UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *REINFORCEMENT* DI SMP NEGERI 13 PALU

Ninda Fatikasari[1], Micha F. Silalahi[2], Irwayanti[3]

[1,2]Universitas Tadulako
[3]SMP Negeri 13 Palu
E-mail : nindafatikasari98@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe and analyze the effectiveness of group counseling using the reinforcement technique in reducing social media addiction among students at SMP Negeri 13 Palu. The research employed a Guidance and Counseling Action Research (GCAR) design consisting of two cycles, each including the stages of planning, action, observation, and reflection. The participants were 12 students selected purposively based on the results of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Data were collected through questionnaires, observations, interviews, and documentation, then analyzed using descriptive quantitative and thematic qualitative approaches. The results showed that before the intervention, 83.3% of students were categorized as having moderate to high levels of social media addiction. After Cycle I, the number of students in the high category decreased from five to two, while those in the low category increased from two to four. In Cycle II, all students shifted to moderate and low categories, with improvements in self-control, study discipline, and awareness of responsible media use. The application of positive reinforcement, including praise, symbolic rewards, and social support, effectively enhanced students' internal motivation. Group dynamics involving peer support, peer modeling, and accountability strengthened behavioral changes. Overall, group counseling with reinforcement techniques proved effective in reducing social media addiction and promoting adaptive and responsible digital behavior.

Keywords : *Group Counseling, Reinforcement, Social Media Addiction*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat telah membawa perubahan signifikan terhadap cara remaja berinteraksi, berkomunikasi, dan memperoleh pengetahuan. Dalam era digital, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang utama bagi siswa untuk membangun identitas sosial, mengekspresikan opini, serta memperluas jejaring pertemanan. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat memicu fenomena *social media addiction* atau kecanduan media sosial, yang berimplikasi negatif terhadap kesehatan mental, fungsi sosial, dan prestasi belajar siswa. Menurut (Pramukti et al., 2023) bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat mengganggu konsentrasi belajar, meningkatkan risiko gangguan tidur, serta memperburuk kondisi psikologis remaja, sehingga berdampak langsung terhadap proses perkembangan akademik dan personal mereka.

Kecanduan media sosial dikategorikan sebagai bentuk kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang memiliki karakteristik serupa dengan kecanduan zat, baik dari segi gejala maupun mekanisme psikologisnya. Menurut (Andreassen, 2015) bahwa kecanduan media sosial ditandai oleh empat gejala utama, yaitu *preoccupation* (pikiran yang terus-menerus terfokus pada media sosial), *tolerance* (kebutuhan untuk meningkatkan frekuensi penggunaan agar mendapatkan kepuasan yang sama), *withdrawal* (munculnya ketidaknyamanan atau kecemasan saat tidak mengakses media sosial), dan *conflict* (terjadinya konflik internal maupun eksternal akibat penggunaan berlebihan). Kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi, stres emosional, penurunan produktivitas akademik, serta munculnya perilaku menghindar terhadap tanggung jawab belajar. Menurut (Rizka Tyara et al., 2025) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kecanduan tinggi cenderung mengalami kelelahan mental, kesulitan fokus dalam pembelajaran, dan penurunan motivasi intrinsik, yang pada akhirnya menghambat pencapaian kompetensi akademik.

Fenomena kecanduan media sosial juga mulai tampak secara nyata di lingkungan SMP Negeri 13 Palu. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu rata-rata 5–7 jam per hari untuk mengakses media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube, baik sebelum maupun sesudah jam pelajaran. Gejala perilaku yang muncul antara lain kesulitan berkonsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung, keterlambatan mengumpulkan tugas, kurangnya partisipasi aktif dalam diskusi kelas, hingga munculnya rasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial. Selain itu, tercatat adanya peningkatan jumlah siswa yang terlambat masuk sekolah karena begadang untuk *scrolling* media sosial hingga larut malam. Guru juga melaporkan penurunan kehadiran aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler serta berkurangnya interaksi sosial langsung antarsiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol telah menjadi masalah nyata yang berdampak terhadap prestasi akademik, kedisiplinan, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam konteks pendidikan, guru bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis sebagai agen perubahan yang dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi perilaku maladaptif terkait penggunaan media sosial. Menurut Lianasari, (2025) menyatakan bahwa *"school counselors can act as facilitators to help students identify maladaptive media use patterns and develop healthier coping strategies."* Guru BK dapat berperan sebagai fasilitator, konselor, dan motivator dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri terhadap dampak

penggunaan media sosial secara berlebihan, serta membimbing mereka untuk membentuk pola perilaku digital yang sehat. Salah satu pendekatan yang efektif dalam konteks ini adalah konseling kelompok, di mana siswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik dari teman sebaya, dan membangun dukungan sosial yang mendorong perubahan perilaku secara kolektif. Pendekatan ini juga memungkinkan internalisasi nilai dan norma positif melalui dinamika kelompok yang terarah.

Konseling kelompok sebagai pendekatan intervensi didasarkan pada prinsip humanistik dan behavioral. Egan, (2014) menjelaskan bahwa *"counseling helps clients become more self-reliant and effective in handling their problems,"* yang berarti konseling berperan dalam menumbuhkan kemandirian individu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sementara itu, Corey, (2017) menegaskan bahwa proses konseling mencakup tiga tahapan penting, yaitu *self-exploration*, *self-understanding*, dan *action*. Dalam konteks kecanduan media sosial, konseling kelompok memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi kebiasaan digital mereka, memahami dampaknya terhadap kesejahteraan pribadi dan akademik, serta merancang strategi pengendalian diri yang realistis. Melalui proses ini, siswa tidak hanya dibantu untuk menyadari perilaku bermasalah, tetapi juga diarahkan untuk mengambil langkah nyata dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab.

Salah satu teknik yang relevan dan terbukti efektif dalam memodifikasi perilaku adalah *reinforcement*. Skinner (1953, dalam Corey, 2017) menyatakan bahwa *"behavior that is followed by positive consequences is more likely to be repeated."* Prinsip ini menjadi dasar dalam konseling perilaku, di mana penguatan diberikan untuk memperkuat munculnya perilaku positif. Dalam praktik konseling, *reinforcement* dapat berupa pujian verbal, penguatan sosial dari teman sebaya, pemberian simbol penghargaan, atau kontrak perilaku yang disepakati antara konselor dan siswa. Teknik ini berperan penting dalam menciptakan asosiasi positif terhadap perilaku yang diharapkan, sehingga mendorong siswa untuk mempertahankannya secara konsisten.

Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan tujuan membantu mereka memahami diri, mengembangkan potensi, serta memecahkan masalah melalui dinamika kelompok yang konstruktif. Prayitno, (2017) mendefinisikan konseling kelompok sebagai upaya bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok untuk mencapai perubahan perilaku dan pemahaman diri yang lebih baik. Dalam konteks sekolah, konseling kelompok menjadi sangat efektif karena memanfaatkan dukungan sosial antar anggota untuk memperkuat motivasi dan komitmen perubahan. Samudra dan Wangid (2023) menegaskan bahwa *"group counseling fosters peer modeling and empathy, which enhance behavioral change among students dealing with digital overuse."* Dengan kata lain, ketika siswa melihat teman sebaya mereka berupaya mengendalikan penggunaan media sosial, muncul efek *peer modeling* yang memperkuat perubahan perilaku secara kolektif.

Teknik *reinforcement* dalam konseling kelompok memiliki fungsi strategis untuk memperkuat perilaku positif yang muncul selama proses konseling berlangsung. Dalam pelaksanaannya, konselor dapat memberikan berbagai bentuk penguatan, seperti pujian langsung saat siswa berhasil mengurangi waktu penggunaan media sosial, pemberian simbol penghargaan bagi peserta yang menunjukkan komitmen tinggi, atau pemberian umpan balik positif yang membangun. Penguatan ini tidak hanya berpengaruh pada individu penerima, tetapi juga menciptakan iklim kelompok yang mendukung perubahan perilaku kolektif. Sementara itu, (Purwandini et al., 2023) menyatakan bahwa penguatan positif dalam lingkungan teman sebaya meningkatkan kontrol diri siswa dan mengurangi perilaku ketergantungan online. Dengan

demikian, teknik *reinforcement* menjadi salah satu pilar penting dalam menciptakan lingkungan kelompok yang adaptif dan produktif.

Meskipun terdapat sejumlah penelitian yang mengkaji fenomena kecanduan media sosial pada remaja, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pendekatan individual seperti *self-management*, *solution-focused counseling*, atau *cognitive-behavioral counseling*. Kajian mengenai penerapan teknik *reinforcement* dalam konteks konseling kelompok, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), masih sangat terbatas. Padahal, usia SMP merupakan fase kritis perkembangan sosial dan emosional, di mana intervensi berbasis kelompok dapat memberikan dampak yang lebih luas karena sifatnya yang partisipatif dan kolaboratif. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi untuk mengeksplorasi dan membuktikan efektivitas teknik *reinforcement* dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial siswa SMP, khususnya di SMP Negeri 13 Palu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berjudul Upaya Menurunkan Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Siswa melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Reinforcement di SMP Negeri 13 Palu. Tujuan penelitian ini adalah untuk (1) mendeskripsikan kondisi awal tingkat kecanduan media sosial pada siswa, (2) mengimplementasikan intervensi konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* melalui siklus PTBK, serta (3) menganalisis perubahan perilaku siswa setelah mengikuti program intervensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi layanan BK di era digital, serta menjadi rujukan praktis bagi guru BK dalam merancang intervensi yang inovatif dan efektif untuk mengatasi permasalahan kecanduan media sosial di kalangan remaja sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan **Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK)**. Menurut Sugiyono, (2021) *penelitian tindakan merupakan suatu proses sistematis untuk memperbaiki praktik yang dilakukan melalui tindakan reflektif dalam beberapa siklus*. Dalam konteks bimbingan dan konseling, PTBK digunakan untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling terhadap permasalahan siswa melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Prayitno, 2017). Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 13 Palu, Jl. Munif Rahman II No.02, Kelurahan Kabonena, Kec. Ulujadi, Kota Palu Prov. Sulawesi Tengah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini difokuskan pada penerapan **konseling kelompok dengan teknik *reinforcement*** untuk menurunkan tingkat kecanduan media sosial siswa di SMP Negeri 13 Palu.

Subjek penelitian adalah **siswa SMP Negeri 13 Palu** yang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pengisian skala kecanduan media sosial. Pemilihan subjek menggunakan ***purposive sampling***, karena peneliti memilih siswa yang sesuai dengan kriteria permasalahan yang diteliti. Teknik ini lazim digunakan dalam penelitian bimbingan dan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku spesifik. Menurut Arikunto (2021) bahwa *pemilihan sampel secara purposive dilakukan dengan pertimbangan tertentu yang dianggap paling memahami masalah penelitian.*

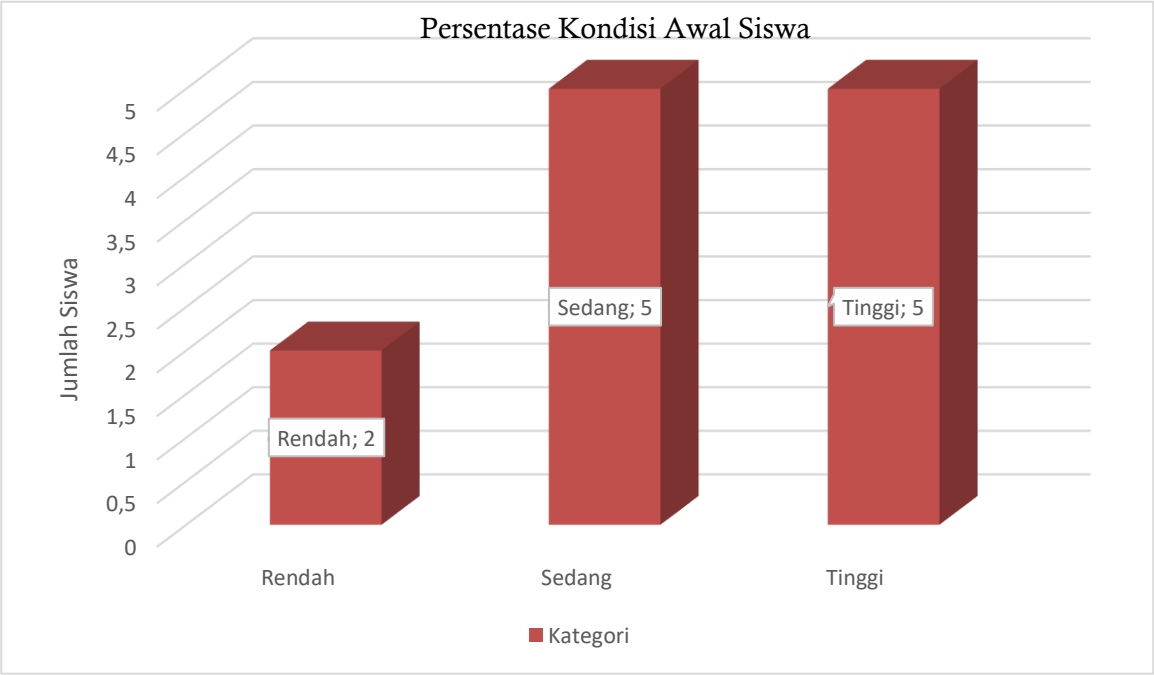
Analisis data dilakukan dengan **pendekatan kuantitatif dan kualitatif**. Data kuantitatif dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif komparatif untuk melihat penurunan tingkat kecanduan media sosial antar siklus. Menurut Miles, Huberman, dan Saldaña (2018), mengatakan bahwa *qualitative data analysis consists of data reduction, data display, and*

conclusion drawing or verification. Oleh karena itu, data kualitatif dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis dengan teknik analisis tematik untuk menemukan pola perubahan perilaku siswa setelah intervensi *reinforcement* dalam konseling kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Siswa

Pada tahap awal penelitian, dilakukan pengukuran tingkat kecanduan media sosial terhadap 12 siswa di SMP Negeri 13 Palu menggunakan Skala Kecanduan Media Sosial yang diadaptasi dari Bergen *Social Media Addiction Scale* (BSMAS). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menggambarkan adanya kebutuhan intervensi konseling kelompok. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh distribusi skor sebagai berikut :



Gambar 1. Kondisi Awal Siswa

Berdasarkan grafik distribusi skor kecanduan media sosial, terlihat bahwa sebanyak 10 dari 12 siswa (83,3%) berada pada kategori sedang dan tinggi. Proporsi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 13 Palu telah menunjukkan tanda-tanda penggunaan media sosial yang intens dan kurang terkontrol. Kondisi ini mencerminkan adanya pola perilaku digital yang mulai mengganggu keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan personal siswa. Siswa dalam kategori sedang umumnya masih dapat mengontrol perilaku mereka dalam situasi tertentu, namun sering mengalami kesulitan ketika berada dalam kondisi stres atau bosan. Sementara itu, siswa dalam kategori tinggi cenderung menunjukkan gejala perilaku kompulsif, seperti kesulitan berhenti menggunakan media sosial meskipun sadar akan dampak negatifnya terhadap kegiatan belajar dan interaksi sosial.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Pramukti et al., 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala

kecemasan, gangguan konsentrasi, dan kualitas tidur yang menurun pada remaja. Dalam konteks pembelajaran di SMP Negeri 13 Palu, hal ini terlihat dari munculnya perilaku kurang fokus saat pelajaran berlangsung, penurunan partisipasi aktif dalam diskusi kelas, serta kebiasaan menunda tugas akibat waktu yang tersita untuk aktivitas *online*.

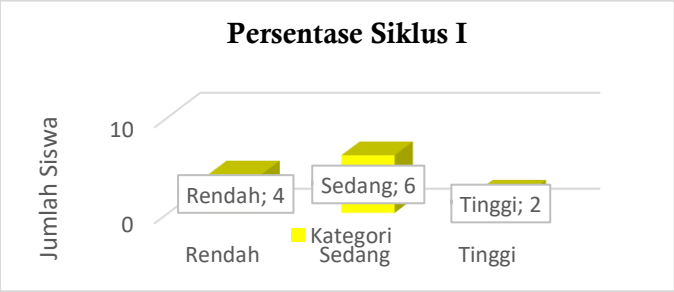
Kondisi awal ini menjadi landasan penting bagi penerapan intervensi konseling kelompok dengan teknik *reinforcement*, guna membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri terhadap penggunaan media sosial dan menginternalisasi kebiasaan digital yang lebih sehat. Adapun penelitian dari Lianasari, (2025) menekankan bahwa intervensi perilaku menggunakan *reinforcement* dalam *setting* kelompok dapat secara bertahap membentuk kembali pola penggunaan media sosial siswa menuju kebiasaan yang lebih produktif. Melalui pendekatan ini, perubahan perilaku dapat didorong secara sistematis, baik melalui penguatan individu maupun melalui dinamika kelompok yang saling mendukung. Strategi ini diharapkan dapat menurunkan intensitas penggunaan media sosial secara bertahap sekaligus meningkatkan fokus belajar dan keterlibatan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Siklus I

Setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik reinforcement selama satu siklus (empat kali pertemuan), dilakukan pengukuran ulang terhadap 12 siswa peserta program. Pengukuran dilakukan menggunakan skala kecanduan media sosial yang sama dengan instrumen pra-intervensi, guna memperoleh data komparatif yang valid dan reliabel. Hasil pengukuran pasca-intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan media sosial pada sebagian besar siswa dibandingkan dengan kondisi awal. Perubahan ini menjadi indikator awal bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* mulai memberikan dampak positif terhadap perilaku digital siswa.

Secara umum, selama satu siklus intervensi, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran diri terhadap pola penggunaan media sosial yang tidak sehat. Dalam setiap sesi konseling, konselor menerapkan teknik *positive reinforcement* berupa pujian, pengakuan atas usaha perubahan, serta pemberian umpan balik positif terhadap perilaku pengendalian diri yang muncul. Respons siswa cukup antusias; mereka mulai berani mengungkapkan kesulitan pribadi dalam mengurangi penggunaan media sosial, saling memberi dukungan satu sama lain, serta menunjukkan kemauan untuk mempraktikkan strategi pengelolaan waktu yang telah dibahas dalam kelompok.

Berdasarkan hasil pengisian skala pasca-siklus, distribusi kategori tingkat kecanduan siswa mengalami pergeseran yang cukup signifikan dibandingkan kondisi awal. Proporsi siswa dalam kategori tinggi menurun, sementara jumlah siswa dalam kategori sedang dan rendah meningkat. Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan perilaku yang terarah, meskipun masih memerlukan penguatan berkelanjutan pada siklus berikutnya. Distribusi kategori kecanduan siswa pada **Siklus I** dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 2. Hasil Siklus I

Dari grafik di atas, terlihat adanya pergeseran distribusi tingkat kecanduan media sosial yang cukup signifikan setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* selama satu siklus. Jumlah siswa dalam kategori tinggi menurun dari 5 orang pada kondisi awal menjadi hanya 2 orang pada Siklus I, menunjukkan adanya penurunan perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif pada sebagian besar peserta. Sebaliknya, jumlah siswa dalam kategori rendah meningkat dari 2 menjadi 4 siswa, sementara kategori sedang mengalami sedikit peningkatan dari 5 menjadi 6 siswa. Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok telah memberikan dampak positif awal terhadap perilaku digital siswa, khususnya dalam hal pengendalian waktu dan intensitas penggunaan media sosial.

Selama proses konseling, konselor secara sistematis menerapkan strategi penguatan positif, seperti memberikan pujian langsung terhadap keberhasilan individu, mengapresiasi usaha siswa di depan kelompok, dan menyusun kontrak perilaku sederhana yang disepakati bersama. Menurut (Araudha, 2025) strategi tersebut dalam konseling kelompok mencakup komitmen siswa untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial, meningkatkan interaksi sosial, serta memperbaiki disiplin dan fokus belajar, disertai sistem penguatan positif yang mendorong perubahan perilaku secara bertahap.

Hasil observasi selama sesi menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif siswa dalam diskusi kelompok. Mereka mulai menunjukkan kesadaran reflektif terhadap dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan, baik terhadap konsentrasi belajar, interaksi sosial, maupun kondisi emosional mereka. Beberapa siswa bahkan melaporkan perubahan perilaku sederhana, seperti mengurangi waktu *scrolling* sebelum tidur, menonaktifkan notifikasi saat jam belajar, serta membatasi akses terhadap konten hiburan pada jam-jam produktif. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada tingkat kognitif, tetapi juga pada perilaku sehari-hari yang lebih konkret.

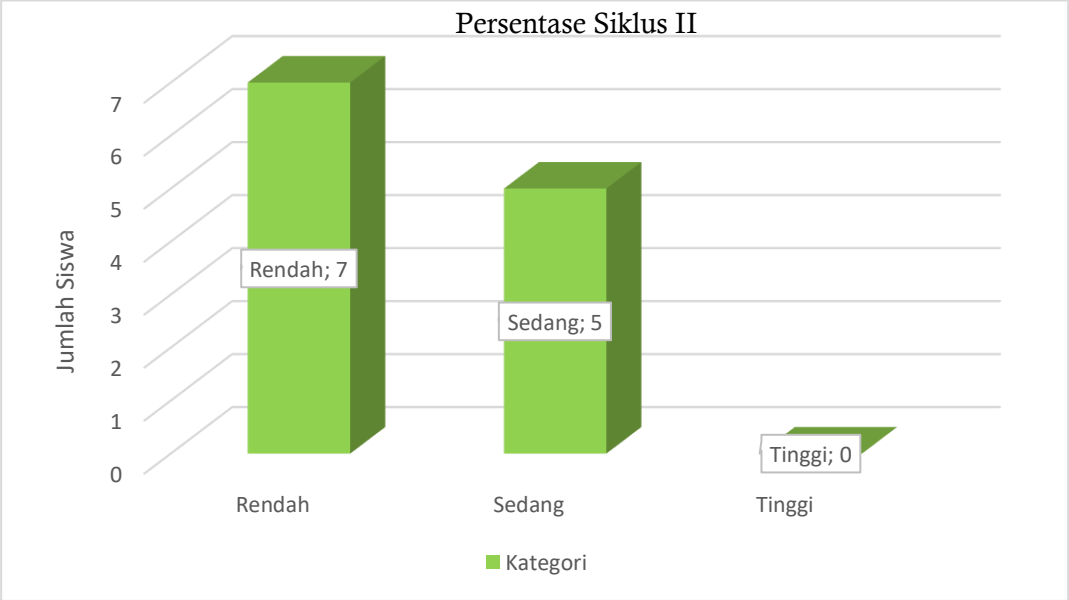
Dengan demikian, hasil Siklus I menunjukkan adanya perubahan awal yang signifikan menuju perilaku digital yang lebih sehat, meskipun demikian, diperlukan tindak lanjut dalam Siklus II untuk memastikan konsistensi, keberlanjutan, dan generalisasi perubahan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Siklus II

Pada tahap Siklus II, konselor melakukan refleksi mendalam terhadap hasil pelaksanaan Siklus I, mencermati keberhasilan maupun hambatan yang muncul selama proses intervensi sebelumnya. Refleksi ini menjadi dasar untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan teknik *reinforcement* melalui kombinasi strategi kontrak perilaku yang lebih terstruktur serta penguatan sosial antaranggota kelompok. Fokus utama Siklus II adalah memperkuat konsistensi perubahan perilaku positif yang telah muncul pada siklus pertama, serta menginternalisasikan nilai-nilai penggunaan media sosial secara bijak ke dalam kebiasaan sehari-hari siswa, bukan sekadar perubahan sesaat.

Intervensi pada Siklus II dilaksanakan dalam empat kali pertemuan intensif. Setiap pertemuan dirancang untuk memberikan kesempatan kepada siswa melakukan refleksi diri, menetapkan target perubahan yang lebih realistis, dan menerima umpan balik langsung dari konselor maupun teman sebaya. Dengan kata lain, konseling kelompok pada Siklus II diarahkan untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan digital secara lebih mendalam dan berkelanjutan. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecanduan media sosial setelah pelaksanaan Siklus II, terdapat peningkatan signifikan dalam perubahan perilaku siswa dibandingkan dengan Siklus I. Sebagian besar siswa menunjukkan pergeseran ke kategori tingkat kecanduan yang lebih rendah,

yang mengindikasikan keberhasilan intervensi lanjutan dalam memperkuat perilaku adaptif. Distribusi hasil pengukuran pada akhir Siklus II ditunjukkan pada tabel berikut.



Gambar 3. Hasil Siklus II

Dari grafik di atas, terlihat bahwa seluruh siswa tidak lagi berada pada kategori "tinggi", dan sebagian besar berpindah ke kategori "rendah". Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan *reinforcement* berhasil menurunkan tingkat kecanduan media sosial secara signifikan. Selama pelaksanaan siklus II, konselor menerapkan sistem *positive reinforcement* secara lebih terstruktur dan konsisten dibandingkan dengan Siklus I. Penguatan diberikan dalam berbagai bentuk, seperti verbal *reinforcement* (pujian dan pengakuan langsung terhadap perilaku positif), *symbolic reinforcement* (pemberian penghargaan sederhana), serta *social reinforcement* (dukungan dan pengakuan dari anggota kelompok lain terhadap keberhasilan teman sebaya).

Selain penerapan penguatan yang lebih sistematis, **dinamika kelompok juga mengalami perkembangan positif**. Sementara itu (Fitriyah, 2023) menegaskan bahwa dinamika sosial dalam kelompok konseling berperan penting dalam pembentukan perilaku melalui **dukungan teman sebaya**. Interaksi yang intensif mendorong terbentuknya norma kelompok dan solidaritas sosial, sehingga siswa saling memberi dukungan, motivasi, dan menjadi teladan bagi satu sama lain. Proses ini mencerminkan berfungsinya mekanisme *peer support*, *peer modeling*, dan *peer accountability* yang memperkuat efek penguatan dari konselor.

Secara keseluruhan, hasil pada siklus II menunjukkan efektivitas yang kuat dari model **konseling kelompok berbasis *reinforcement*** dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial dan membentuk pola perilaku digital yang lebih adaptif. Perubahan ini juga memperlihatkan bagaimana mekanisme dukungan sosial dalam kelompok menjadi mediator penting dalam memperkuat hasil intervensi. Dengan demikian, penerapan *reinforcement* yang terstruktur, ditopang oleh dinamika kelompok yang sehat, terbukti mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih mendalam dan berkelanjutan pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang telah dilaksanakan dalam dua siklus di SMP Negeri 13 Palu, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Intervensi ini tidak hanya berhasil menurunkan intensitas penggunaan media sosial secara signifikan, tetapi juga meningkatkan kesadaran, pengendalian diri, dan perilaku digital yang lebih adaptif. Pada kondisi awal, sebagian besar siswa berada pada kategori kecanduan sedang hingga tinggi, ditandai dengan perilaku kompulsif dalam mengakses media sosial dan kesulitan mengatur waktu belajar. Setelah pelaksanaan Siklus I, terlihat penurunan tingkat kecanduan yang cukup signifikan, di mana mayoritas siswa mulai menunjukkan kemampuan mengontrol durasi penggunaan media sosial serta muncul motivasi untuk melakukan perubahan perilaku.

Perubahan yang lebih kuat terjadi pada Siklus II, ketika konselor menerapkan teknik *positive reinforcement* secara lebih terstruktur melalui penguatan verbal, simbolik, dan sosial. Siswa mulai menunjukkan perilaku adaptif seperti membatasi penggunaan media sosial pada waktu tertentu, meningkatkan fokus belajar, serta memperkuat interaksi sosial secara langsung. Dinamika kelompok juga berkembang secara positif melalui mekanisme *peer support, peer modeling,* dan *peer accountability*, di mana siswa saling memberikan dukungan dan menjadi teladan bagi teman sebaya. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis *reinforcement* dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk norma sosial baru yang mendorong penggunaan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab, sekaligus memperkuat peran guru BK sebagai fasilitator perubahan perilaku positif di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S. (2015). *Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review.* Current Addiction Reports, 2(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Araudha, N. (2025). *Behavior Contract Group Counseling Reduces Student Gadget Addiction.* 10(2), 1–8. https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12477

Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.).* Cengage Learning.

Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping (10th ed.).* Cengage Learning.

Fitriyah, L. (2023). *Enhancing Counseling Services in Secondary Schools Through the Implementation of Training Modules and Counseling Materials for Peer Counselors.* Bulletin of Community Engagement, 3(2), 175. https://doi.org/10.51278/bce.v3i2.827

Lianasari, D. (2025). *Taming Social Media: The Effectiveness Of Behavior Contract And Self-Management Counseling For Adolescents*. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 12(1), 191-200.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.

Pramukti, I., Nurmala, I., Nadhiroh, S. R., Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Siaw, Y. L., Yang, Y. N., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2023). *Problematic Use of Internet Among*

Indonesia University Students: Psychometric Evaluation of Bergen Social Media Addiction Scale and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form. Psychiatry Investigation, 20(12), 1103–1111. https://doi.org/10.30773/pi.2022.0304

Prayitno. (2017). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Rineka Cipta.

Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). *Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa SMA Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. SBY Proceedings*, *2*(1), 83-94.

Rizka Tyara, Mulawarman Mulawarman, Sunawan Sunawan, Muslikah Muslikah, & Ernest Ceti Septyanti. (2025). *Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kecanduan Game Online melalui Digital Well Being : A Systematic Literatur Review*. Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora, 5(3), 299–309. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.6858

Samudra, R., & Wangid, M. N. (2023). *The Effectiveness Of Online Group Guidance In Reducing Social Media Addiction Of High School Students.* International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 10(2), 65–75. https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/view/5086

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.