dalam seluruh aspek kesehatan psikologis remaja, salah satunya adalah aspek penerimaan diri. *Mindfulness* membantu remaja menjadi sadar diri dan siap menjalani kepribadian, kelebihan, dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk mereka di masa lalu (Jannah, 2019). Remaja yang lebih sadar dan tertarik sepenuhnya pada dirinya dan kehidupannya sehari-hari akan mampu mengatur lingkungannya, mengontrol aktivitas yang dilakukannya, dan memanfaatkan peluang dalam lingkungan hidupnya secara efektif, memiliki kemampuan memilih dan menciptakan konteks yang sesuai yang cocok untuk mereka sesuai dengan kebutuhannya dan nilai-nilai yang dimilikinya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Mindfulness juga terbukti berhubungan dengan penerimaan diri dan berperan dalam meningkatkan penerimaan diri remaja (Fauzia & Listiyandini, 2018). Oleh karena itu, melatih *mindfulness* akan sangat membantu penerimaan diri pada remaja yang saat ini sedang menghadapi permasalahan sosial akibat paparan media sosial (Waney, dkk, 2020).

Oleh karena itu dengan pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* diharapkan sebagai alternatif solusi untuk mencegah penyalahgunaan dalam bermedia sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata tahun pelajaran 2023/2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi berdasarkan faktor internal dan eksternal yaitu sebagai berikut :

1. Faktor Internal, antara lain:
 - a. Kurangnya pemberian layanan informasi atau layanan sejenisnya seperti bimbingan klasikal sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan dalam

bermedia sosial. Hal ini dikarenakan tidak adanya guru bimbingan dan konseling disekolah yang bersangkutan.

- b. 90% siswa menyandang status sebagai santri yang mondok diasrama pondok pesantren, saat mudik kerumah masing-masing siswa yang bersangkutan menjadikan aktivitas bermedia sosial sebagai aktivitas candu dan selalu terbawa dengan fitur-fitur yang tersedia, baik itu *Facebook, WhatsApp*, dsb.
 - c. Rendahnya kesadaran penuh terhadap diri sendiri pada siswa yang bersangkutan, hal ini dikarenakan siswa belum sepenuhnya mengetahui dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial.
2. Faktor Eksternal, antara lain:
- a. Tidak maksimalnya pemberian pelatihan/sosialisasi tentang penggunaan media sosial dari pihak pemerintah bidang KOMINFO pada wilayah madrasah/sekolah swasta.
 - b. Perkembangan teknologi yang semakin pesat, dengan semakin tersedianya *platform* dan fitur-fitur terbaru media sosial, seperti *Facebook, Google, YouTube, Snapchat, Twitter, Instagram* dan masih banyak lainnya.
 - c. Semakin terbukanya aplikasi yang memiliki fitur-fitur terbaru, yang dibuat khusus untuk merusak kalangan remaja.

C. Batasan Masalah

1. Pembatasan objek penelitian

Pembatasan objek penelitian ini di batasi pada pencegahan penyalahgunaan media sosial berbasis, sebagai upaya pencegahan *mindfulness*.

2. Pembatasan subjek penelitian

Subjek penelitian dibatasi pada 22 siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata, yang dipilih peneliti dengan *rundom sampling*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa yang rentan teridentifikasi dalam bermedia sosial pada kelas XI/A MA Hubbul Jiron NW Pringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024?
2. Apakah dengan penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dapat menjadi alternatif solusi pencegahan dampak negatif penyalahgunaan media sosial bagi siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024?

E. Tujuan Penelitian

Melihat paparan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mencegah penyalahgunaan dalam bermedia sosial melalui layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*.
2. Peneliti juga ingin tau lebih detail faktor-faktor yang menyebabkan penyalahgunaan dalam bermedia sosial bagi siswa yang bersangkutan.
3. Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dalam upaya pencegahan penyalahgunaan dalam bermedia sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024.
4. serta mengetahui peningkatan sebelum dan sesudah diberikan layanan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian, diharapkan agar nantinya dapat mendatangkan manfaat yang cukup berguna, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini sebagai konseptual sumbangsih peneliti untuk menambah khasanah pengetahuan dalam dunia pendidikan dan dapat dipergunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti secara mendalam mengenai layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* sebagai pencegahan penyalahgunaan bermedia sosial, khususnya disekolah menengah atas.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk dirinya agar menggunakan media sosial sebagai sarana pembelajaran dan tidak menyalahgunakannya
- b. Bagi guru pembimbing di sekolah, diharapkan dapat berguna dan bermanfaat sebagai bahan pertimbangan bagi guru untuk selalu memberikan perhatian kepada siswanya dalam proses belajar mengajar, terutama pemahaman yang mendalam tentang tata cara yang baik dalam bermedia sosial
- c. Bagi peneliti dapat menambah pengalaman dan keterampilan dalam pencegahan penyalahgunaan media sosial dengan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*, khususnya dikalangan siswa
- d. Bagi sekolah, hasil penelitian ini bisa dijadikan arsip dan acuan dalam meningkatkan pemberian layanan kepada seluruh siswa khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling
- e. Bagi orang tua, diharapkan dapat mengawasi dan mengontrol aktivitas dalam bermedia sosial saat berada dirumah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Layanan Bimbingan Klasikal

a. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Salah satu strategi dalam layanan dasar bimbingan konseling adalah strategi bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sekelompok siswa dalam rombongan satu kelas dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka secara langsung antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. (Kemendikbud, 2016). Bimbingan klasikal juga diartikan sebagai layanan bantuan yang diberikan kepada sekelompok siswa melalui kegiatan-kegiatan secara klasikal dan sistematis, dalam rangka mengembangkan potensi peserta didik secara optimal (Yusuf, 2009).

Menurut Sukardi (2008), bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok siswa yang memanfaatkan dalam seting kelas, dan sistematis yang dilaksanakan oleh guru BK agar individu atau sekelompok individu menjadi pribadi yang mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Sementara menurut Yusuf (2009) bimbingan klasikal termasuk kedalam kurikulum bimbingan yang diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada semua peserta didik secara klasikal atau kelompok yang disajikan dalam bentuk materi secara sistematis dengan tujuan untuk membantu pengembangan peserta didik secara optimal.

Husairi & Achsan (2008) juga menyebutkan bahwa bimbingan klasikal adalah format layanan bimbingan yang melayani sekelompok siswa dalam satu kelas tatap muka secara langsung antara guru BK dengan peserta didik. Sedangkan menurut Sutirna (2013) layanan bimbingan kelas merupakan suatu strategi yang digunakan konselor

untuk memberikan suatu layanan kepada peserta didik secara langsung dengan jalan berinteraksi secara langsung di dalam kelas.

Dari berbagai pengertian tentang bimbingan klasikal yang telah dikemukakan di atas peneliti menyimpulkan bahwa pengertian bimbingan klasikal adalah kegiatan layanan yang diberikan kepada semua peserta didik yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka antara guru BK dengan peserta didik dalam satu kelas.

b. Tujuan Bimbingan Klasikal

Kegiatan layanan bimbingan klasikal ini, bertujuan untuk membantu peserta didik/konseli dalam mencapai perkembangan secara optimal mulai dari bidang sosial, pribadi, belajar dan karier serta dapat berperilaku baik dan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tugas perkembangannya, dan kemandirian dalam kehidupannya (Kemendikbud, 2016). Sementara menurut Nurihsan (2006) menyatakan bahwa tujuan bimbingan adalah sebagai berikut :

- 1) Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, untuk dapat mengembangkan karier dalam kehidupan di masa depannya
- 2) Mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal, dan dapat dapat menemukan konsep diri yang ada dalam dirinya
- 3) Siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik mulai dari lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat, serta mempunyai hubungan pertemanan yang baik. Dan dapat menyesuaikan diri dengan baik dimanapun mulai dailingkungan sekolah, maupun di lingkungan masyarakat

Waljiati (2017) juga menerangkan tujuan bimbingan klasikal sebagai berikut:

- 1) Membantu individu agar mampu menyesuaikan diri dengan baik
- 2) Mampu mengambil segala macam keputusan dalam hidupnya
- 3) Mampu beradaptasi dengan baik dalam kelompok maupun dalam masyarakat
- 4) Mampu menerima support dan menerima support pada orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan klasikal adalah untuk membantu siswa dalam mengambil keputusan, menyesuaikan diri, mampu beradaptasi dalam kelompoknya dan mampu mencapai kemandirian dalam hidupnya.

2. Penggunaan Media Sosial

a. Pengertian Penggunaan Media Sosial

Kata penggunaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti yaitu proses, cara perbuatan memakai sesuatu, atau pemakaian. Penggunaan merupakan kegiatan dalam menggunakan atau memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Penggunaan media disebabkan oleh adanya kebutuhan yang timbul dari lingkungan sosial dan psikologis, dan khalayak menggunakan media untuk memuaskan kebutuhannya (Dewy,2022).

Ardianto (2007) berpendapat bahwa tingkat penggunaan media sosial dilihat dan di ukur dari frekuensi dan durasi penggunaannya, adapun frekuensi yang dimaksud yaitu pengguna media mengumpulkan data khalayak tentang berapa kali sehari seseorang menggunakan media dalam satu minggu, berapa kali seminggu seseorang menggunakan dalam satu bulan, serta berapa kali seseorang menggunakan media dalam satu tahun. Sedangkan yang dimaksud durasi yaitu penggunaan media dengan menghitung berapa lama khalayak bergabung dengan suatu media (berapa jam sehari), atau berapa lama (menit) khalayak mengikuti suatu program.

Menurut Lometti, Reeves, dan Bybee dalam Rahmani (2016) Penggunaan media oleh individu bisa dilihat dari tiga hal yaitu:

- 1) Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs
- 2) Isi media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
- 3) Hubungan media dengan individu dalam penelitian ini adalah berkaitan penggunaan dengan media sosial.

Adapun pengertian media sosial menurut para ahli yaitu sebagai berikut:

- 1) Kaplan dan Haenlein dalam Rafiq (2020), mendefinisikan media sosial sebagai sebuah jejaring sosial yang berupa situs dimana setiap orang bisa membuat web page pribadi, kemudian terhubung dengan teman-teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi.
- 2) Van Dijk dalam Dewy (2022), berpendapat bahwa media sosial adalah platform media yang fokus pada eksistensi pengguna untuk memfasilitasi dalam berbagai aktivitas. Selain itu media sosial juga dikatakan sebagai kumpulan perangkat lunak yang membantu individu dalam berkumpul, berbagi, berkomunikasi serta berkolaborasi. Pada intinya yang dinamakan media sosial yaitu media yang dapat membantu dalam berkomunikasi dua arah dalam bentuk visual maupun audio visual.
- 3) Menurut Shirky dalam Nasrullah (2015) media sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) diantara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional meupun organisasi. Media sosial adalah mengenai menjadi manusia biasa. Manusia biasa yang saling membagi ide, bekerjasama, dan berkolaborasi untuk menciptakan kreasi, berpikir, berdebat, menemukan orang yang bisa menjadi teman baik, menemukan pasangan, dan membangun sebuah komunitas. Intinya, menggunakan media sosial menjadikan kita sebagai diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas mengenai penggunaan media sosial bisa disimpulkan bahwa penggunaan media sosial adalah sebuah proses atau kegiatan seseorang dengan sebuah media untuk berbagi informasi baik berupa gambar, teks, audio maupun video antar sesama manusia yang dilakukan secara *online*, berinteraksi dan menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi *online* yang bisa

digunakan melalui media sosial yang berupa *smartphone* (telepon genggam).

b. Jenis-jenis Media Sosial

Seiring perkembangan teknologi, media sosialpun ikut berkembang dengan cepat. Berbagai macam media sosial sekarang sudah tersedia untuk memudahkan manusia dalam menjalani aktivitasnya. Menurut Aprikuncoro (2019) dalam buku *Diary Inspirasi Pengunggah Hati* yaitu antara lain *facebook, instagram, Twitter, WhatsApp, Youtube* dan sebagainya. Berbagai jenis media sosial yang ada membuat dunia begitu sempit, karena adanya kemudahan dalam mendapatkan akses informasi dan menjalin komunikasi.³⁶ Banyak sumber, terutama literatur media maupun kajian literatur yang membagi jenis media sosial. Ada yang berdasarkan model jaringan yang terbentuk, berdasarkan karakteristik penggunaannya, sampai berdasarkan pada file atau berkas apa saja yang disebar (sharing) di antara pengguna. Ada 6 jenis platform media sosial menurut Kaplan dan Haenlein (2017), diantaranya sebagai berikut:

1) *Collaborative projects*

Wikipedia adalah ensiklopedia kolaboratif di mana semua orang bisa menulis, mengedit dan menambah isinya. Banyak orang menggunakan *Wikipedia* untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaan rumah. Hanya saja yang perlu diingat, sesuai dengan sifatnya yang kolaboratif, maka siapapun dapat menulis maupun mengubah informasi yang terdapat didalamnya. Untuk itu perlu klarifikasi mendalam setelah memperoleh informasi dari wadah ini.

2) *Content communities*

Youtube adalah sebuah situs web berbagi video (*video sharing*) yang populer dimana para pengguna dapat memuat, menonton, dan berbagi klip video secara gratis. Pada *Youtube* kita dapat mengunggah video kita sendiri, mempromosikan video klip baru para musisi atau mempromosikan film – film baru.

3) *Blogs and microblogs*

Twitter menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan. Aplikasi yang sederhana hanya dengan meng-update status menjadi daya tarik para penggunanya.

4) *Social Networking Sites*

Facebook adalah sebuah layanan media sosial yang diluncurkan pada Februari 2004. Bermula dari jejaring sosial yang didirikan dan diperuntukan untuk mahasiswa Universitas Harvard, Amerika Serikat, kini *Facebook* menjadi media sosial paling populer di dunia. Pada *Facebook* kita dapat berbagi atau sharing informasi, foto, dan video dengan teman dan keluarga.

5) *Virtual game worlds*

Virtual Worlds terikat berkaitan dengan *online gaming* dan *social networks*, *virtual world emulations* berubah dari eksperimental menjadi surga untuk *immersive communities*.

6) *Virtual social worlds*

Second Life merupakan dunia maya berbasis internet dan diluncurkan pada tahun 2003. *Second Life* merupakan suatu *platform* yang dikembangkan oleh perusahaan riset *Linden Research, Inc.* Komunitas maya ini menjadi perhatian dunia saat diliput oleh media berita pada akhir tahun 2006 dan awal 2007.

c. Karakteristik Media Sosial

Menurut Purnama (2011), ada beberapa karakteristik media sosial diantaranya:

- 1) Jangkauan (*reach*). Daya jangkauan sosial media dari skala kecil hingga khalayak global.
- 2) Aksesibilitas (*accessibility*). Media Sosial mudah diakses oleh publik dengan biaya yang terjangkau
- 3) Penggunaan (*usability*). Sosial media relatif mudah digunakan karena tidak memerlukan keterampilan dan pelatihan khusus

4) Aktualitas (*immediacy*). Sosial media dapat memancing respon khalayak lebih cepat

5) Tetap (*permanence*). Sosial media dapat menggantikan komentar secara instan atau mudah melakukan proses pengeditan.

d. Aspek Positif dan Negatif Penggunaan Media Sosial

Segala sesuatu di dunia ini senantiasa memiliki dua sifat yang berbeda, saling melengkapi antara yang satu dengan yang lain, ada siang dan malam, ada baik dan buruk, bahagia dan sedih, damai dan peperangan, serta masih banyak yang lainnya. Termasuk didalamnya keberadaan media sosial, yang apabila dicermati juga memiliki dua hal yang berlawanan. Keberadaan media sosial selain bermanfaat juga terkadang memberikan dampak negatif bagi kelangsungan peradaban manusia. Dua hal tersebut, yaitu kemanfaatan dan kerugian karena dampak negatif yang dihasilkan yang merupakan permasalahan yang patut untuk diperhatikan (Dewy, 2022). Berikut ini aspek-aspek positif penggunaan media sosial menurut Puntodi (2011) adalah :

1) *Personal branding is not only figure, it's for everyone*

Berbagai media sosial seperti *facebook, twitter, YouTube* dapat menjadi media untuk orang berkomunikasi, berdiskusi, bahkan mendapatkan popularitas di sosial media.

2) *Fantastic marketing result through social media. People don't watch TV's anymore, they watch their mobile phones*

Fenomena dimana cara hidup masyarakat saat ini cenderung lebih memanfaatkan telepon genggam mereka yang sudah terkenal dengan sebutan *smartphones*. Dengan *smartphone*, kita dapat melihat berbagai informasi.

3) Media sosial memberikan kesempatan untuk berinteraksi lebih dekat dengan konsumen.

Media sosial memberikan suatu bentuk komunikasi yang lebih individual, personal dan dua arah. Melalui media sosial para

pemasar dapat mengetahui kebiasaan konsumen mereka dan melakukan interaksi secara personal serta membangun keterikatan yang lebih dalam.

4) Media sosial memiliki sifat viral

Viral berarti memiliki sifat seperti virus yaitu menyebar dengan cepat. Informasi yang muncul dari suatu produk dapat tersebar dengan cepat karena para penghuni sosial media memiliki karakter berbagi. Di media sosial kita bisa bebas berpendapat dan berekspresi, namun perlu ditegaskan bahwa kebebasan tersebut bukanlah kebebasan mutlak tanpa batas dan etika.

Adapun dampak-dampak negatif penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

1) Kecanduan Media Sosial

Kecanduan sama halnya dengan narkoba, media sosialpun dapat membuat orang-orang yang telah merasakan kenikmatannya menjadi ketagihan. Hal ini tidak lain dan tidak bukan adalah karena informasi yang diperoleh dari internet sangatlah banyak jumlah dan ragamnya. Para pengguna media sosial lupa atau mungkin malas melakukan tugas-tugas lainnya. Seorang anak mungkin akan lupa dengan tugas utamanya yaitu belajar. Bermain media sosial dalam jangka waktu yang lama tentu saja akan merusak bola mata (Aprilina, 2019). Syamsuudin (2016) membagi durasi penggunaan media sosial dibedakan menjadi 5, diantaranya: *Pertama*, sangat lama (menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari, kategori ini yang tergolong ketergantungan). *Kedua*, lama (menggunakan media sosial 5-6 jam dalam sehari). *Ketiga*, sedang (menggunakan 3-4 jam dalam sehari). *Keempat*, singkat (menggunakan 1-2 jam dalam sehari). *Kelima*, sangat singkat (kurang dari 1 jam dalam sehari).

2) Pengaruh perilaku buruk

Perilaku adalah tindakan atau kegiatan nyata yang dilakukan karena individual mempunyai keinginan untuk melakukan sesuatu tertentu. Minat perilaku akan menentukan perilakunya. Perilaku-perilaku yang diinginkan adalah perilaku-perilaku yang kejadiannya merupakan suatu hasil langsung dari usaha-usaha dibawah sadar yang dibuat oleh seseorang individual. Perilaku adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam konteks penggunaan teknologi informasi, perilaku adalah penggunaan sesungguhnya dari teknologi (Doni,2017).

Selain itu, Nasabith dan Aburdance yang dikutip oleh Putro (2005) menyebutkan bahwa kemajuan dibidang teknologi seperti internet sebenarnya dapat mempengaruhi perilaku atau akhlak seseorang atau dengan kata lain perilaku seseorang ditentukan oleh hasil perilaku. Hal ini menjadikan manusia kehilangan kemanusiaannya dan hanya mengarah pada kesenangan dan kenikmatan saja, manusia akan lalai dan terbuai dengan teknologi, sehingga mereka melupakan kehidupan sosialnya didunia nyata.

3) Penurunan prestasi akademik

Hal ini terjadi akibat *Multitasking* dengan media sosial dan berkurangnya waktu belajar akibat bermain media sosial. Namun, tidak semua remaja merasakan hal ini (Spies & Gayla 2014).

4) Harga diri rendah

Media sosial digunakan oleh para remaja sebagai ajang untuk menjadi yang terbaik, sebagai contoh para remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka baik dalam segi kemampuan maupun gaya hidup mereka. Hal inilah yang membuat remaja yang tidak bisa melakukan akan hal itu, merasakan hal yang sama yaitu merasa pesimis. Hal ini tentu akan menimbulkan harga diri rendah (Brusilovskiy, 2016).

5) Terjadinya *Cyberbullying*

Rekayasa sosial yang terjalin melalui media sosial, kadang tidak berlaku dalam kehidupan nyata. Dalam penelitian lain juga disebutkan, perilaku *cyberbullying* juga ditemukan pada perilaku remaja yang menggunakan media sosial. Perilaku *cyberbullying* ini berakhir pada tindakan bunuh diri pada remaja, karena tidak bisa menahan caci maki yang ditujukan padanya (Putri, 2014)

6) Sarana Kriminal

Banyak orang yang tidak bertanggung jawab dalam menggunakan media sosial yang melakukan tindakan kriminal, misalnya penculikan setelah berkenalan melalui media sosial dan tidak sedikit terjadinya kasus-kasus penipuan.

7) Pornografi

Media sosial memudahkan *user* atau *link-link* sejenisnya untuk mengunggah apapun di akun pengguna, sehingga banyak yang menyalahgunakan pemanfaatan dari situs tersebut untuk kegiatan yang berbau pornografi. Bahkan ada yang menggunakan situs-situs ini sebagai mediasi penjualan Wanita

8) Kaburnya Privasi seseorang

Kebebasan berekspresi yang menjadi karakteristik media sosial membuat batas privasi seseorang menjadi kabur. Demi mengekspresikan diri agar diperhatikan banyak orang, pengguna media sosial rela mengumbar identitas pribadi mereka, mempublikasikan foto dirinya secara bebas, serta menulis status yang berisi curahan hatinya tanpa disaring atau dipikirkan lebih matang terlebih dahulu.

9) Malas belajar dan lupa waktu

Media sosial juga berdampak buruk yaitu menjadikan seorang anak malas untuk belajar dan lupa akan kewajibannya untuk membantu kedua orang tuanya karena terlalu asik dengan media yang digunakan seperti *facebook*, *whatsApp* dan *game online*.

Tidak hanya itu bahkan para remaja melupakan waktu untuk beribadah. Bahkan mereka terpengaruh untuk mengikuti cara pakaian yang tidak mendidik yang dilihatnya di media sosial. Sehingga hal tersebut menyeret para remaja untuk tidak lagi memerhatikan tugas-tugasnya (Suriati, 2022).

3. *Mindfulness*

a. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness adalah kesadaran yang dipupuk dengan mempertahankan perhatian secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. *Mindfulness* adalah metode mengatur perhatian dan energi secara sistematis, memengaruhi dan mengubah kualitas pengalaman kita (Kabat-Zinn, 2011). *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran penuh. Kesadaran disebut sebagai kesiapan individu untuk hadir secara mental dan emosional untuk menerima berbagai tanda (tanda-tanda yang diperoleh dari panca indera) yang datang kepada dirinya melalui berbagai pengalaman. Setelah diterima, biarkan/biarkan perasaan (sensasi) tanda itu ada dan menular dengan sendirinya, apapun perasaan itu, suka atau tidak. Biarkan perasaan itu tetap menjadi perasaan dan tidak berubah menjadi kesadaran. *Mindfulness* adalah kemauan dan kemampuan untuk hadir secara setara dalam segala peristiwa dan pengalaman dengan penuh kebijaksanaan, rasa ingin tahu, dan kebaikan (Saleh, 2015).

Perhatian adalah proses perasaan saat ini yang tidak menghakimi. Sensasi merupakan perasaan yang muncul dari pengalaman panca indera, tahap prakognitif. Persepsi merupakan suatu kesimpulan kognitif tentang suatu perasaan yang dihasilkan dari lima pengalaman indrawi, dimana kesimpulan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman masa lalu, pengetahuan dari pembelajaran kolektif, nilai-nilai yang ada dalam diri individu, dan lain-lain. (Saleh, 2015). *Mindfulness* melibatkan kesadaran akan pengalaman momen ke momen dengan cara yang jelas dan seimbang. Ini berarti terbuka terhadap realitas saat ini, membiarkan semua pikiran, emosi, dan sensasi memasuki kesadaran tanpa

perlawanan atau penghindaran (Germer & Neff, 2018). Jadi, bagian dari *mindfulness* adalah hidup dengan diri sendiri apa adanya, tidak peduli seberapa besar Anda menginginkannya berbeda (Marotta, 2013).

Kebalikan dari *mindfulness* adalah *mindlessness*. *Mindlessness* terjadi ketika perhatian tidak terfokus sama sekali melainkan mengembara tanpa arah dan menyebabkan individu tersesat dalam lamunan. Dalam keadaan *mindlessness* kesadaran sangat berkurang, individu hanya bereaksi secara otomatis tanpa benar-benar memperhatikan apa yang terjadi. *Mindlessness* erat kaitannya dengan fenomena *autopilot*, yaitu ketika individu secara otomatis menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup, dengan respon yang bersifat kebiasaan tanpa disadari atau diambil tindakan untuk mengumpulkannya (Arif, 2016).

b. Hubungan *Mindfulness* dengan media sosial

Menurut Ayun (2015), nilai-nilai pribadi diungkapkan di media sosial, remaja berusaha menciptakan citra positif dirinya di jejaring sosial. Remaja suka memamerkan kepribadiannya yang cerdas, tampil bahagia, dan memamerkan hobi atau aktivitas yang disukainya. Dengan kata lain, remaja menampilkan bentuk tubuh ideal mereka di media sosial, yang berarti mereka cenderung tidak menerima diri mereka apa adanya. Lingkungan yang terintegrasi dengan teknologi saat ini tampaknya menimbulkan banyak masalah kesehatan psikologis di kalangan remaja.

Savitri dan Listiyandini (2017) berpendapat bahwa *mindfulness* berperan positif dan penting dalam seluruh aspek kesehatan psikologis remaja, salah satunya adalah aspek penerimaan diri. *Mindfulness* membantu remaja menjadi sadar diri dan siap menjalani kepribadian, kelebihan, dan kelemahannya dari beberapa hal yang membentuk mereka di masa lalu (Jannah, 2019). Remaja yang lebih sadar dan tertarik sepenuhnya pada dirinya dan kehidupannya sehari-hari akan mampu mengatur lingkungannya, mengontrol aktivitas yang dilakukannya, dan memanfaatkan peluang dalam lingkungan hidupnya secara efektif, memiliki kemampuan memilih dan menciptakan konteks yang sesuai yang sesuai dengan kebutuhannya. cocok

untuk mereka. sesuai dengan kebutuhannya dan nilai-nilai yang dimilikinya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Menyadari momen saat ini memungkinkan remaja untuk terhubung dengan orang-orang berdasarkan keadaan mereka. Daripada mengembangkan perasaan takut, marah, dan dendam ketika dihadapkan pada keadaan negatif, remaja dapat melangkah maju dan keluar dari situasi buruk dengan lebih tenang (Hidayati, 2018). *Mindfulness* juga terbukti berhubungan dengan penerimaan diri (Jannah, 2019) dan berperan dalam meningkatkan penerimaan diri remaja (Savitri & Listiyandini, 2017).

c. Aspek-aspek *Mindfulness*

Menurut Langer (2016), ada empat aspek *mindfulness* , yaitu:

- 1) Memandang suatu situasi dari beberapa perspektif.
- 2) Melihat informasi yang disajikan dalam situasi tersebut sebagai hal baru.
- 3) Memperhatikan konteks di mana individu menerima informasi, dan
- 4) Membuat kategori baru dimana informasi ini dapat dipahami.

d. Praktik *Mindfulness*

Dahlan (2017) menjelaskan beberapa cara melakukan praktik-praktik *mindfulness* untuk siswa yaitu, sbb:

1) *Time In*

- a) Mintalah siswa memusatkan perhatiannya pada pengalaman membuka dan menutup tangan. Kemudian dorong mereka untuk memijat tangannya dan merasakan sensasi pada tangannya
- b) Mintalah siswa untuk mendengarkan suara-suara yang ada di dalam ruangan tanpa menciptakan sendiri suara-suara baru
- c) Meminta siswa untuk berdiri, menekuk kaki dan menyentuh telapak kaki dan kakinya
- d) Fokuskan perhatian siswa Anda pada lukisan atau poster damai di dalam ruangan dan luangkan waktu sejenak untuk melihatnya

- e) Putar video musik santai sebentar dan luangkan waktu untuk mendengarkannya
- f) Minta siswa untuk menarik dan membuang napas secepat mungkin, kemudian menarik napas lagi dan membuangnya secara perlahan. Lakukan ini beberapa kali
- g) Mintalah siswa untuk berdiri dan mengambil tiga langkah ke depan sepele mungkin sambil memperhatikan bagaimana perasaan kaki mereka di tanah dan bagaimana seluruh tubuh mereka bergerak
- h) Kemudian minta mereka untuk mundur perlahan, kembali ke meja dan duduk sambil tetap sadar akan peralihan dari bergerak ke diam

2) *Drawing The Mind* (Menggambarkan pikiran)

a) *Part 1: Current Mental State*

- (1) Duduklah dengan tenang. (Beri siswa sekitar tiga puluh detik sebelum memberikan instruksi berikutnya).
- (2) Perhatikan apa yang terjadi dalam pikiran kalian: Adakah pikiran, perasaan, atau sensasi? Tidak ada, beberapa, atau banyak? Apakah mereka tetap sama atau berubah?
- (3) Buat gambar keadaan mental kalian saat ini di sepertiga kiri kertas kalian. (Beri siswa beberapa menit untuk menyelesaikan gambar mereka)
- (4) Kembali duduk diam
- (5) Lipat sepertiga kertas bagian kiri tersebut menghadap ke bawah, jadi dua bagian kosong yang tersisa tetap menghadap ke atas yang menutupinya.

b) *Part 2: In Silence after the Sound* (Dalam keheningan setelah suara)

- (1) Dengarkan suara musik ini sampai hening. (Deringkan nada instrumen dan tunggu sampai ada keheningan sebelum memberikan petunjuk yang berikutnya)
- (2) Perhatikan apa yang terjadi dalam pikiran kalian sekarang

- (3) Buat gambar keadaan mental kalian sekarang di sepertiga tengah kertas kalian. (Beri siswa beberapa menit untuk menyelesaikan gambar mereka)
- (4) Kembali duduk diam
- (5) Lipat bagian tengah kertas tersebut menghadap ke bawah, jadi sekarang dua bagian menghadap ke bawah dan hanya satu bagian kosong yang tetap terlihat, menghadap ke atas.

c) *Part 3: Silence and Mindful Breathing*

- (1) Dengarkan suara musik ini sampai hening. (Deringkan nada instrumen dan tunggu sampai ada keheningan sebelum memberikan petunjuk yang berikutnya)
- (2) Pindahkan perhatian kalian untuk memperhatikan napas.
- (3) Bernapaslah dengan normal, perhatikan udara saat mengisi paru-paru dan kemudian mengalir ke atas dan ke belakang dan keluar melewati jalur yang sama sewaktu udara masuk
- (4) Perhatikan saat Anda kehilangan kesadaran akan nafas dan mulai memikirkan hal lain, melamun, khawatir, atau tertidur
- (5) Bawa perhatian kalian kembali ke nafas
- (6) Perhatikan apa yang terjadi dalam pikiran kalian saat ini
- (7) Buat gambar keadaan mental kalian di sepertiga kanan kertas kalian. (Beri siswa satu menit untuk menyelesaikan gambar mereka)
- (8) Kembalikan kesadaran kalian perlahan ke kelas.
- (9) Buka kertas sehingga gambar di ketiga bagian terlihat

3) *Follow-Up Discussion* (untuk siswa)

- a) Dilakukan dalam waktu sangat singkat.
- b) Mintalah siswa melihat gambar mereka dan merenungkan pengalaman mereka.
- c) Mintalah beberapa sukarelawan untuk menggunakan gambar dan kata-kata mereka untuk menggambarkan keadaan mereka selama tiga bagian aktivitas.

- d) Bandingkan pengalaman siswa pada bagian 1 dan bagian 2 serta bagian 2 dan bagian 3. Tanyakan kepada kesimpulan yang bisa ditarik berdasarkan pengalaman mereka sendiri, tentang efek dari latihan *mindfulness* pada keadaan mental.
- e. Manfaat-manfaat *Mindfulness*

Adapun manfaat-manfaat *mindfulness* bagi siswa menurut David & Sheth (2009) adalah, sbb :

- 1) Mendukung kesiapan untuk belajar
- 2) Memperkuat perhatian dan konsentrasi
- 3) Meningkatkan refleksi dan ketenangan diri
- 4) Meningkatkan partisipasi kelas dan kinerja akademis
- 5) Menyediakan sarana untuk menurunkan stress dan kecemasan
- 6) Meningkatkan pembelajaran sosial dan emosional
- 7) Memupuk perilaku pro-sosial dan hubungan yang sehat
- 8) Mendukung kesehatan secara keseluruhan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan eksplorasi peneliti, penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Penelitian dari Intan Cahyanti Sugianto yang berjudul “*Analisis Faktor yang Berhubungan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja di SMKN Kota Pasuruan*”. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan factor yang berhubungan dengan dampak penggunaan media sosial oleh remaja di SMAN Kota Pasuruan berdasarkan teori TAM, Motif Penggunaan dan TPB.
2. Penelitian dari Natalia Christy Waney , Wahyuni Kristinawati , Adi Setiawan (2020) yang berjudul “ *Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital*”. Di era digital ini, remaja melakukan eksplorasi dan mengekspresikan diri di media sosial. Media sosial menyebabkan remaja rentan terlibat dalam *Cyberbullying*. Hal ini membuat remaja malu dengan diri sendiri dan berusaha menampilkan

citra ideal di media sosial sehingga kurang mampu menerima diri apa adanya. Studi ini merupakan studi literatur yang mencoba menelusuri bagaimana *Mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja di era digital. Mesin pencari (*search engine*) digunakan sebagai alat mencari data. Ditemukan 13 literatur dan penelitian dan digunakan sebagai sumber data. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *Mindfulness* bisa dijadikan alternatif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja, dan *Mindfulness* dapat dipraktikkan dengan memanfaatkan aplikasi smartphone. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara khusus membuktikan efektivitas penggunaan aplikasi *Mindfulness* dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja di Indonesia.

3. Penelitian dari Fitri Aulia, dan Dhukha Yunitasari (2021) yang berjudul "*Survei Penggunaan Gadget di Kalangan Anak dan Remaja di Kopang: Analisis dan Dampaknya dalam Perkembangan*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dampak gadget (media sosial) terhadap anak dan remaja di Kopang. Kehadiran gadget ditengah-tengah anak-anak dan remaja BTN Kopang sudah bukan hal lazim. Penelitian ini melibatkan anak-anak dan remaja dari berbagai usia. Dari usia paling kecil yakni 4 tahun yang sedang duduk dibangku sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) hingga remaja berusia 15 tahun yang merupakan siswa kelas X SMK.

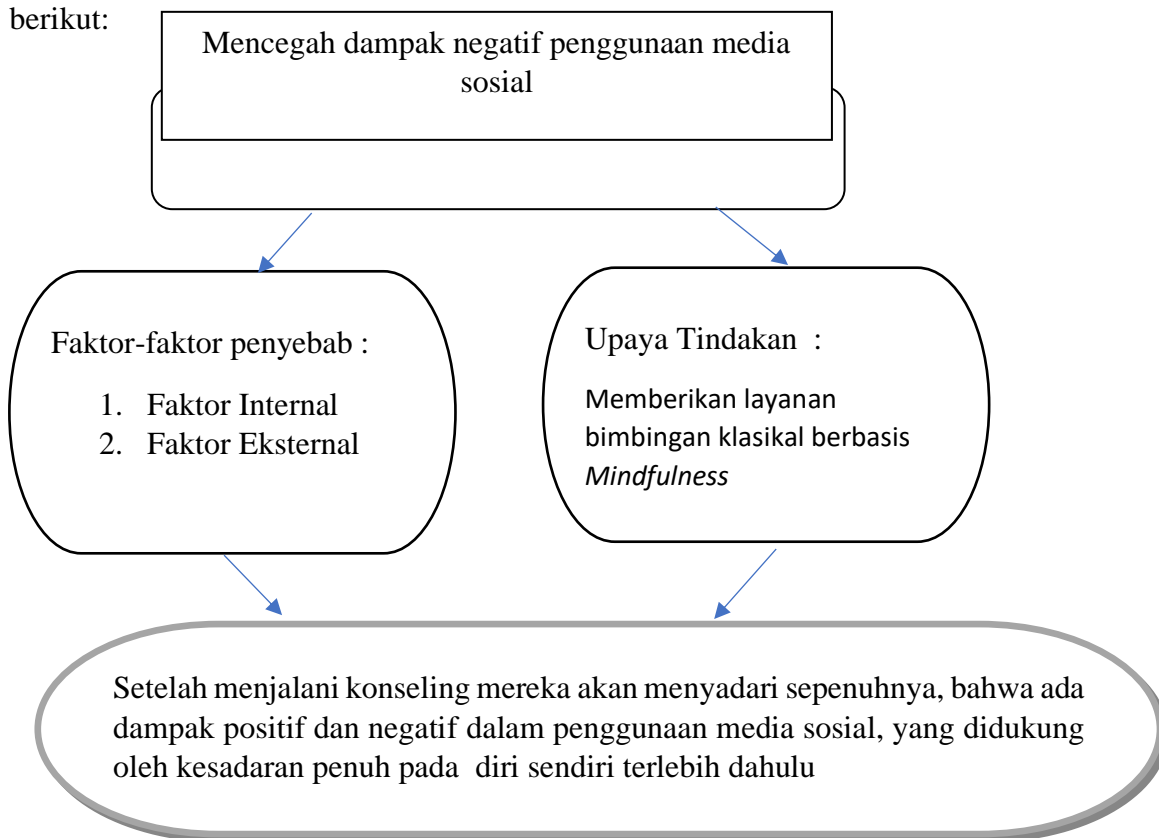
C. Kerangka Berfikir

Kata penggunaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti yaitu proses, cara perbuatan memakai sesuatu, atau pemakaian. Penggunaan merupakan kegiatan dalam menggunakan atau memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Penggunaan media disebabkan oleh adanya kebutuhan yang timbul dari lingkungan sosial dan psikologis, dan khalayak menggunakan media untuk memuaskan kebutuhannya (Dewy,2022). Ardianto dan Elvinaro (2007) berpendapat bahwa tingkat penggunaan media sosial dilihat dan di ukur dari frekuensi dan durasi penggunaannya, adapun frekuensi yang dimaksud yaitu pengguna media mengumpulkan data khalayak tentang berapa kali sehari

seseorang menggunakan media dalam satu minggu, berapa kali seminggu seseorang menggunakan dalam satu bulan, serta berapa kali seseorang menggunakan media dalam satu tahun. Sedangkan yang dimaksud durasi yaitu penggunaan media dengan menghitung berapa lama khalayak bergabung dengan suatu media (berapa jam sehari), atau berapa lama (menit) khalayak mengikuti suatu program.

Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk dapat memberikan upaya untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial siswa dalam bermedia sosial menggunakan layanan bimbingan klasikal berbasis *Mindfulness* , yang diberikan kepada siswa dan siswi kelas XI/A MA Hubbul Jiron NW Pringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Gambar 1.1. Bagan Kerangka Berpikir



Gambar 1.2 Variabel Penelitian

Keterangan:

X = Bimbingan Klasikal dengan *Mindfulness*

Y = Mencegah dampak negatif dalam penggunaan media sosial

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2021) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka fikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan.

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan Hipotesis alternative (H_a) yaitu “dengan diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dapat mencegah dampak negatif dalam bermedia sosial bagi siswa kelas XI/A MA Hubbul Jiron NW Pringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

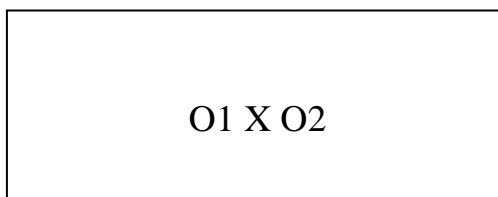
Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sehubungan dengan masalah yang dipilih mengenai masalah pengentasan masalah kejenuhan belajar. Metode kuantitatif ini merupakan salah satu dari berbagai macam metode yang ada, dengan tujuan memperoleh informasi atau pengalaman dalam memecahkan suatu permasalahan yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2021) metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini disebut sebagai metode *positivistic* karena berlandaskan pada filsafat positifisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable*/dapat diulang. Metode ini juga disebut metode konfirmatif, karena metode ini cocok digunakan untuk pembuktian/konfirmasi. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Metode penelitian yang digunakan yaitu *ex post facto* yaitu pendekatan pada subjek penelitian untuk meneliti yang telah dialami oleh subjek penelitian secara wajar tanpa adanya usaha sengaja memberikan perlakuan untuk memunculkan variabel yang ingin diteliti.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa dalam bermedia sosial menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness*. Desain penelitian ini terdiri dari 1 kelompok yang diberikan perlakuan 1 kali dalam seminggu. Adapun rencana yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*.



Gambar 1.3 *desain penelitian*

Keterangan :

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan mencegah dampak negatif dalam penggunaan media sosial).

X : *Treatment* (perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*).

O2 : Nilai *posttest* diberikan perlakuan untuk mencegah dampak negatif dalam penggunaan media sosial).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian.

Penelitian bertempat di MA Hubbul Jiron NW Pringgarata, Desa Arjangka, Kecamatan Pringgarata, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Keadaan Gedung bangunan MA Hubbul Jiron NW Pringgarata, saat ini masih dalam proses pembangunan Gedung baru, yang ditargetkan jadi dan layak pakai pada awal tahun 2024 mendatang. Dan sebelumnya MA Hubbul Jiron NW Pringgarata memiliki Gedung lantai 3, dengan 15 lokal ruangan. 1 ruangan kepala sekolah, 1 ruang untuk dewan guru dan staf pegawai, 1 untuk perpustakaan, 1 untuk Laboratorium, dan 11 ruangan lainnya menjadi ruangan kelas belajar. Karena perkembangan jumlah siswa yang masuk pesat dan signifikan, maka MA Hubbul Jiron NW saat ini membangun gedung baru 2 lantai yang berjumlah 14 lokal. Tenaga pengajar juga disana berjumlah 39 orang, dengan jumlah peserta didik keseluruhan 199 siswa dari kelas X sd XII.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2023 sampai selesai.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Misalnya akan melakukan penelitian di sekolah X maka ini merupakan populasi. Sekolah X mempunyai sejumlah orang/subyek dan obyek yang lain. Hal ini berarti populasi dalam arti jumlah/kuantitas. Tetapi orang sekolah X juga memiliki karakteristik orang-orangnya, misalnya motivasi kerjanya, disiplin kerjanya, kepemimpinannya, iklim organisasinya dan lain-lain; dan juga mempunyai karakteristik obyek yang lain, misalnya kebijakan, prosedurkerja, tata ruang kelas, lulusan yang dihasilkan dan lain-lain. Yang terakhir populasi dalam arti karakteristik.

Jadi dapat disimpulkan yang termasuk dalam populasi yaitu orang, seluruh benda-benda yang ada disekitar dan karakteristik yang dimiliki oleh subyek/obyek itu. Maka dari itu populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI A, B, C, dan D MA Hubbul Jiron NW Pringgarata tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 71 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2021). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Adapun pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata. yang berjumlah 22 orang.

E. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga

diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono, (2021).

Menurut Sugiyono (2021), variabel penelitian terdiri dari :

1. Variabel bebas (*Independen*), merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* (Y).
2. Variabel terikat (*Dependen*), merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional siswa dalam bermedia media sosial (X).

Jadi, hubungan antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.4. Variabel Penelitian

Keterangan:

X = Layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*

Y = Mencegah dampak negatif penggunaan media sosial

F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi untuk mengidentifikasi karakteristik demograf responden (usia, tingkat). Dalam melakukan penelitian, penelitian ini menggunakan pedoman wawancara dan angket pedoman disusun dengan tujuan untuk mempermudah peneliti pada saat melaksanakan penelitian. Adapun Teknik pengumpulan data yang dimaksud diuraikan, sbb:

- a. Wawancara dilakukan terhadap guru pihak sekolah terkait. Wawancara secara khusus dengan mengajukan beberapa pertanyaan

terkait kondisi siswa, jumlah siswa, dan penerapan *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial bagi siswa.

Tabel 2.1 Pedoman Wawancara

No.	Pertanyaan
1	Berapa jumlah siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW?
2	Apakah dari semua siswa tersebut, sering menggunakan media sosial?
3	Apakah siswa-siswa tersebut sudah tau dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial?
4	Apakah ada layanan informasi atau bimbingan khusus untuk siswa dalam bermedia sosial?
5	Berapa banyak siswa yang melakukan tindakan negative dalam bermedia sosial?
6	Apa tindakan sekolah atau guru yang bersangkutan untuk mengatasi tindakan negatif penggunaan media sosial pada siswa?

- b. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2021). Adapun angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dimana pernyataan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pernyataan yang telah tersedia (Sugiyono, 2021)

Berikut langkah-langkah atau tehnik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan lokasi untuk pengambilan data
- b. Peneliti meminta surat izin penelitian di fakultas
- c. Peneliti membuat/menyiapkan angket sesuai dengan jumlah siswa yang akan diteliti

- d. Peneliti menyebarkan angket kepada responden secara langsung
- e. Peneliti mengumpulkan hasil pengisian angket
- f. Peneliti menganalisis hasil penelitian

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Pada penelitian kuantitatif, kualitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan metode angket.

a. Prosedur Penyusunan Angket

Kuesioner/angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang paling efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan-pertanyaan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet (Sugiyono, 2021) . Sugiyono (2021) juga menjelaskan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert menggunakan 4 skala yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Kurang setuju (KS), Tidak setuju (TS).

Tolak ukur dari penyusunan instrumen dalam pembuatan angket adalah variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dari variabel-variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan

selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. (2019). Untuk mempermudah instrumen maka diperlukan kisi-kisi instrument. Berikut kisi-kisi instrument yang diambil dari indikator-indikator dampak penggunaan media sosial, yaitu:

Tabel 2.2 Kisi-kisi Angket

No.	Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah
	Penggunaan media sosial	Dampak positif	a. Menjadi sarana untuk berkomunikasi, berdiskusi, bahkan mendapatkan popularitas di sosial media	1, 2, 3	3
			b. Bisa mendapatkan informasi-informasi dari media sosial	4,5	2
			c. Media sosial memberikan kesempatan untuk berinteraksi lebih dekat	6,7	2
			d. Media sosial memiliki sifat viral	8,9,10	3

		Dampak negatif	a. Kecanduan dalam bermedia sosial	11,12,13	3
			b. Pengaruh perilaku buruk pada diri sendiri, karena berpatokan dengan apa yang dilihat pada media sosial	14,15	2
			c. Penurunan prestasi akademik	16	1
			d. Harga diri rendah	17	1
			e. Terjadinya <i>Cyberbullying</i> ,	18,19	2
			f. Sarana Kriminal	20	1
			g. Pornografi	21	1
			h. Kaburnya Privasi seseorang	22	1
			i. Malas belajar dan lupa waktu	23, 24, 25	3
Jumlah butir soal					25

Keterangan :

Indikator = Patokan bunyi soal

No. Item = Nomer soal

Jumlah = Jumlah butir soal dari masing-masing indikator

b. Penyusunan Butir-butir Angket

Berdasarkan kisi-kisi angket maka jumlah keseluruhan item sebanyak 25 butir soal pernyataan, yang disusun menggunakan skala Guttman. Skala Gutmann digunakan apabila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap sesuatu permasalahan yang ditanyakan (Sugiyono, 2021). Disediakan 2 alternatif jawaban untuk dipilih sesuai dengan keadaan yang sering dialami siswa, yaitu : Ya dan Tidak

Tabel 2.3 Penyusunan Angket

Alternatif Jawaban	Skor untuk pernyataan
Ya	1
Tidak	0

G. Validasi dan Realibilitas

Menurut Sugiyono (2021) instrumen yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Adapun validasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah validasi isi. Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan teknik uji validitas keterbacaan, yaitu terkait dengan mudah tidaknya instrument untuk dipahami, apa bila instrumen tersebut mudah dibaca dan dipahami maka instrumen tersebut dinyatakan valid dan apa bila instrumen tersebut sulit dibaca dan dipahami maka instrument tersebut tidak valid. Instrument yang berupa skala harus memenuhi *construct validity* (validitas konstruksi) dan *content validity* (validitas isi). Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan validasi isi. Realibilitas menunjukkan bahwa instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena isnrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2018).

Uji keabsahan data dalam penelitian, sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian kuantitatif kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah, valid, reliabel, dan obyektif. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dalam hal reliabilitas Stainback (1988), menyatakan bahwa reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan.

Pada penelitian kuantitatif untuk mendapatkan data yang valid, reliable dan objektif maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument yang valid dan reliabel, dilakukan pada sampel yang mendekati jumlah populasi dan pengumpulan serta analisis data dilakukan dengan cara yang benar.

H. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test* yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa dalam bermedia sosial bagi kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata Tahun Pelajaran 2023/2024, maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test* – *pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun tabel kerja (tabel persiapan)
3. Mendistribusikan data ke dalam rumus

4. Menguji nilai T

5. Menarik kesimpulan

$$\text{Peningkatannya} = \frac{Md}{Mpre} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

MA Hubbul Jiron NW adalah salah satu sekolah lembaga formal swasta yang bernaung dibawah YPP Nurul Mukhlisin NWDI yang setara dengan SMA/SLTA lainnya. MA Hubbul Jiron NW memiliki akreditasi “B” dengan SK pendirian sekolah D/Wx/MA/112/2006 dan SK izin operasional Kw.19, 1/2/1012/2006 , dengan jumlah siswa 198 dengan jumlah rombel 8.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan pada BAB I bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata. Populasi pada penelitian ini yaitu kelas XI yang berjumlah 71 siswa, kemudian ditetapkan sampel dari siswa kelas XI sebanyak 22 siswa yang diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial.

Pengambilan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan angket. Metode observasi dan wawancara digunakan untuk mengidentifikasi masalah siswa disekolah, sedangkan angket digunakan unuk mengumpulkan informasi pribadi yang terkait dengan responden atau orang yang diteliti.

Data penelitian ini diperoleh dari siswa kelas XI yang ada di MA Hubbul Jiron NW Pringgarata sebagai sampel penelitian dengan responden sebanyak 22 siswa. Penelitian ini dilakukan pada hari kamis 12 Oktober 2023 sampai hari sabtu 21 Oktober 2023. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan surat pengajuan izin penelitian kepada pihak sekolah MA Hubbul Jiron NW Pringgarata. Selanjutnya kepala sekolah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti disekolah dilihat dari kondisi lingkungan yang ada di MA Hubbul Jiron NW Pringgarata masih banyak siswa yang belum faham dampak positif dan negatif dalam menggunakan media sosial, hal ini ditandai dengan hasil wawancara bersama pihak sekolah terkait dan hasil observasi awal peneliti langsung dengan siswa yang bersangkutan (hasil observasi, 12 Oktober 2023 pada jam 9:00-11:00 WIB).

Peneliti memberikan angket dampak-dampak penggunaan media sosial Angket ini yang nantinya digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui bagaimana tingkatan pemahaman siswa dalam bermedia sosial, kemudian ditentukan sampelnya yang berjumlah 22 siswa dengan menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu berdasarkan karakteristik masalah yang sama (pemberian angket, 14 Oktober 2023 pada jam 10:00-10:30 Berdasarkan hasil angket tersebut diketahui bahwa siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata masih rendah pemahaman dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial, sehingga beberapa siswa masuk dalam kategori penyalahgunaan media sosial. Data yang terkumpul sesuai variabel kemudian disusun dalam bentuk tabel. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument dari angket, skor dari tiap item yang didapatkan dari masing-masing siswa dikumpulkan dan kemudian dihitung dengan analisis statistik dengan rumus yang sudah dicantumkan pada BAB III.

Tabel 2.3 Data hasil perolehan *Pre-test*.

NO	NAMA	JUMLAH
1	BMW	13
2	NH	9
3	ZA	8
4	DS	9
5	AL	11
6	SN	10
7	RJ	11
8	TA	14
9	RA	13

10	SRA	13
11	DA	12
12	BQ EA	13
13	RR	13
14	AN	14
15	RO	8
16	PY	10
17	SR	9
18	SHO	11
19	SL	14
20	DA	13
21	MF	13
22	ALE	7

Pada tabel 4.1 menyatakan bahwa hasil *pre-tes* tersebut ialah hasil sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*

Tabel 2.4 Data hasil perolehan *Post-test*

NO	NAMA	JUMLAH
1	BMW	16
2	NH	14
3	ZA	15
4	DS	13
5	AL	15
6	SN	13
7	RJ	14
8	TA	16
9	RA	17
10	SRA	16
11	DA	15
12	BQ EA	17
13	RR	17
14	AN	18
15	RO	12
16	PY	13
17	SR	15
18	SHO	17
19	SL	16
20	DA	18
21	MF	15
22	ALE	14

Data hasil perolehan nilai *post-test* pada tabel 4.2 adalah hasil yang didapatkan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dimana hasil nilai *post-test* menyatakan bahwa ada peningkatan pemahaman dalam bermedia sosial, sehingga siswa menggunakan media sosial dengan tidak menyalahgunakannya setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*.

2. Hasil Penelitian

Agar data yang terkumpul mempunyai arti maka data masih perlu diolah dan dianalisis. Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Hasil Bimbingan Klasikal Berbasis *Mindfulness*

1) Merumuskan hipotesis alternatif (H_a)

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternative (kerja) yang menyatakan bahwa “ setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata”.

2) Menyusun Tabel Kerja

Langkah selanjutnya yaitu membuat tabel kerja. Adapun tabel kerja yang dimaksud adalah tabel kerja untuk pengujian hipotesis tentang ada atau tidaknya pengaruh bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif dalam bermedia sosial siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata. Maka dari itu, dibutuhkan tabel kerja sebagai berikut:

Tabel 3.1 hasil nilai *pre-test* dan *post-test*

No	Nama	Xi	Xii	D(Xii-Xi)	D2
1.	BMW	13	16	3	9
2.	NH	9	14	5	25
3.	ZA	8	15	7	49
4.	DS	9	13	4	16
5.	AL	11	15	4	16
6.	SN	10	13	3	9
7.	RJ	11	14	3	9

8.	TA	14	16	4	16
9.	RA	13	17	4	16
10.	SRA	13	16	3	9
11.	DA	12	15	3	9
12.	BQ EA	13	17	4	16
13.	RR	13	17	4	16
14.	AN	14	18	4	16
15.	RO	8	12	4	16
16.	PY	10	13	3	9
17.	SR	9	15	6	36
18.	SHO	11	17	6	36
19.	SL	14	16	2	4
20.	DA	13	18	5	25
21.	MF	13	15	2	4
22.	ALE	7	14	7	49

Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.3 ialah hasil perbandingan sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dimana X_i = hasil *pre-test*, X_{ii} = hasil *post-test*, $D(X_{ii}-X_i)$ = hasil *post-test* – hasil *pre-test*, D^2 = hasil perbandingan *post-test* dengan *pre-test*.

3) Masukkan Data kedalam Rumus

Data tabel kerja tersebut diatas, maka dapat dihitung nilai t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum M}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan:

$\sum M$ = Jumlah subjek

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test* – *pre test*)

D^2 = Perbedaan setiap pasangan skor yang dikuadratkan (*pre- test* dan *post-test*)

N = Jumlah sampel

$$t = \frac{76}{\frac{\sqrt{22 \cdot 398 - (76)^2}}{22 - 1}}$$

$$t = \frac{76}{\frac{\sqrt{8756 - 5776}}{21}}$$

$$t = \frac{76}{\frac{\sqrt{2980}}{21}}$$

$$t = \frac{76}{11,91}$$

$$t = 6,38$$

$$\begin{aligned} \text{Peningkatan} &= \frac{Md}{M_{pre\ test}} \times 100\% \\ &= \frac{76}{248} \times 100\% \\ &= 0,306 \times 100\% \\ &= 30\% \end{aligned}$$

4) Nilai t Hitung

Berdasarkan hasil analisa diatas, diketahui bahwa: pada pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa adalah meningkatkan perilaku berorganisasi siswa adalah 6,38 dan bila dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) yaitu $n-1 = 22-1 = 21$ adalah 2,080 maka diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($6,38 > 2,080$).

b. Menarik Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji nilai t diketahui bahwa:

- 1) Pada pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada siswa, diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel yaitu $6,38 > 2,080$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Ada peningkatan

pemahaman siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial”.

- 2) Berdasarkan persentase pember layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial memberikan dampak positif bagi siswa. Dari hasil data diketahui bahwa metode layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, dimana terjadi perubahan perilaku dan tambahan pemahaman dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial sebesar 30%. Jadi berdasarkan hasil analisis, dapat diinterpretasikan bahwa “ Ada peningkatan pemahaman dampak positif dan negatif dalam menggunakan media sosial dengan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada kelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata.

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil angket *pre-test* dapat diketahui bahwa jumlah siswa dikelas XI MA Hubbul Jiron NW Pringgarata.yang mengalami rendahnya pemahaman positif dan negatif dalam penggunaan media sosial sejumlah 22 siswa. Dari 22 siswa subyek tersebut memiliki permasalahan yang sama rendahnya pemahaman positif dan negatif dalam menggunakan media sosial, sehingga terjadi penyalahgunaan media sosial. Terdapat faktor yang hampir sama yang menyebabkan 22 subyek tersebut rendah pemahaman positif dan negatif dalam menggunakan media sosial, sehingga terjadi penyalahgunaan media sosial.

Pada layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, diketahui bahwa nilai t-hitung $6,38 > 2,080$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Jika diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media

sosial maka dapat meningkatkan perubahan perilaku dan tambahan pemahaman dampak positif dan negatif dalam bermedia sosial”.

Pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial pada 22 siswa yang terindikasi penyalahgunaan media sosial. Untuk memaksimalkan pemberian layanan ini, maka peneliti melaksanakan pertemuan dikelas sebanyak 3x. *Pertama*, pada hari kamis, 12 Oktober 2023. Pada pertemuan perdana ini peneliti melakukan pengenalan bersama seluruh siswa kelas XI MA Hubbul Jiron NW, sekaligus pengisian angket *pre-test* oleh siswa yang dibagikan langsung oleh peneliti. Angket *pre-test* ini diisi oleh siswa untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang dampak media sosial dalam kehidupannya sehari-hari bagi siswa yang tidak mondok (nyantri) maupun saat mudik kerumah masing-masing bagi yang mondok (nyantri).

Kedua, pada pertemuan berikutnya yaitu Sabtu 14 Oktober 2023 peneliti memberikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial, setelah menganalisis hasil angket *pre-test* yang telah diisi oleh siswa. Seluruh siswa mengikuti layanan kegiatan ini dengan antusias, sehingga proses layanan yang diberikan berjalan dengan maksimal. *Ketiga*, pada pertemuan terakhir ini, yaitu Senin, 16 Oktober 2023 peneliti membagikan angket *post-test* kepada siswa. Angket yang dibagikan ini, diisi oleh siswa untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman sebelum dan sesudah diberikan layanan oleh peneliti.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang relevan dari sumber yang sudah di cantumkan penulis, penelitian yang dilakukan oleh Penelitian dari Intan Cahyanti Sugianto yang berjudul “*Analisis Faktor yang Berhubungan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja di SMKN Kota Pasuruan*”. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan factor yang berhubungan dengan dampak penggunaan media sosial oleh remaja di SMAN Kota Pasuruan berdasarkan teori TAM, Motif Penggunaan dan TPB. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama mengkaji tentang dampak

dari penggunaan media sosial pada siswa, kemudian perbedaannya terletak pada variabel bebas.

Penelitian dari Fitri Aulia, dan Dhukha Yunitasari (2021) yang berjudul “*Survei Penggunaan Gadget di Kalangan Anak dan Remaja di Kopang: Analisis dan Dampaknya dalam Perkembangan*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dampak gadget (media sosial) terhadap anak dan remaja di Kopang. Kehadiran gadget ditengah-tengah anak-anak dan remaja BTN Kopang sudah bukan hal lazim. Penelitian ini melibatkan anak-anak dan remaja dari berbagai usia. Dari usia paling kecil yakni 4 tahun yang sedang duduk dibangku sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) hingga remaja berusia 15 tahun yang merupakan siswa kelas X SMK. Persamaan penelitian ini sama-sama mengkaji dampak penggunaan gadget yang berorientasi pada media sosial pada usia remaja (siswa menengah atas) Perbedaannya terletak pada variabel terikat.

Terakhir Penelitian dari Natalia Christy Waney dan Wahyuni Kristinawati , Adi Setiawan (2020) yang berjudul “ *Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital*”. Di era digital ini, remaja melakukan eksplorasi dan mengekspresikan diri di media sosial. Media sosial menyebabkan remaja rentan terlibat dalam *Cyberbullying*. Hal ini membuat remaja malu dengan diri sendiri dan berusaha menampilkan citra ideal di media sosial sehingga kurang mampu menerima diri apa adanya. Studi ini merupakan studi literatur yang mencoba menelusuri bagaimana *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja di era digital. Mesin pencari (*search engine*) digunakan sebagai alat mencari data. Ditemukan 13 literatur dan penelitian dan digunakan sebagai sumber data. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *Mindfulness* bisa dijadikan alternatif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja, dan *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan memanfaatkan aplikasi smartphone. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan *mindfulness* untuk penerimaan diri pada remaja, sehingga tidak menyalahgunakan media sosial dalam kesehariannya. Kemudian perbedaan terletak pada variabel terikatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprikuncoro., (2019), *Diary Inspirasi Penggugah Hati*. Jember: Anara Publishing House, 38.
- Aprilina, R.N., (2019) *Strategi Guru Dalam Pencegahan Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Pada Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Tulungagung Kalidawir Tulungagung*. Skripsi
- Ardianto, Elvinaro., (2007). *Komunikasi Massa: Suatu Pengantar*. Bandung : Simbosa Rekatama Media
- Arif, I. S., (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2018.
- Ariska, S., (2022). Penerapan Bimbingan Klasikal Dengan Menggunakan Media Puzzel Dalam Menumbuhkan Minat Belajar Anak Tunagrahita Ringan Di Slbn Pkk Provinsi Lampung. *Skripsi*.
- Aulia, F., & Yunitasari, D., (2021). Survei Penggunaan Gadget dikalangan Anak dan Remaja di Kopang: Analisis dan Dampaknya dalam Perkembangan.
- Ayun, P.Q.,(2015) Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *Jurnal Komunikasi*. Vol. 3, No. 2, hal. 1-16, doi: <http://dx.doi.org/10.12928/channel.v3i2.3270>
- Best, Paul; Manktelow, Roger; Taylor, B., (2014). *Children and Youth Services Review Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review*. *Children and Youth Services Review*, 41, pp.27-36. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Dahlan, T.H., (2017). Pengertian Mindfulness.dod: <https://ikipsiliwangi.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/Mindful-Teaching.pptx>
- David, D.S., & Shet, S., (2009). *A Guide For Everyone Who Theaches Anything*. Somerville : Wisdom Publications
- Departemen Agama Republik Indonesia., (2004). *Al-Qur'an Dan Terjemahannya: Al-Jumanatul 'Ali*. Bandung: Jumanatul „Ali-ART (J-ART), 63. 3
- Dewy, E.R., (2022). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Siswa Kelas X di SMA Plus Al-Hasan Panti Jember. *Skripsi*.
- Doni, F.R., (2017), “Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja”, *Indonesian Journal On Software Engineering*, 2.16.

- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). *Peran trait mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai*. Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi, 152–163.
- Hidayati, N., (2018). *Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami bullying*. Proceeding National Conference Psikologi UMG
- Husairi., & Achsan., (2008). *Manajemen Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Depok: CV Arya Duta.
- Iryani, E., Ali, H., & Rosyadi, K.I., (2021). Berfikir Kesisteman Dalam Dukungan Sosial: Ta'awun Upaya Peningkatan Mutu Pendidikan Agama Islam Di Mas Al-Ihsaniyah Sarang Burung Muaro Jambi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2 (1), 413-425. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1.559>.
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kabat-Zinn, J., (2011). *Kumpulan esai tentang manfaat dan penerapan mindfulness sehari-hari*. Publikasi Shambhala
- Kaplan, A.M. & Haenlein, M., (2010). Users Of The World, Unite! The Challenges And Opportunities Of Social Media. *Bussiness Horizons*, 53 (1), pp.59-68
- Karyanti, & Setiawan, A., (2019). *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Falsafah Adil Ka'talino Bacuramin Ka'saruga Basengat Ks'Jubata*. Yogyakarta:K-Media.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan Oprasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*.
- Langer, EJ (2016). *Kekuatan Lea yang Penuh Perhatian mulai* . Pers Da Capo
- Lembaga Statistika, 2017. 2022, Pengguna Media Sosial Indonesia Mencapai 125 Juta.
 Availabledataboks.kadata.http://databoks.katadata.co.id/datapublish/2017/08/22/2022-pengguna-media-sosial-indonesia-mencapai-125-juta?_ga=2.135658802.229487407.1507120748-59584773.1505094805.
- Marisyah, A.B., Firman, R. (2019). Pemikiran Ki Hadjar Dewantara Tentang Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 3, No, 6 hlm 1514-1519
- Marotta, J., (2013). *50 mindful steps to self-esteem : Everyday practices for cultivating self-acceptance and self-compassion*. New Harbinger Publications.
- Mubarok, Z., (2003). *Aqidah Islam*. Jogjakarta: UI Press, 43-44.
- Nasrullah, R., (2017). *Media sosial : perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media 2017

- Nurihsan, A. J., (2006). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Puntoadi, D., (2011). *Menciptakan Penjualan Melalui Sosial Media*. Jakarta: PT. alex Komputindo.
- Purnama, H., (2011). *Media Sosial Di Era Pemasaran 3.0. Corporate and Marketing Communication*. Jakarta : Pusat Studi Komunikasi dan Bisnis Program Pasca Sarjana Universitas Mercu Buana.Pp 107-124
- Putri., (2014). Hubungan Efikasi Diri Dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Mata Kuliah Statistika Ekonomi Mahasiswa Angkatan 2013 Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Medan T.A. 2013/2014.
- Putro, K.Z., (2005). *Orangtua Sahabat Anak dan Remaja*, Yogyakarta: Cerdas Pustaka, 110. 41
- Rafiq, A.,(2020). “Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat”, *Global Komunika* 1, No.1: 19.
- Rahmani, T., (2016). *Penggunaan Media Sosial Sebagai Penguasaan Dasar-Dasar Fotografi Ponsel*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 22.
- Ratnasari, D., Kartadinata, S., & Supriatna, M.,(2022). Bermain Sebagai Metode Dalam Bimbingan Dan Konseling (Kajian Filsafiah Dan Ilmiah). *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol.8, no.1, doi: <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6198>
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, *tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- RSPH and the Young Health Movement (YHM), (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. 19 Mei. Available at: <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Saleh., (2015). *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenamedia group
- Sarwono. S.W, 2011. Psikologi Remaja, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Solahudin & Suyadi., (2009), *Ulumul Hadits*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 5.
- Spies, L.A., & Gayla, S., (2014). Growing up wired : social networking sites and adolescent psychosocial development.,pp.1-18.
- Sudiyatmoko, R., (2015). *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk kementerian perdagangan RI*.

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi R&D dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D. K., (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suriati, (2022), “Peran Orang Tua Dalam Menangani Dampak Negatif Media Sosial Pada Remaja Di Kecamatan Sinjai Tengah”, *Retorika Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, Vol 4, No. 52-53. 42
- Suriati, S., Faridah, F., Nursyam, N., (2022). Peran Orang Tua Dalam Menangani Dampak Negatif Media Sosial Pada Remaja Di Kec. Sinjai Tengah. *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran*.
- Susan, S., (1988). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*”. CV. Alfabeta, Bandung 2013, hlm 241.
- Sutirna, H., (2013). *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non Formal dan Informal*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET.
- Syamsuedin, W.K., Bidjuni, H., & Wowiling, F., (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *E-journal keperawatan*, 3(1).
- Unicef, Kominfo & Harvard, 2014. Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia. Kominfo.go.id. Available https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-ri-set-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-at:anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Waljiati., (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA N I Pajangan Tahun Ajaran2016/2017.*Skripsi*. 6, 5–9.
- Waney,N.C., Kristinawati. W., & Setiawan, A., (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. vol. 22, no. 2, p. 73, doi:10.26486/psikologi.v22i2.969P
- Yusuf, S., (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Bandung: Rizqi Press.