
EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *HOME ROOM* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BIJAK BERMEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS XI F SMA N 3 SURAKARTA

Muhammad Oktania Triatmojo¹⁾, Awik Hidayati²⁾, Zafirah Faris³⁾

moktania123@gmail.com

Universitas Veteran Bangun Nusantara

Abstrak. Media sosial dapat diakses oleh siapa saja melalui handphone. Fitur dalam handphone tentunya dapat menarik minat anak-anak dan remaja. Handphone ini sendiri memiliki dampak positif dan dampak negatif. Oleh karena itu, remaja atau siswa SMA harus bijak dalam memanfaatkan media sosial dengan baik agar dapat terhindar dari dampak buruknya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik home room dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial siswa SMA N 3 Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan selama 2 siklus. Penelitian yang dilaksanakan bertempat di SMA N 3 Surakarta kelas XI F Tahun ajaran 2023/2024. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner penggunaan media sosial. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis deskriptif presentase. Hasil pretest menunjukkan bahwa 8 siswa masuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, menunjukkan peningkatan. Hasil dari siklus 1 menunjukan 6 siswa masuk kategori sedang dan 2 masuk kategori rendah. Setelah diberikan tindakan pada siklus 2 terdapat hasil bahwa 8 siswa masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kemampuan bijak bermedia sosial siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik home room.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Media sosial, *Home room*

Abstract. Anyone can access social media via cellphone. Inside features cellphone Of course, it can attract the interest of children and adolescents. Mobile This itself has both positive and negative impacts. Therefore, teenagers or high school students must be wise in utilizing social media properly so they can avoid the bad effects. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the technique home room in group guidance services to improve social media wise skills of SMA N 3 Surakarta students. The research method used was Guidance and Counseling Action Research (PTBK) which was carried out for 2 cycles. The research was conducted at SMA N 3 Surakarta class XI F for the 2023/2024 academic year. The data collection tool used was a social media use questionnaire. Data analysis was performed using percentage descriptive analysis. Results pretest shows that 8 students fall into the low category. After being given action in cycle 1, it showed an increase. The results of cycle 1 showed that 6 students were in the medium category and 2 were in the low category. After being given action in cycle 2 there were results that 8 students were included in the high category. Based on the results of the study, it was concluded that students' ability to use social media wisely increased after being given technical group guidance services home room.

Keywords: group guidance, social media, home room

PENDAHULUAN

Media sosial merupakan salah satu bukti dari perkembangan zaman saat ini. Dengan adanya media sosial, mobilitas manusia menjadi lebih mudah. Media sosial memiliki sifat yang interaktif dan umpan balik yang membuat antar pengguna dapat saling berhubungan, berbagi informasi, dan berkolaborasi. Oleh karena itu, media sosial menawarkan berbagai fasilitas sehingga pengguna merasa bebas dan senang untuk menyimpan berbagai pengalaman.¹ Media sosial adalah aplikasi penghubung banyak orang dalam satu lini masa tertentu.² Media sosial dengan pemakaian tertinggi yaitu *facebook, twitter, google, linked, Instagram, skype,* dan *pinterest*.³

Media sosial dapat diakses oleh siapa saja melalui *handphone*. Fitur dalam *handphone* tentunya dapat menarik minat anak-anak dan remaja. *Handphone* ini sendiri memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari *handphone* yaitu mudahnya kita mengakses informasi dan membantu dalam menambah relasi. Sedangkan dampak negatif dari *handphone* antaranya menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan antisosial.⁴ Oleh karena itu, remaja atau siswa SMA harus bijak dalam memanfaatkan media sosial dengan baik agar dapat terhindar dari dampak buruknya. Media sosial memiliki karakteristik unik dan memberikan efek menyenangkan sehingga remaja tertarik terhadap fasilitasnya untuk digunakan terus menerus. Hal tersebut menyebabkan remaja mengalami kecanduan media sosial dan berdampak pada masalah psikologis dan sosial.

Berdasarkan data awal dengan menyebarkan kuesioner penggunaan media sosial kepada siswawelas XI F SMAN 3 Surakarta, hasil yang ditemukan menunjukkan sejumlah 8 orang siswa masuk kategori rendah. Dengan demikian disimpulkan bahwa kelas XI F perlu diberikan penanganan khusus untuk meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial pada diri mereka. Siswa yang belum dapat memanfaatkan media sosial dengan baik dikhawatirkan akan terpengaruh oleh dampak negatif dari media sosial. Akibat dari pemanfaatan media sosial yang kurang baik maka siswa akan terpengaruh dampak negatif dari media sosial,

¹ Netrawati et al., "The Analysis of Social Media Addiction Level on Adolescents."

² Ardi and Sukmawati, "The Contribution of Social Media and Mobile Application to Individual Subjective Well-Being in Counseling Perspective."

³ Sabekti, Yusuf, and Pradanie, "Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan Narsisme Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial."

⁴ Hidayati, "Peran Orang Tua : Komunikasi Tatap Muka Dalam Mengawal Dampak Gadget Pada Masa Golden Age."

seperti menjadi kecanduan, malas belajar, boros, dan anti sosial.

Para siswa tersebut harus segera diberikan penanganan dengan memberikan materi bijak bermedia sosial. Melihat fenomena tersebut peneliti tertarik menggunakan strategi layanan bimbingan kelompok untuk memberikan tindak lanjut terhadap masalah mereka. Bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok. Suasana kelompok berfokus pada hubungan yang terjadi dalam kelompok yaitu memberikan informasi, menyatakan pendapat maupun terjadinya interaksi dalam kelompok tersebut.⁵ Bimbingan kelompok yaitu usaha menolong seseorang dalam situasi kelompok yang berfokus kepada penyiapan informasi atau pengalaman lewat kegiatan kelompok yang terencana atau tersusun dengan tujuan usaha seseorang dapat mengerti dirinya, mencegah masalah, maupun berbenah diri, dan menjalani perkembangan secara optimal.⁶

Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam hubungannya, kerap menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang kerap terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkurung serta tidak efektif.⁷ Selain itu, untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan dan pengalaman dari anggota kelompok yang berbeda. Informasi yang didapat dari anggota kelompok lain akan menambah pengetahuan dan pengalaman individu. Bimbingan kelompok mempunyai beberapa keunggulan daripada layanan lain sehingga banyak penelitian menggunakan layanan tersebut.

Bimbingan kelompok akan berjalan efektif apabila dilaksanakan dengan menggunakan teknik-teknik tertentu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai. Teknik *home room* merupakan salah satu teknik bimbingan kelompok. *Home room* adalah suatu kegiatan bimbingan kelompok yang digunakan dalam ruang atau kelas dalam bentuk pertemuan antara konselor atau guru dengan kelompok untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama hal-hal atau masalah masalah yang berhubungan dengan pelajaran, kegiatan sosial, masalah tata tertib dan moral, cara berpakaian, atau masalah-masalah lain di luar sekolah.⁸ Teknik *home room* adalah teknik untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa di luar jam-jam pelajaran dalam suasana kekeluargaan, dan

⁵ Prayitno and Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling."

⁶ Gibson and Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*.

⁷ Prayitno and Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling."

⁸ Nursalim and Suradi, "Layanan Bimbingan Dan Konseling."

dipimpin oleh guru atau konselor. Dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *home room*, siswa dapat lebih terbuka dalam mengemukakan masalahnya karena siswa merasa nyaman dalam kelompok tersebut dan siswa akan merasa lebih santai seperti saat mereka bersama keluarganya di rumah.⁹

Adanya bimbingan kelompok dengan teknik *home room*, siswa memiliki wadah untuk mencari informasi mengenai masalah-masalah mereka khususnya terkait penggunaan media sosial secara bijak sehingga siswa memperoleh informasi yang tepat tentang masalah bijak bermedia sosial dan siswa mampu mempertanggung jawabkan penggunaan media sosial dan terhindar dari dampak negatif dari media sosial. Dengan melakukan bimbingan kelompok teknik *home room* suasana yang diciptakan dalam kelompok menyerupai suasana di ruang keluarga di rumah yang mana siswa dapat merasa santai, tenang, dan nyaman seperti berada di rumah sendiri sehingga layanan bimbingan kelompok yang diberikan dapat diterima dengan baik dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari oleh siswa seperti saat siswa mendapatkan pendidikan dari orang tua ketika berada di rumah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Home Room* untuk Meningkatkan Kemampuan Bijak Bermedia Sosial Pada Siswa Kelas XI F SMA N 3 Surakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). PTBK merupakan praktik layanan BK sebagai salah satu upaya guru BK untuk memperbaiki dan atau meningkatkan mutu layanan BK di sekolah. Sesuai dengan rancangan penelitian tersebut, maka jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif yaitu berusaha memberikan gambaran untuk meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial pada siswa kelas XI SMA N 3 Surakarta dengan bimbingan kelompok teknik *home room*. Penelitian dilaksanakan selama 2 siklus dengan 2 kali pertemuan pada masing-masing siklus.

Subjek penelitian tindakan bimbingan konseling ini adalah siswa kelas XI F SMA N 3 Surakarta dengan tingkat kemampuan memanfaatkan media sosial rendah. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *purpose random sampling* yang mana pada saat ditemukan hasil *pre test* awal dari siswa sebanyak 32, peneliti menemukan bahwa terdapat delapan siswa

⁹ Romlah, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*.

yang memiliki tingkat kemampuan memanfaatkan media sosial yang rendah. Delapan siswa tersebut adalah siswayang akan diberikan tindakan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *home room*.

Metode pengumpul data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu angket atau kuesioner. Sedangkan alat pengumpul data yang peneliti gunakan adalah kuesioner penggunaan media sosial. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis deskriptif presentase untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam memanfaatkan media sosial dalam tingkat presentase.

Tabel 1.
Interval dan Kategori Setiap Indikator Penggunaan Media Sosial

Interval	Kategori
$85\% \leq \text{skor} \leq 100\%$	Sangat Tinggi
$69\% \leq \text{skor} \leq 80\%$	Tinggi
$53\% \leq \text{skor} \leq 68$	Sedang
$37\% \leq \text{skor} \leq 52\%$	Rendah
$20\% \leq \text{skor} \leq 38\%$	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti sebelumnya melakukan *pre test* dengan menggunakan kuesioner penggunaan media sosial kepada siswa kelas XI F. Berdasarkan *pre test* yang telah dilakukan memperoleh hasil bahwa terdapat delapan siswa yang masuk ke dalam kategori rendah. Delapan siswa tersebut adalah siswa yang nantinya akan menjadi anggota kelompok dalam bimbingan kelompok dan diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *home room* untuk meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial siswa.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *home room* membuat anggota kelompok dapat menyampaikan pendapat sesuai dengan bahasa sehari-hari mereka masing-masing agar paraanggota kelompok dapat merasa nyaman seperti berada di dalam rumah sendiri. Selain itu, anggota kelompok juga dipersilahkan untuk duduk nyaman mungkin seperti sedang bersantai seperti situasi di rumah. Hal tersebut dilakukan bertujuan agar siswa merasa santai seperti sedang berada di rumah sehingga siswa mampu menyampaikan pendapat, pemikiran, gagasan, serta perasaannya tanpa merasa adanya tekanan dari siapapun.

Sesuai dengan makna dari *home room* bahwa suatu kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam ruang atau kelas dalam bentuk pertemuan antara konselor atau guru

dengan kelompok untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama hal-hal atau masalah-masalah yang berhubungan dengan pelajaran, kegiatan sosial, masalah tata tertib dan moral, cara berpakaian, atau masalah- masalah lain di luar sekolah.¹⁰ Teknik Homeroom merupakan teknik yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah/ kelas seperti di rumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan.¹¹

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *home room* adalah teknik layanan bimbingan kelompok yang dapat menciptakan suasana kekeluargaan yang bebas dan menyenangkan seperti sedang berada di lingkungan rumah sehingga siswa dapat menyampaikan perasaannya dan dapat mengekspresikan dirinya seperti saat ia sedang berada di rumah.

Tabel 2.

Hasil *Pre Test* Kuesioner Penggunaan Media sosial

No	Kode Resp	Total Skor	%	Kategori
1	AR	48	52	Rendah
2	MA	47	51	Rendah
3	DS	43	47	Rendah
4	AN	45	49	Rendah
5	HB	46	50	Rendah
6	DL	47	51	Rendah
7	FR	48	52	Rendah
8	MN	46	50	Rendah
Rata-rata		46	50	Rendah

Hasil yang diperoleh dari *pre test* awal menunjukkan bahwa terdapat delapan siswa yang masuk ke dalam kategori rendah dan kedelapan siswa tersebut memperoleh rata-rata sebesar 50%. Siswa yang berjumlah delapan siswa tersebut nantinya akan diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *home room* untuk meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial mereka. Pemberian layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak dua siklus dengan dua kali pertemuan pada tiap siklusnya.

¹⁰ Nursalim and Suradi, "Layanan Bimbingan Dan Konseling."

¹¹ Damayanti, *Panduan Bimbingan Konseling*.

SIKLUS 1

Siklus 1 dalam penelitian ini dilakukan secara tatap muka langsung antara peneliti dengandelapan siswa yang telah dipilih. Siklus 1 memerlukan dua kali pertemuan dengan masing-masingpertemuan layanan bimbingan kelompok menghabiskan waktu kurang lebih selama 40-45 menit. Proses pemberian tindakan bimbingan kelompok pada siklus 1 ini diberikan sesuai dengan RPL yang telah disusun sebelumnya. Peneliti menyampaikan materi terkait bijak bermedia sosial dan didukung dengan diskusi bersama antar anggota kelompok mengenai topik yang dibahas.

Tabel 3.

Hasil Siklus 1 Bijak Bermedia Sosial

No	Kode Resp	Total Skor	%	Kategori
1	AR	60	65	Sedang
2	MA	59	64	Sedang
3	DS	44	48	Rendah
4	AN	49	53	Sedang
5	HB	52	57	Sedang
6	DL	39	42	Rendah
7	FR	60	65	Sedang
8	MN	51	55	Sedang
Rata-rata		52	56	Sedang

Setelah diberikan layanan pada siklus satu,diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan kepada kedelapan siswa. Delapan siswa mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi masuk ke dalam kategori sedang. Hasil rata-rata yang diperoleh dari delapan siswa tersebut yaitu 56%. Setelah siklus satu selesai dilaksanakan, maka selanjutnya dilakukan siklus yang kedua.

Siklus yang kedua dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan dan pada tiap pertemuandilaksanakan kurang lebih selama 40-45 menit.

Tabel 4.

Hasil Siklus 2 Bijak Bermedia Sosial

No	Kode Resp	Total Skor	%	Kategori
1	AR	67	73	Tinggi
2	MA	72	78	Tinggi
3	DS	64	70	Tinggi

4	AN	68	74	Tinggi
5	HB	69	75	Tinggi
6	DL	65	71	Tinggi
7	FR	65	71	Tinggi
8	MN	64	70	Tinggi
Rata-rata		67	73	Tinggi

Setelah siklus yang kedua dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan yang dialami oleh kedelapan siswa yang diberikan tindakan. Setelah melaksanakan siklus kedua, delapan siswa tersebut menjadi masuk ke dalam kategori tinggi dengan rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 73%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kemampuan bijak bermedia sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan bimbingan kelompok dengan teknik *home room* mengalami peningkatan. Perbedaan dari hasil *pre test*, siklus satu, dan siklus dua dapat dilihat dalam table berikut:

Tabel 5.

Hasil *Pre Test*, Siklus 1, dan Siklus 2

Kode Resp	Pre Test			Siklus 1			Siklus 2		
	Total Skor	%	Kategori	Total Skor	%	Kategori	Total Skor	%	Kategori
AR	48	52	Rendah	60	65	Sedang	67	73	Tinggi
MA	47	51	Rendah	59	64	Sedang	72	78	Tinggi
DS	43	47	Rendah	44	48	Rendah	64	70	Tinggi
AN	45	49	Rendah	49	53	Sedang	68	74	Tinggi
HB	46	50	Rendah	52	57	Sedang	69	75	Tinggi
DL	47	51	Rendah	39	42	Rendah	65	71	Tinggi
FR	48	52	Rendah	60	65	Sedang	65	71	Tinggi
MN	46	50	Rendah	51	55	Sedang	64	70	Tinggi

Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dilaksanakan selama dua siklus. Pada siklus yang pertama, seluruh peserta didik yang berjumlah delapan siswa mengalami peningkatan kemampuan bijak bermedia sosial tetapi hasil yang dicapai masih menunjukkan bahwa para siswa masih berada dalam kategori sedang. Kemudian peneliti melakukan refleksi untuk mengetahui kekurangan pada siswa yang menyebabkan mereka masih berada pada tingkat sedang, seperti masih kecanduan untuk bermain media sosial dan masih malu untuk berinteraksi sosial. Pada siklus yang

kedua, peneliti menjelaskan kepada siswa bahwa mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan berinteraksi sosial secara langsung merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan agar siswa memiliki kehidupan yang lebih baik. Siklus kedua berjalan lebih baik daripada siklus yang pertama, hal tersebut ditunjukkan dengan siswa yang mulai memahami dampak positif dan dampak negatif dari media sosial sehingga siswa mampu menentukan tindakan yang bijak dalam bermedia sosial. Hasil yang diperoleh dari siklus kedua dinilai bagus karena semua siswa menjadi masuk ke dalam kategori tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kemampuan bijak bermedia sosial pada siswa kelas XI F SMA N 3 Surakarta, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa penerapan tindakan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *home room* dapat meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial pada siswa kelas XI F SMA N 3 Surakarta. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil rata-rata yang diperoleh siswa pada tahap *pre test* menunjukkan angka 50%, kemudian setelah pelaksanaan tindakan pada siklus satu menunjukkan peningkatan kemampuan bijak bermedia sosial siswa dengan hasil rata-rata 56% dan masuk ke dalam kategori sedang. Karena belum mencapai kategori tinggi maka dilakukan tindakan pada siklus dua dan menunjukkan hasil rata-rata sebesar 73% dan masuk ke dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, sudah terlihat perkembangan yang dialami oleh siswa. Dengan demikian pelaksanaan tindakan bimbingan konseling telah dianggap berhasil.

Saran

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan teknik *home room* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan bijak bermedia sosial dengan memperhatikan subjek penelitian berdasarkan kategori kemampuan bijak bermedia sosial yang heterogen untuk mengembangkan dinamika kelompok. Selain itu peneliti selanjutnya lebih memperhatikan jumlah waktu pemberian layanan untuk mengamati lebih jauh perkembangan subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Zadrian, and Indah Sukmawati. "The Contribution of Social Media and Mobile Application to Individual Subjective Well-Being in Counseling Perspective." *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2019.
- Damayanti, Nindya. *Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska, 2012.
- Gibson, Robert L, and Marianne H Mitchell. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Hidayati, Rahma. "Peran Orang Tua : Komunikasi Tatap Muka Dalam Mengawal Dampak Gadget Pada Masa Golden Age." *SOURCE : Jurnal Ilmu Komunikasi* 5, no. 2 (February 18, 2020). <https://doi.org/10.35308/source.v5i2.1396>.
- Netrawati, Netrawati, Rizki Wulandari, Yeni Karneli, and Yarmis Syukur. "The Analysis of Social Media Addiction Level on Adolescents," 2020.
- Nursalim, Mochamad, and SA Suradi. "Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Surabaya: Unipress*, 2002.
- Prayitno, and Erman Amti. "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling," 2015.
- Romlah, Tatiek. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2013.
- Sabekti, Ria, Ah Yusuf, and Retnayu Pradanie. "Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan Narsisme Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial." *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)* 1, no. 1 (March 1, 2019): 7.