

Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Mencegah dan Mengatasi Penyalahgunaan Media Sosial

Tri Velyna

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, STAI Sangatta, Indonesia

*e-mail korespondensi: velynatri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling dalam mencegah serta mengatasi dampak negatif penyalahgunaan media sosial di kalangan pelajar. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi terhadap guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan siswa di SMAN 2 Sangatta Utara. Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki tiga peran utama. Pertama, peran pencegahan, diwujudkan melalui layanan dasar berupa penyampaian informasi tentang literasi digital dan etika bermedia sosial serta bimbingan kelompok bertema penyalahgunaan media sosial. Kedua, peran penanganan, melalui layanan konseling individu dan kelompok yang membantu siswa mengenali pola penggunaan media sosial yang tidak sehat serta mengembangkan strategi koping yang adaptif. Ketiga, peran pengembangan, melalui pendampingan berkelanjutan yang memperkuat keterampilan regulasi diri dan kecerdasan emosional siswa agar mampu menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Penelitian ini memperluas penerapan teori regulasi diri dan kecerdasan emosional dalam konteks layanan bimbingan dan konseling berbasis digital yang menegaskan kontribusi strategis guru BK dalam membentuk perilaku bermedia sosial yang sehat serta mendukung terwujudnya budaya literasi digital positif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, penyalahgunaan media sosial, literasi digital

Abstract

This study aims to analyze the role of guidance and counseling services in preventing and addressing the negative impacts of social media abuse among students. The research approach used was a descriptive qualitative approach, with data collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation of guidance counselors, homeroom teachers, subject teachers, and students at SMAN 2 Sangatta Utara. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman interactive model, which includes data condensation, data presentation, and conclusion drawing. The results show that guidance and counseling services have three main roles. First, the preventive role, realized through basic services such in providing information on digital literacy and social media ethics, as well as group guidance on social media abuse. Second, the handling role, through individual and group counseling services that help students recognize unhealthy social media usage patterns and develop adaptive coping strategies. Third, the development role, through ongoing mentoring that strengthens students' self-regulation skills and emotional intelligence, so they can use social media wisely and responsibly. This study extends the application of self-regulation and emotional intelligence theories in the context of digital-based guidance and counseling services, emphasizing the strategic role of guidance and counseling teachers in shaping healthy social media behavior and fostering a positive digital literacy culture in the school environment.

Keywords: guidance and counseling, social media abuse, digital literacy

PENDAHULUAN

Media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan pelajar. Hal tersebut mempunyai dampak positif dan negatif yang signifikan. Sisi positifnya, media sosial memungkinkan siswa untuk terhubung dengan beragam orang, mendapatkan akses terhadap informasi, dan memperluas lingkaran sosial mereka (Dalne and Moundekar 2023). Hal tersebut juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk menjadi warga global dengan mengungkapkan pendapat, ide, dan tindakan terhadap berbagai isu global (Matang et al. 2023). Namun, ada juga dampak negatifnya. Penggunaan media sosial secara berlebihan sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik (Bezerra et al. 2023). Hal tersebut juga dapat menyebabkan *cyberbullying*, informasi palsu, ekspektasi yang tidak realistis, dan berkurangnya interaksi tatap muka (Shams, Shahid, and Raza 2022).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental pelajar, sehingga menimbulkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, serta meningkatnya kecemasan dan depresi (Qureshi, Bhatti, and Khoso 2023). Tekanan dan ekspektasi yang ada pada platform media sosial, seperti memiliki tubuh yang sempurna atau kehidupan glamor, dapat berkontribusi terhadap dampak negatif ini (Zsila and Reyes 2023). Selain itu, paparan media sosial secara terus-menerus dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas siswa, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan menyelesaikan tugas secara efektif (Deepa and Priya 2020). Mempromosikan perilaku online yang sehat dan memberikan pedoman penggunaan media sosial yang bertanggung jawab dapat membantu mengurangi dampak negatif ini dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial di kalangan pelajar adalah melalui program layanan bimbingan dan konseling. Kegiatan bimbingan dan Konseling memainkan peran penting dalam membimbing siswa untuk menggunakan media sosial secara bertanggung jawab dan etis, meningkatkan kesejahteraan individu dan menciptakan lingkungan online yang positif. Aplikasi media sosial seperti TikTok dan Instagram populer di kalangan remaja dan dapat dimanfaatkan sebagai platform layanan bimbingan dan konseling yang ramah dan menarik (Simon 2022). Namun demikian, penting untuk mewaspadaai potensi bahaya dan pengaruh negatif media sosial, seperti paparan konten eksplisit yang dapat berdampak buruk pada moral remaja (Shasrini, Zaini, and Harmiyati 2023). Untuk mengatasi masalah ini, seharusnya guru BK di sekolah memberikan bimbingan dan pendampingan yang tepat dalam membantu siswa memanfaatkan media sosial untuk pengembangan moral (Bolu-Steve et al. 2022). Selain itu, penggunaan analisis cerdas dan teknologi visualisasi data besar dapat membantu guru BK di sekolah memahami dan mengelola penggunaan media sosial siswa, meningkatkan daya tarik konten, dan mempromosikan pendidikan komprehensif (Yang 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental pelajar. MBP and Saputra (2020) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat memicu gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Elon and Walukouw (2023) menambahkan bahwa pelajar sering terjebak dalam perilaku kompulsif untuk terus memperbarui status, memeriksa notifikasi, dan membandingkan diri dengan orang lain, yang memperburuk tekanan psikologis. Sementara itu, Marwanda et al. (2025) mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan isolasi sosial, menurunkan kemampuan pelajar dalam berinteraksi secara langsung, serta mengganggu kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Penelitian-penelitian tersebut

menegaskan bahwa penyalahgunaan media sosial telah menjadi fenomena yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial peserta didik secara signifikan.

Meskipun banyak penelitian membahas dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental pelajar, kajian yang secara khusus menyoroti peran bimbingan dan konseling (BK) dalam pencegahan dan penanganan masih terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada aspek psikologis, bukan pada strategi intervensi pendidikan di sekolah. Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui analisis peran strategis guru BK dalam membangun literasi digital, regulasi diri, dan kecerdasan emosional siswa melalui pendekatan edukatif dan preventif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model intervensi berbasis sekolah untuk menghadapi tantangan penyalahgunaan media sosial di era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan bimbingan dan konseling (BK) dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan media sosial di kalangan pelajar. Secara khusus, penelitian ini berfokus pada tiga aspek utama, yaitu: (1) mendeskripsikan bentuk peran preventif guru BK melalui layanan informasi dan bimbingan kelompok dalam membangun literasi digital dan etika bermedia sosial; (2) menganalisis peran kuratif melalui layanan konseling individu dan kelompok dalam menangani siswa yang terpapar dampak negatif media sosial; serta (3) menjelaskan peran pengembangan guru BK dalam memperkuat regulasi diri dan kecerdasan emosional siswa sebagai upaya pembentukan perilaku digital yang sehat di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan media sosial di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena sosial secara natural sesuai konteks dan pengalaman nyata partisipan.

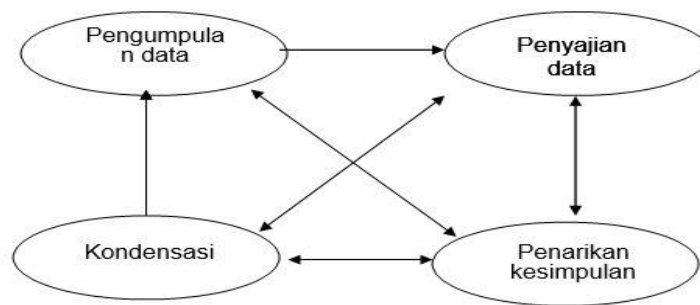
Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan siswa yang terlibat langsung dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMAN 2 Sangatta Utara. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan dan relevansi pengalaman terhadap permasalahan penelitian. Jumlah partisipan terdiri atas dua orang guru BK, tiga orang wali kelas, tiga orang guru mata pelajaran, dan sepuluh orang siswa. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen pendukung seperti program tahunan BK, laporan kegiatan, dokumentasi foto, serta hasil wawancara tambahan dengan beberapa wali murid yang dipilih secara acak.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan terhadap guru BK, wali kelas, dan siswa untuk memperoleh informasi mengenai bentuk dan implementasi layanan BK dalam pencegahan serta penanganan penyalahgunaan media sosial. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung kegiatan layanan informasi, bimbingan kelompok, serta pelaksanaan konseling individu dan kelompok. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui analisis terhadap dokumen perencanaan, laporan kegiatan, dan catatan konseling yang relevan.

Prosedur penelitian dimulai dari tahap persiapan yang mencakup proses perizinan dan koordinasi dengan pihak sekolah, dilanjutkan dengan tahap pengumpulan data yang dilakukan hingga mencapai kejenuhan data (data saturation), yaitu ketika tidak ditemukan informasi baru yang signifikan dari partisipan. Data yang terkumpul kemudian dikoding dan dikategorikan berdasarkan tema utama penelitian, seperti peran preventif, kuratif, dan pengembangan guru BK.

Proses koding ini dilakukan untuk mempermudah pengorganisasian data dan mengidentifikasi pola yang muncul. Selanjutnya, hasil koding dikembangkan menjadi tema-tema konseptual yang menggambarkan peran layanan BK dalam konteks pencegahan dan penanganan penyalahgunaan media sosial.

Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu untuk memastikan keakuratan dan konsistensi informasi yang diperoleh. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Matthew B. Miles, A. Michael Huberman (2014) yang meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data (data collection), kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (conclusion drawing/verification). Proses ini dilakukan secara berulang dan simultan hingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran guru BK dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan media sosial. Hubungan antar komponen tersebut bersifat siklik dan saling berinteraksi selama proses penelitian berlangsung. Model analisis ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Diagram analisis data Milles and Hubberman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian yang diperoleh melalui proses wawancara, observasi, dan dokumentasi terkait peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mencegah dan mengatasi penyalahgunaan media sosial di SMAN 2 Sangatta Utara, ditemukan tiga fokus utama yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu: (1) peran preventif guru BK dalam membangun literasi digital dan etika bermedia sosial, (2) peran kuratif dalam menangani siswa yang terpapar dampak negatif media sosial, dan (3) peran pengembangan dalam memperkuat regulasi diri serta kecerdasan emosional siswa.

Peran Guru BK dalam Mencegah Penyalahgunaan Media Sosial pada siswa di SMAN 02 Sangatta Utara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK sudah melakukan upaya dalam mencegah penyalahgunaan media sosial pada siswa berupa layanan dasar. Berdasarkan observasi bahwa pelaksanaan kegiatan layanan dasar yakni layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok sudah dilakukan namun masih ada beberapa siswa yang izin tidak hadir dalam kegiatan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara langsung kepada guru BK di SMAN 02 Sangatta Utara

Wawancara dengan Ibu Indri, M.Pd. menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling (BK) di SMAN 2 Sangatta Utara menjalankan fungsi preventif melalui layanan dasar berupa layanan informasi dan bimbingan kelompok. Keduanya berfokus pada peningkatan literasi digital dan etika bermedia sosial, yang dilaksanakan secara terstruktur setiap semester. Pendekatan ini sejalan dengan konsep bimbingan perkembangan (*developmental guidance*) yang dikemukakan oleh Lubis, Hadijaya, and Wardani (2021), di mana layanan BK berperan aktif dalam membentuk perilaku positif melalui kegiatan edukatif, bukan hanya menanggapi masalah setelah terjadi.

Pelaksanaan layanan informasi dan bimbingan kelompok ini mencerminkan penerapan pendekatan preventif-komprehensif dalam konseling sekolah, yang menekankan pentingnya pemberian pemahaman dini untuk menghindari perilaku maladaptif (Corey 2023). Pendekatan tersebut terbukti efektif dalam mengurangi potensi penyalahgunaan media sosial karena mendorong kesadaran diri dan kemampuan berpikir kritis terhadap informasi digital. Abdullah, Haq, and Qureshi (2023) menemukan bahwa keterlibatan guru dan orang tua dalam strategi pencegahan terbukti signifikan dalam menekan penyalahgunaan media sosial di kalangan siswa (Abdullah et al. 2023). Sementara itu, Simon et al., (2022) menegaskan bahwa guru BK perlu mengoptimalkan pemanfaatan media sosial seperti Instagram dan TikTok sebagai sarana edukatif dalam layanan bimbingan, karena platform tersebut lebih dekat dengan keseharian siswa dan efektif dalam membangun kesadaran digital. Lebih lanjut, Nur (2020) menyoroti pentingnya pendekatan pencegahan (preventive approach) dalam layanan BK untuk mengatasi dampak negatif teknologi digital. Menurutnya, guru BK yang aktif memberikan layanan kelompok mampu mendorong perubahan perilaku melalui dinamika sosial yang positif di antara siswa.

Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara Ibu Indri, di mana bimbingan kelompok digunakan sebagai strategi efektif dalam menumbuhkan kesadaran moral, memperkuat hubungan sosial, serta memperbaiki perilaku komunikasi digital siswa. Pendekatan guru BK yang menekankan literasi digital juga didukung oleh hasil penelitian (Anjani, Dantes, and Dwiartwati (2024) yang menunjukkan bahwa layanan konseling berbasis perilaku dengan teknik self-management dapat mengurangi kecanduan media sosial dan meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa. Ini menunjukkan bahwa upaya preventif yang dilakukan guru BK di SMAN 2 Sangatta Utara tidak hanya relevan, tetapi juga selaras dengan arah inovasi layanan konseling berbasis keterampilan pengendalian diri dan edukasi digital.

Dengan demikian, layanan informasi dan bimbingan kelompok yang diterapkan oleh guru BK memiliki nilai strategis dalam membentuk kecerdasan digital, kemampuan regulasi diri, dan etika bermedia sosial siswa. Strategi ini memperkuat fungsi BK sebagai sistem pendukung utama dalam pendidikan karakter digital di sekolah.

Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh siswa kelas XI bernama Yogi, Yogi mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok dan layanan informasi yang diberikan oleh guru BK memiliki dampak nyata terhadap peningkatan literasi digital, kesadaran etika bermedia sosial, serta keberanian siswa dalam berpendapat. Hal tersebut menandakan bahwa intervensi preventif guru BK tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan refleksi kritis dan sikap tanggung jawab digital.

Fenomena tersebut sejalan dengan konsep konstruktivisme sosial yang dikemukakan oleh Mead (2022), di mana proses pembelajaran sosial dan interaksi kelompok menjadi sarana utama dalam membentuk pemahaman dan kesadaran moral. Melalui diskusi dalam kelompok bimbingan, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif membangun makna terhadap nilai-nilai etika digital melalui pengalaman sosialnya.

Hasil wawancara di atas sejalan dengan penelitian Simon et al. (2022) yang menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam layanan BK berbasis media sosial meningkatkan pemahaman mereka tentang perilaku daring yang etis dan mendorong penggunaan media sosial untuk tujuan positif. Selain itu, penelitian Yunianto and Astuti (2022) menemukan bahwa pemanfaatan teknologi dan media sosial dalam layanan BK dapat memperkuat daya tarik siswa terhadap materi konseling, meningkatkan partisipasi aktif, dan memperluas jangkauan pembinaan perilaku digital.

Selain dampak pada kesadaran etika, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok mendorong keterampilan komunikasi dan keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, sebagaimana disampaikan oleh Nisa. Temuan ini memperkuat teori pengembangan sosial-emosional (*Social Emotional Learning, SEL*) yang menekankan pentingnya pemberian ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara terbuka dalam lingkungan yang aman dan suportif (Foster, Louis, and Winston 2022). Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok bukan hanya berfungsi mencegah penyalahgunaan media sosial, tetapi juga berperan dalam penguatan soft skills seperti empati, komunikasi, dan tanggung jawab sosial.

Dengan mengacu pada teori dan hasil penelitian terkini, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dan informasi yang diterapkan oleh guru BK di SMAN 2 Sangatta Utara telah berhasil menumbuhkan kesadaran literasi digital, etika bermedia sosial, dan kompetensi sosial-emosional siswa. Pendekatan ini memperlihatkan efektivitas fungsi preventif BK dalam menciptakan lingkungan belajar yang adaptif terhadap tantangan digital.

Peran Guru BK dalam Mengatasi Penyalahgunaan Media Sosial pada siswa di SMAN 02 Sangatta Utara

Setelah peneliti melakukan serangkaian wawancara, diketahui terdapat beberapa hal yang dilakukan oleh guru BK dalam melaksanakan upaya mengatasi permasalahan penyalahgunaan media sosial. Masalah yang terjadi dalam penyalahgunaan media sosial datang dalam diri pribadi siswa itu sendiri yang belum ada kesadaran dalam penggunaan media sosial dengan bijak, hal tersebut terjadi karena kurangnya pemahaman tentang dampak negatif dan manfaat media sosial, selain itu orang tua juga kurang kerjasamanya dalam mengontrol anak di rumah. Kurang pemahaman tentang pentingnya pengawasan dan pembinaan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak mengakibatkan anak tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial, jika upaya guru BK dan pihak sekolah tidak ditopang dengan kerjasama orang tua di rumah yang juga berkewajiban untuk senantiasa berperan mengawasi perkembangan dan pendidikan anak-anaknya maka tidak akan membuahkan hasil yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, ditemukan bahwa salah satu strategi utama dalam menangani penyalahgunaan media sosial di SMAN 2 Sangatta Utara adalah pemeriksaan ponsel siswa secara berkala serta pelaksanaan layanan konseling individu dan kelompok bagi siswa yang teridentifikasi melakukan pelanggaran digital, seperti flaming dan cyberbullying. Langkah ini menunjukkan adanya peran kuratif (*treatment role*) guru BK yang aktif, sejalan dengan model restorative counseling di sekolah yang menekankan pada pemulihan perilaku dan peningkatan kesadaran etis peserta didik (Paolini, 2018).

Temuan di atas memperlihatkan bahwa praktik pemeriksaan ponsel tidak hanya bersifat disiplin, tetapi juga menjadi bentuk deteksi dini terhadap potensi penyalahgunaan media sosial. Menurut penelitian Gabrielli et al. (2021) bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan seluruh komunitas sekolah termasuk guru, siswa, dan orang tua yang terbukti efektif dalam mengurangi perilaku cyberbullying dan meningkatkan resiliensi sosial-emosional siswa. Dengan demikian, koordinasi antara guru BK, wali kelas, dan orang tua sebagaimana dijelaskan oleh informan menjadi bagian dari *whole-school approach* yang diakui secara internasional sebagai praktik terbaik dalam pencegahan dan penanganan cyberbullying.

Pelaksanaan konseling individu bagi siswa yang terpapar perilaku digital negatif mencerminkan penerapan prinsip *client-centered counseling* sebagaimana dikemukakan oleh Dianovi et al. (2022), di mana konselor berperan membantu siswa memahami diri dan mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam konteks sosial

digital. Pendekatan ini juga selaras dengan hasil studi terbaru oleh Hendry et al. (2023), yang menegaskan pentingnya keterlibatan konselor sekolah dalam memberikan pelatihan kesadaran digital, empati, dan tanggung jawab sosial sebagai bagian dari strategi intervensi terhadap *cyberbullying*.

Dengan demikian, praktik konseling individu dan kelompok yang dilakukan guru BK di SMAN 2 Sangatta Utara menunjukkan bentuk intervensi kuratif yang berbasis empati dan kolaborasi lintas pihak, yang tidak hanya berfokus pada penghentian perilaku negatif, tetapi juga pada pembentukan kembali perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab.

Guru BK ibu Indriyanti juga mengungkapkan bahwa “bukan hanya kegiatan konseling individu saja yang kami lakukan dalam upaya pengentasan masalah siswa namun kami juga memanfaatkan dinamika kelompok melalui layanan konseling kelompok, disini kami bekerjasama dengan guru kelas untuk mengidentifikasi siswa yang belum bijak dalam penggunaan media sosial sehingga hasil dari identifikasi tersebut kami atur jadwal untuk melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok yang biasanya terdiri dari lima sampai tujuh siswa dalam kegiatannya siswa saling mengemukakan masalah yang mereka hadapi yang terkhusus berkaitan dengan literasi digital sehingga solusinya nanti diselesaikan bersama-sama oleh peserta dan pemimpin kelompok”

Pernyataan Ibu Indriyanti menggambarkan bahwa layanan konseling kelompok dimanfaatkan sebagai pendekatan kuratif sekaligus pengembangan dalam menangani penyalahgunaan media sosial di kalangan siswa. Hal tersebut sejalan dengan teori group counseling yang dikemukakan oleh (Corey 2023), yang menekankan bahwa proses konseling kelompok membantu individu belajar dari pengalaman orang lain, memperoleh umpan balik konstruktif, dan mengembangkan keterampilan sosial serta emosional yang dibutuhkan untuk perubahan perilaku. Dalam konteks ini, konseling kelompok menjadi sarana efektif untuk mengembangkan kesadaran digital (*digital awareness*) dan kemampuan refleksi sosial terhadap perilaku online.

Hasil penelitian Rihana, Wita, and Gonzales (2025) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa konseling kelompok berperan penting dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, empati, dan kesadaran moral siswa dalam menggunakan media sosial. Proses interaksi dalam kelompok memungkinkan siswa belajar mengontrol impuls emosional dan berpikir sebelum bertindak di dunia maya.

Pendekatan kolaboratif yang melibatkan guru BK dan wali kelas mencerminkan penerapan model Collaborative School Counseling (CSC). Menurut penelitian Akgül and Atalan Ergin (2022), kolaborasi lintas guru, konselor, dan orang tua meningkatkan efektivitas intervensi konseling karena setiap pihak berperan dalam penguatan karakter dan perilaku siswa, terutama dalam isu cyber-ethics dan penggunaan media digital yang sehat.

Dengan demikian, kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan guru BK di SMAN 2 Sangatta Utara merepresentasikan bentuk intervensi holistik—menggabungkan aspek penanganan masalah perilaku digital dengan penguatan kecerdasan emosional, empati, dan kesadaran etika. Melalui dinamika kelompok yang suportif, siswa tidak hanya belajar memperbaiki perilakunya, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai tanggung jawab sosial di dunia maya.

Hasil wawancara dengan siswa kelas XII yakni Sinta mengungkapkan bahwa “pada kelas XI saya dan teman-teman pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok pada saat itu kami berlima dalam satu kelompok dan yang kami bahas terkait masalah kami yang berkaitan dengan penyalahgunaan media sosial, masing-masing dari kami menceritakan masalah yang kami hadapi berkaitan dengan media sosial, kebanyakan dari kami mempunyai masalah dengan tidak mempunya

mengontrol diri dalam merespon di media sosial baik itu dalam bentuk postingan dan komentar diposting orang lain.

Pernyataan Sinta menunjukkan bahwa layanan konseling individu dan kelompok yang diterapkan oleh guru BK memberikan dampak signifikan terhadap pengembangan regulasi diri (*self-regulation*) dan penguatan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) siswa dalam menggunakan media sosial. Sinta mengakui bahwa melalui kegiatan konseling, ia menjadi lebih mampu mengendalikan diri sebelum bereaksi terhadap konten di media sosial, menunjukkan adanya perubahan perilaku dari reaktif menjadi reflektif.

Pengalaman Sinta mencerminkan tahapan *self-regulated behavior* sebagaimana dijelaskan oleh Almulla and Al-Rahmi (2023) dalam teori social cognitive learning. Menurutnya, perubahan perilaku yang berkelanjutan terjadi ketika individu mampu melakukan self-observation, self-judgment, dan self-reaction. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling berfungsi sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali pola perilaku impulsif di media sosial dan menggantinya dengan tindakan yang lebih terkendali.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang dikemukakan oleh Chung, Cichocki, and Chung (2023), yang mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, serta membina hubungan sosial yang sehat. Melalui dinamika kelompok, siswa belajar mengekspresikan perasaan secara konstruktif, menerima umpan balik dari teman sebaya, dan mengembangkan empati digital. Hal tersebut tampak jelas dari refleksi Sinta yang menyebutkan bahwa ia “mengingat pesan guru BK dan teman-teman dalam kelompok konseling” sebelum mengambil keputusan di media sosial.

Penelitian Sukmawati et al. (2019) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan mengembangkan perilaku sosial yang positif (Sukmawati et al. 2019). Begitu pula, penelitian (Anjani et al. 2024) membuktikan bahwa layanan konseling berbasis teknik self-management efektif menurunkan perilaku impulsif dan meningkatkan kemampuan refleksi diri siswa pengguna media sosial.

Dari sudut pandang pendidikan karakter digital, proses refleksi diri yang dialami Sinta menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membentuk kesadaran etis (*digital ethics awareness*) siswa. Proses ini tidak hanya mengubah perilaku, tetapi juga memperkuat nilai tanggung jawab dan empati dalam berinteraksi di ruang digital. Pendekatan seperti ini sejalan dengan paradigma counseling as character education Hafiza and Firman (2023), yang memandang konseling sekolah sebagai wahana pembinaan moral dan sosial siswa di era digital.

Dengan demikian, pengalaman Sinta mempertegas bahwa konseling individu dan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penanganan masalah (kuratif), tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri yang efektif. Melalui pembelajaran sosial dan emosional yang berkelanjutan, siswa mampu membangun regulasi diri, kontrol emosi, dan kesadaran moral digital, yang menjadi fondasi penting dalam menghadapi tantangan etika bermedia sosial di kalangan remaja.

Peran Pengembangan Guru BK dalam Memperkuat Regulasi Diri dan Kecerdasan Emosional Siswa di SMAN 02 Sangatta Utara

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa guru BK secara berkelanjutan memantau perilaku siswa, memberikan *reinforcement* positif, serta melibatkan mereka dalam kegiatan reflektif seperti *journaling*, diskusi nilai, dan simulasi sosial. Kegiatan ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri dan menurunkan kecenderungan perilaku impulsif di media sosial.

Penelitian terkini mendukung pandangan ini. Studi oleh Suhaila et al. (2022) menegaskan bahwa kecerdasan emosional dan empati konselor berpengaruh signifikan terhadap efektivitas layanan konseling. Guru BK yang memiliki kestabilan emosi dan efikasi diri tinggi lebih mampu menjadi model regulasi diri bagi peserta didik. Selanjutnya, pendekatan humanistik dan eksistensial dalam layanan konseling, sebagaimana dikemukakan oleh Fahlevi (2020), terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali potensi diri serta mengelola emosi secara konstruktif. Dalam konteks ini, guru BK berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa menemukan makna personal di balik pengalaman emosionalnya.

Guru BK juga berfungsi sebagai agen perubahan sosial-emosional. O'Connor (2018) dan Jaffer (2022) menunjukkan bahwa peran konselor dalam advokasi sosial dan penguatan kesejahteraan emosional siswa menjadi kunci pembentukan iklim sekolah yang sehat. Guru BK tidak hanya membimbing individu, tetapi juga menciptakan budaya empatik dan komunikatif di lingkungan sekolah.

Dalam konteks inklusif, penelitian oleh Azwar, Hartini, and Syafril (2022) menunjukkan bahwa konselor berperan penting dalam membentuk kesadaran kolektif, empati, dan kebahagiaan sosial siswa. Sementara itu, hasil kajian sistematis oleh Yulizar et al. (2023) menegaskan bahwa kepemimpinan emosional guru BK berkontribusi pada penguatan keterampilan sosial dan pengambilan keputusan yang lebih matang di kalangan siswa.

Dengan demikian Peran pengembangan guru BK merupakan elemen kunci dalam memperkuat regulasi diri dan kecerdasan emosional siswa. Melalui pendekatan reflektif, humanistik, dan berbasis empati, guru BK tidak hanya membantu siswa menyelesaikan masalah pribadi, tetapi juga membentuk karakter digital yang beretika dan bertanggung jawab. Dengan demikian, fungsi pengembangan dalam BK menjadi instrumen penting dalam mewujudkan pendidikan karakter yang adaptif terhadap dinamika era digital.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa peran guru bimbingan dan konseling (BK) memiliki nilai strategis dalam membentuk perilaku digital yang sehat melalui tiga pendekatan utama: preventif, kuratif, dan pengembangan. Pada aspek preventif, layanan informasi dan bimbingan kelompok terbukti efektif meningkatkan literasi digital serta kesadaran etika bermedia sosial, sehingga siswa mampu mengenali dan menghindari potensi penyalahgunaan media sosial. Pada aspek kuratif, layanan konseling individu dan kelompok berperan penting dalam membantu siswa mengidentifikasi pola perilaku daring yang maladaptif, membangun mekanisme koping yang sehat, serta menumbuhkan disiplin dalam penggunaan teknologi. Sementara itu, pada aspek pengembangan, guru BK berkontribusi dalam memperkuat regulasi diri dan kecerdasan emosional melalui kegiatan reflektif, penguatan positif, dan pelatihan kontrol emosi, yang berimplikasi pada pembentukan karakter digital yang seimbang dan bertanggung jawab.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperluas penerapan teori regulasi diri dan teori kecerdasan emosional dalam konteks layanan bimbingan dan konseling berbasis digital. Temuan menunjukkan bahwa penguatan self-regulation dan emotional awareness dapat menjadi fondasi konseptual baru bagi layanan BK yang adaptif terhadap dinamika perilaku digital siswa. Penelitian ini juga memperkaya fungsi pengembangan dalam model layanan BK dengan menambahkan dimensi pengembangan karakter digital sebagai wujud aktualisasi nilai-nilai regulasi diri dan keseimbangan emosional di era teknologi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dan sekolah, tetapi juga menawarkan perluasan konseptual terhadap teori dan model bimbingan konseling yang relevan dengan tantangan pendidikan abad ke-21.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru BK atau konselor sekolah mengintegrasikan program Digital Wellbeing secara formal dan berkelanjutan dalam program layanan tahunan, bukan sekadar sebagai respons insidental terhadap permasalahan siswa. Konselor diharapkan menerapkan teknik konseling yang membantu siswa mengenali pemicu penggunaan media sosial yang berlebihan, menyusun rencana tindakan pengalihan perhatian, serta memanfaatkan teknologi secara etis dan efektif sebagai alat bantu konseling. Bagi lembaga pendidikan dan Dinas Pendidikan, penting untuk menyediakan pelatihan berkelanjutan bagi konselor sekolah mengenai isu-isu kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, serta menetapkan mekanisme kolaborasi yang jelas antara guru BK, guru TIK, guru mata pelajaran, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan digital safety yang konsisten di sekolah maupun di rumah. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan studi eksperimental guna menguji efektivitas berbagai model intervensi BK dalam meningkatkan regulasi diri dan kecerdasan emosional siswa, serta menganalisis perbedaan dampak intervensi berdasarkan faktor usia agar diperoleh model layanan yang lebih spesifik dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Tauqeer, Anwar Ul Haq, and Abdul Wahid Qureshi. 2023. "Assessing The Role Of Teachers & Parents In Developing Strategies Against Social Media Misuse Among Students." *SEPTEMBER*. doi:10.51380/gujr-39-03-07.
- Akgül, Gülenday, and Derya Atalan Ergin. 2022. "School Counselors' Attitude toward Online Counseling Services during the Pandemic: The Effects of Resilience and Digital Self-Efficacy." *Psychology in the Schools* 59(8):1672–85. doi:https://doi.org/10.1002/pits.22716.
- Almulla, Mohammed A., and Waleed M. Al-Rahmi. 2023. "Integrated Social Cognitive Theory with Learning Input Factors: The Effects of Problem-Solving Skills and Critical Thinking Skills on Learning Performance Sustainability." *Sustainability* 15(5):3978.
- Anjani, Kadek Ratna Dwi, N. Dantes, and Kadek Ari Dwiarwati. 2024. "Effectiveness of Behavioral Counseling Services Self-Management Techniques to Reduce Social Media Addiction in High School Students." *Bisma The Journal of Counseling*. doi:10.23887/bisma.v8i1.81624.
- Azwar, Beni, Hartini Hartini, and S. Syafril. 2022. "The Role Of Counselors In Shaping Students' Self-Happiness In Inclusive Schools." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*. doi:10.24042/kons.v9i2.14515.
- Bezerra, Ludymilla Braz, Milena Fortkamp, Tays Oliveira Silva, Vitor Cruz Rosa Pires de Souza, Alessandra Aparecida Vieira Machado, and José Carlos Rosa Pires de Souza. 2023. "Excessive Use of Social Media Related to Mental Health and Decreased Sleep Quality in Students." *Revista Eletrônica Acervo Saúde* 23(7):e13030–e13030. doi:10.25248/reas.e13030.2023.
- Bolu-Steve, Foluke N., Modupe O. Omotayo, Alfred A. Adegoke, and Alfred O. Awoyemi. 2022. "Influence of Social Media on In-School Adolescents' Morals: Implication for School Counsellors." *E-BANGI* 19(7):161–70. doi:10.17576/ebangi.2022.1907.13.
- Chung, Sze Ryn, Meghan N. Cichocki, and Kevin C. Chung. 2023. "Building Emotional Intelligence." *Plastic and Reconstructive Surgery* 151(1):1–5.
- Corey, Gerald. 2023. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage.
- Dalne, Samiksha, and Juhi Moundekar. 2023. "Impact of Social Media in Student's Psychology." *Journal of Psychology and Political Science (JPPS) ISSN 2799-1024*

- 3(03):46–49. doi:10.55529/jpps.33.46.49.
- Deepa, M., and V. Krishna Priya. 2020. "Impact of Social Media on Mental Health of Students." *International Journal of Scientific & Technology Research* 9(03).
- Dianovi, Agatha, Damayanti Siregar, Indi Mawaddah, and Suryaningsih Suryaningsih. 2022. "Guidance and Counselling in Education." *World Psychology* 1(2):99–107. doi:10.55849/wp.v1i2.95.
- Elon, Yunus, and Yane Restuwaty Walukouw. 2023. "Experiencing Female Students Diagnosed with Depression Residing in Dormitory: A Phenomenology Qualitative Study."
- Fahlevi, Reza. 2020. "The Human and Existential Approach to Improve Students' Emotional Intelligence in School Counseling Program." *Konselor* 9. doi:10.24036/0202091105961-0-00.
- Foster, James Lamar, Lawrence Louis, and Elizabeth Winston. 2022. "Creating Conditions for Social-Emotional Learning: An Ecological Framework." *Theory Into Practice* 61(2):224–35. doi:10.1080/00405841.2022.2036059.
- Gabrielli, Silvia, Silvia Rizzi, Sara Carbone, and Enrico M. Piras. 2021. "School Interventions for Bullying–Cyberbullying Prevention in Adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP Projects." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(21):11697.
- Hafiza, Nur, and Firman Firman. 2023. "Character Development through Student Guidance and Counseling at School." *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 6(2):117–23.
- Hendry, Brittany P., Laurie-ann Michelle Hellsten, Laureen J. McIntyre, and Brennan R. R. Smith. 2023. "Recommendations for Cyberbullying Prevention and Intervention: A Western Canadian Perspective from Key Stakeholders." *Frontiers in Psychology* Volume 14-2023. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1067484>.
- Jaffer, Amna. 2022. "The Role of School Counselors in Advocating for Social Justice For All Students During the Covid-19 Pandemic." doi:10.31979/etd.s3q9-q2kc.
- Lubis, Lahmuddin, Yusuf Hadijaya, and Sri Wardani. 2021. "Implementation of Guidance and Counseling Service Management." *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 6(3 SE-Articles). doi:10.31538/ndh.v6i3.1678.
- Marwanda, Tengku Sinar, Masnida Wati Suryani, Sinta Amalia, and Rosita Dongoran. 2025. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Dan Interaksi Sosial Di Kalangan Siswa." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6(1):216–24.
- Matang, Matang, Sapriya Sapriya, Karim Suryadi, Cecep Darmawan, and Leni Anggraeni. 2023. "Social Media as a Means for Students to Become Global Citizens." *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS* 10(1). doi:10.21831/hsjpi.v10i1.57729.
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, Johnny Saldana. 2014. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. United Kingdom: Sage Publications.
- MBP, Ratu Laura, and Windhi T. Saputra. 2020. "Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental." *IKRA-ITH ABDIMAS* 3(3):189–97.
- Mead, George Herbert. 2022. *Mind, Self & Society*. University of Chicago press.
- Nur, Alam. 2020. "Peran Guru Bk Dalam Mengatasi Penyalahgunaan Media Sosial Pada Siswa Di Kecamatan Walenrang Utara Dan Lamasi." *Jurnal Panrita*. doi:10.35906/panrita.v1i1.130.
- O'connor, P. 2018. "How School Counselors Make a World of Difference." *Phi Delta Kappan* 99:35–39. doi:10.1177/0031721718767858.

- Qureshi, Jameel Ahmed, Tarique Bhatti, and Pasand Ali Khoso. 2023. "Effects Of Social Media On Psychological Wellbeing And Academic Performance Among University Students In Sindh." *Pakistan Journal of Educational Research* 6(2). doi:10.52337/pjer.v6i2.789.
- Rihana, Nisa, Arsyizahma Wita, and Amantha Gonzales. 2025. "From Isolation to Interaction: Group Counseling as a Pathway to Better Social Skills in Young Learners." *Journal of Early Childhood Education and Teaching (JECET)* 1(2):66–77.
- Ritkumrop, Kwanjai, Amaraporn Surakarn, and Chatchai Ekpanyaskul. 2021. "The Effectiveness of an Integrated Counseling Program on Emotional Regulation among Undergraduate Students with Depression." *Journal of Health Research* 36(2):186–98. doi:10.1108/JHR-03-2020-0067.
- Shams, Maham, Rao Shahid, and Syed Yousaf Raza. 2022. "Social Media And University Students: Trends And Effects Studies." *Pakistan Journal of Social Research* 4(04):763–72. doi:10.52567/pjsr.v4i04.890.
- Shasrini, Tessa, Muhibuddin Zaini, and Harmiyati Harmiyati. 2023. "UU ITE Counseling No. 19 of 2016" Wisely Using Social Media Among MTs YLPI Rohul Students". *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7(1):42–47. doi:10.31849/dinamisia.v7i1.11334.
- Simon, I., Adi Atmoko, Henny Indreswari, Kheren Carrollina Pamintarso, and Joice Zhenrike Memmase. 2022. "The Use of Popular Social Media On Guidance And Counseling Services In Middle School Counselors." *Bisma The Journal of Counseling*. doi:10.23887/bisma.v6i3.53372.
- Simon, Irene Maya. 2022. "The Use of Popular Social Media On Guidance And Counseling Services In Middle School Counselors: Pemanfaatan Media Sosial Terpopuler Pada Layanan Bimbingan Konseling Di Kalangan Konselor Sekolah Menengah." *Bisma The Journal of Counseling* 6(3). doi:10.23887/bisma.v6i3.53372.
- Suhaila, Ku, N. Jannah, Mohd Izwan, Salleh Amat, and Syazwani Saadon. 2022. "Psychological Well-Being of School Counsellors Model." *European Journal of Educational Research*. doi:10.12973/eu-jer.11.2.621.
- Sukmawati, I., N. Neviyarni, Y. Karneli, and ... 2019. "Penilaian Dalam Konseling Kelompok Gestalt." *JPGI (Jurnal Penelitian*
- Yang, Yuanyuan. 2022. "Counselors Use Social Networks to Build Intelligent and Clustered Theoretical Analysis of Leading Topics." Pp. 1369–72 in *2022 4th International Conference on Inventive Research in Computing Applications (ICIRCA)*. IEEE.
- Yulizar, Y., A. Ahman, Juntika Nurihsan, and Ipah Saripah. 2023. "School Counselor Leadership Skills Development: A Systematic Literature Review." *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*. doi:10.21831/progcouns.v4i2.65661.
- Yunianto, Nur, and Budi Astuti. 2022. "The Urgency of Technology and Social Media in Guidance and Counseling in The Covid-19 Pandemic." *Proceedings of the International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)*. doi:10.2991/assehr.k.220405.029.
- Zsila, Ágnes, and Marc Eric S. Reyes. 2023. "Pros & Cons: Impacts of Social Media on Mental Health." *BMC Psychology* 11(1):201. doi:10.1186/s40359-023-01243-x.