

STRATEGI BIMBINGAN KONSELING ISLAM BAGI REMAJA KECANDUAN MEDIA SOSIAL: STUDI KASUS DI MAN 2 MEDAN

PAI-3 2023 Kelompok 1¹, Akhir Pardamean Harahap²

uinsupai3@gmail.com¹, akhirharahap14@gmail.com²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Perkembangan media sosial pada era digital memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan remaja, termasuk munculnya perilaku kecanduan media sosial yang berdampak pada aspek akademik, sosial, moral, dan spiritual peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi Bimbingan Konseling Islam dalam menangani remaja kecanduan media sosial di MAN 2 Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Informan penelitian terdiri dari guru Bimbingan Konseling Islam, kepala sekolah, wali kelas, dan peserta didik yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja terlihat dari tingginya intensitas penggunaan telepon genggam, menurunnya konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Strategi Bimbingan Konseling Islam yang diterapkan meliputi konseling individu, bimbingan kelompok, pendekatan spiritual, muhasabah, pembiasaan ibadah, pemberian nasihat Islami, serta kerja sama antara guru dan pihak sekolah. Strategi tersebut dinilai efektif dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri dan penggunaan media sosial secara lebih bijaksana sesuai nilai-nilai Islam.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, Media Sosial, Remaja, Kecanduan, Strategi Konseling.

ABSTRACT:

The rapid development of social media in the digital era has significantly influenced adolescents' lives, including the emergence of social media addiction that affects students' academic, social, moral, and spiritual aspects. This study aims to analyze Islamic Guidance and Counseling strategies in handling adolescents addicted to social media at MAN 2 Medan. The research employed a qualitative approach with a case study design. The research informants consisted of Islamic Guidance and Counseling teachers, the principal, homeroom teachers, and students selected through purposive sampling techniques. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that social media addiction among adolescents was characterized by high intensity of smartphone use, decreased learning concentration, and reduced direct social interaction. The Islamic Guidance and Counseling strategies implemented included individual counseling, group guidance, spiritual approaches, self-reflection (muhasabah), worship habituation, Islamic advice, and collaboration between teachers and the school. These strategies were considered effective in helping students improve self-control and use social media more wisely in accordance with Islamic values.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Social Media, Adolescents, Addiction, Counseling Strategy.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, dan YouTube tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja modern. Media sosial memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh

informasi, membangun relasi sosial, serta mengekspresikan diri secara bebas di ruang digital. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan juga menimbulkan berbagai permasalahan baru, salah satunya adalah kecanduan media sosial (*social media addiction*). Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan individu mengontrol intensitas penggunaan media sosial sehingga memengaruhi aktivitas sehari-hari, kehidupan akademik, hubungan sosial, serta kesehatan mental dan spiritual remaja.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami kecanduan media sosial karena berada pada fase perkembangan pencarian identitas diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta tingginya rasa ingin tahu terhadap lingkungan sekitarnya. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya disiplin akademik, gangguan pola tidur, kecemasan sosial, perilaku *phubbing*, hingga berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan lingkungan sekitar. Bahkan dalam konteks pendidikan Islam, kecanduan media sosial juga dapat memengaruhi pembentukan karakter, kedisiplinan ibadah, serta nilai-nilai moral dan spiritual peserta didik. Fenomena ini menjadi tantangan serius bagi lembaga pendidikan, khususnya madrasah, yang tidak hanya bertanggung jawab dalam pengembangan aspek intelektual siswa, tetapi juga pembinaan akhlak dan kepribadian Islami.

Dalam menghadapi fenomena tersebut, layanan Bimbingan Konseling Islam memiliki peran yang sangat penting sebagai upaya preventif, kuratif, dan pengembangan bagi peserta didik. Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis agar individu mampu memahami diri, mengendalikan perilaku, serta menyelesaikan permasalahan hidup secara bijaksana sesuai ajaran Islam. Pendekatan ini menekankan pentingnya kesadaran spiritual, pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), pembentukan akhlakul karimah, serta pemanfaatan waktu secara produktif dan bernilai ibadah. Melalui pendekatan religius, peserta didik diharapkan mampu membangun kontrol diri dalam penggunaan media sosial sehingga tidak terjebak pada perilaku adiktif yang merugikan diri sendiri.

Strategi Bimbingan Konseling Islam menjadi aspek penting untuk dikaji karena keberhasilan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh pendekatan dan metode yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling. Di era digital saat ini, guru BK dituntut untuk mampu merancang strategi layanan yang adaptif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik generasi remaja modern. Strategi tersebut dapat diwujudkan melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, pendekatan spiritual, pemberian nasihat Islami, terapi muhasabah, pembiasaan ibadah, serta kerja sama antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah dalam mengawasi penggunaan media sosial peserta didik. Pendekatan yang bersifat humanis dan religius diharapkan mampu membantu remaja menyadari dampak negatif kecanduan media sosial sekaligus menumbuhkan kesadaran untuk menggunakan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

MAN 2 Medan sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam di Kota Medan juga menghadapi tantangan serupa terkait tingginya penggunaan media sosial di kalangan peserta didik. Berdasarkan fenomena awal yang ditemukan di lingkungan sekolah, sebagian siswa menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial secara intensif, baik saat di luar maupun di dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut terlihat dari menurunnya fokus belajar, kurangnya interaksi sosial secara langsung, serta tingginya ketergantungan siswa terhadap aktivitas digital. Situasi ini menunjukkan perlunya strategi Bimbingan Konseling Islam yang efektif dalam membantu peserta didik mengendalikan penggunaan media sosial secara bijak tanpa menghambat perkembangan akademik, sosial, dan spiritual mereka.

Penelitian mengenai kecanduan media sosial pada remaja sebenarnya telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian lebih berfokus pada dampak psikologis, perilaku sosial, dan kesehatan mental dari perspektif umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji strategi Bimbingan Konseling Islam dalam menangani kecanduan media sosial di lingkungan madrasah masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengkaji secara mendalam bagaimana strategi Bimbingan Konseling Islam diterapkan dalam membantu remaja mengatasi kecanduan media sosial di MAN 2 Medan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling Islam serta menjadi referensi praktis bagi sekolah dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi digital pada kalangan remaja.

Penelitian mengenai kecanduan media sosial pada remaja telah menjadi perhatian penting dalam beberapa tahun terakhir karena perkembangan teknologi digital yang semakin pesat turut memengaruhi perilaku sosial dan psikologis peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, gangguan emosional, kecemasan sosial, rendahnya kontrol diri, serta menurunnya kualitas interaksi sosial remaja (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2017). Selain itu, media sosial juga berpengaruh terhadap pola perilaku peserta didik dalam lingkungan pendidikan, termasuk munculnya perilaku phubbing, prokrastinasi akademik, dan rendahnya kedisiplinan belajar (Nasution & Putri, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial bukan hanya menjadi persoalan teknologi, tetapi juga menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan, khususnya pada lembaga pendidikan Islam.

Beberapa penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada dampak psikologis dan sosial dari kecanduan media sosial melalui pendekatan psikologi umum dan konseling konvensional. Penelitian oleh Kuss dan Griffiths (2017) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan self-control dan tingginya kebutuhan validasi sosial pada remaja. Sementara itu, penelitian lain lebih fokus pada penggunaan layanan konseling umum dalam membantu peserta didik mengurangi intensitas penggunaan media sosial (Rahmawati, 2021). Namun demikian, penelitian yang secara khusus membahas strategi Bimbingan Konseling Islam dalam menangani kecanduan media sosial pada remaja masih relatif terbatas, terutama pada konteks madrasah aliyah sebagai lembaga pendidikan berbasis keislaman.

Kesenjangan penelitian (research gap) terlihat dari minimnya kajian yang mengintegrasikan pendekatan spiritual dan religius dalam proses konseling bagi remaja kecanduan media sosial. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berorientasi pada aspek psikologis dan perilaku tanpa menempatkan nilai-nilai spiritual sebagai bagian utama dalam proses perubahan perilaku peserta didik. Padahal, pendekatan religius memiliki peran penting dalam membangun kesadaran diri, pengendalian hawa nafsu, serta pembentukan akhlakul karimah pada remaja (Yusuf & Nurihsan, 2019). Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif yang hanya mengukur tingkat kecanduan media sosial dan pengaruhnya terhadap perilaku peserta didik, sehingga belum banyak penelitian yang menggali secara mendalam strategi praktis guru Bimbingan Konseling Islam dalam menangani fenomena tersebut di lingkungan sekolah Islam.

Penelitian ini memiliki novelty atau kebaruan yang terletak pada fokus kajian mengenai strategi Bimbingan Konseling Islam dalam menangani remaja kecanduan media sosial di MAN 2 Medan. Penelitian ini tidak hanya membahas dampak kecanduan media sosial, tetapi juga mengeksplorasi bentuk strategi layanan yang diterapkan guru BK Islam melalui pendekatan spiritual dan nilai-nilai keislaman. Strategi tersebut meliputi

pembiasaan ibadah, pemberian nasihat Islami, muhasabah, penguatan akhlakul karimah, serta pengembangan kontrol diri peserta didik dalam menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Kebaruan lainnya terletak pada pendekatan penelitian yang menggunakan studi kasus kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman guru BK Islam dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi strategi konseling terhadap remaja yang mengalami kecanduan media sosial. Pendekatan ini memberikan perspektif baru bahwa penyelesaian permasalahan remaja di era digital tidak hanya membutuhkan pendekatan psikologis, tetapi juga pendekatan spiritual yang holistik dan humanis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling Islam serta menjadi referensi praktis bagi sekolah dan guru BK dalam menangani permasalahan peserta didik di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kecanduan media sosial pada remaja serta strategi Bimbingan Konseling Islam yang diterapkan dalam menangani permasalahan tersebut di lingkungan sekolah. Menurut Creswell (2018), penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan melalui pengumpulan data secara mendalam. Sementara itu, studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada suatu kasus tertentu yang terjadi di lingkungan pendidikan Islam, yaitu strategi layanan Bimbingan Konseling Islam bagi remaja kecanduan media sosial di MAN 2 Medan.

Penelitian dilaksanakan di MAN 2 Medan dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan salah satu madrasah aliyah yang menghadapi fenomena tingginya penggunaan media sosial pada peserta didik. Selain itu, sekolah ini memiliki layanan Bimbingan Konseling Islam yang aktif dalam melakukan pembinaan karakter dan pendampingan terhadap siswa. Fokus penelitian diarahkan pada strategi yang digunakan guru BK Islam dalam menangani perilaku kecanduan media sosial pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di MAN 2 Medan, ditemukan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja sudah menjadi bagian yang sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Peneliti mengamati bahwa sebagian besar siswa sering menggunakan telepon genggam pada waktu istirahat, sebelum proses pembelajaran dimulai, bahkan ketika pergantian jam pelajaran berlangsung. Beberapa siswa terlihat lebih fokus memperhatikan media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan teman di sekitarnya. Kondisi ini menunjukkan adanya ketergantungan yang cukup tinggi terhadap media sosial dalam aktivitas keseharian siswa.

Pada saat proses pembelajaran berlangsung, peneliti juga menemukan beberapa siswa yang menunjukkan tanda-tanda kurang konsentrasi di kelas. Hal tersebut terlihat dari sikap siswa yang sering memeriksa telepon genggam secara diam-diam, tampak lelah dan mengantuk ketika guru menjelaskan materi, serta kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan, guru mata pelajaran beberapa kali memberikan teguran kepada siswa yang kedapatan membuka media sosial saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Situasi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap fokus dan kedisiplinan belajar siswa.

Selain itu, peneliti mengamati adanya perubahan pola interaksi sosial pada beberapa

siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Sebagian siswa cenderung lebih banyak berkomunikasi melalui dunia maya dibandingkan melakukan komunikasi langsung dengan teman sekelas. Ketika waktu istirahat berlangsung, terdapat siswa yang lebih memilih duduk sendiri sambil memainkan telepon genggam daripada bergabung dalam percakapan kelompok bersama teman-temannya. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kecanduan media sosial dapat memengaruhi hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dalam pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling Islam, peneliti menemukan bahwa guru BK berupaya memberikan pendekatan yang humanis dan religius kepada siswa. Guru BK terlihat aktif melakukan pengawasan terhadap perilaku siswa, terutama siswa yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial. Ketika terdapat siswa yang sering menggunakan telepon genggam secara berlebihan, guru BK memanggil siswa secara personal untuk diberikan arahan dan pembinaan. Peneliti mengamati bahwa proses konseling dilakukan dengan suasana yang santai dan penuh pendekatan emosional sehingga siswa terlihat lebih nyaman untuk menyampaikan permasalahan yang dialaminya.

Peneliti juga mengamati kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh guru BK Islam. Dalam kegiatan tersebut, siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai dampak positif dan negatif media sosial terhadap kehidupan remaja. Guru BK mengaitkan pembahasan dengan nilai-nilai Islami seperti pentingnya menjaga waktu, mengontrol diri, serta memanfaatkan teknologi untuk hal-hal yang bermanfaat. Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak antusias mengikuti diskusi dan beberapa siswa secara terbuka menceritakan pengalaman mereka terkait penggunaan media sosial yang berlebihan.

Selain itu, peneliti menemukan bahwa sekolah turut mendukung upaya pencegahan kecanduan media sosial melalui berbagai kegiatan keagamaan dan aktivitas positif siswa. Kegiatan seperti membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran, kultum, serta program pembinaan karakter Islami menjadi salah satu bentuk penguatan spiritual bagi siswa. Peneliti melihat bahwa kegiatan tersebut membantu menciptakan suasana religius di lingkungan sekolah sehingga siswa lebih terarah dalam mengelola perilaku dan penggunaan media sosial secara bijaksana.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja di MAN 2 Medan terlihat dari tingginya intensitas penggunaan telepon genggam, menurunnya konsentrasi belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Namun demikian, strategi Bimbingan Konseling Islam yang diterapkan melalui pendekatan individual, bimbingan kelompok, penguatan spiritual, dan kerja sama dengan pihak sekolah menjadi upaya yang cukup efektif dalam membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap media sosial. Hasil temuan juga sejalan dengan hasil temuan observasi, Adapun hasil temuan observasi peneliti paparkan dibawah ini.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru Bimbingan Konseling Islam, kepala sekolah, wali kelas, dan peserta didik di MAN 2 Medan, diperoleh informasi bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan telah memberikan pengaruh terhadap perilaku belajar dan interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Hasil wawancara tersebut selaras dengan temuan observasi yang menunjukkan bahwa sebagian siswa cenderung sulit berkonsentrasi saat belajar, sering menggunakan telepon genggam di luar kebutuhan pembelajaran, serta mengalami penurunan kedisiplinan akademik.

Guru Bimbingan Konseling Islam menjelaskan bahwa kecanduan media sosial pada siswa terlihat dari kebiasaan siswa yang sulit mengontrol waktu penggunaan telepon genggam, bahkan ketika proses pembelajaran berlangsung. Guru BK menyampaikan:

“Kalau kami perhatikan, ada beberapa siswa yang memang terlalu sering menggunakan media sosial. Saat belajar mereka masih sempat membuka handphone secara diam-diam. Dampaknya terlihat dari fokus belajar yang menurun, tugas sering terlambat,

dan kadang siswa jadi kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya.” (Wawancara dengan Guru BK Islam MAN 2 Medan)

Guru BK juga menjelaskan bahwa strategi yang dilakukan dalam menangani permasalahan tersebut menggunakan pendekatan persuasif dan religius agar siswa lebih mudah menerima arahan yang diberikan.

“Kami biasanya mengajak siswa berbicara secara baik-baik, mencari tahu penyebab mereka terlalu sering bermain media sosial, lalu kami arahkan dengan pendekatan Islami tentang pentingnya menjaga waktu dan mengontrol diri. (Wawancara dengan Guru BK Islam MAN 2 Medan)

Kepala sekolah menyampaikan bahwa perkembangan media sosial menjadi tantangan tersendiri bagi dunia pendidikan karena memengaruhi perilaku dan kedisiplinan siswa. Kepala sekolah mengatakan:

“Media sosial memang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan remaja sekarang, tetapi kalau penggunaannya berlebihan tentu berdampak pada proses belajar siswa. Karena itu sekolah terus melakukan pembinaan dan pengawasan melalui guru BK serta kegiatan keagamaan di sekolah.” (Wawancara dengan Kepala Sekolah MAN 2 Medan)

Sementara itu, wali kelas menjelaskan bahwa dampak kecanduan media sosial dapat terlihat secara langsung dalam kegiatan belajar siswa di kelas.

“Ada beberapa siswa yang terlihat kurang fokus saat belajar, mudah mengantuk, dan terlambat mengumpulkan tugas karena terlalu sering bermain handphone sampai malam.” (Wawancara dengan Wali Kelas MAN 2 Medan)

Peserta didik juga mengakui bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan membuat mereka sulit mengatur waktu belajar dan istirahat.

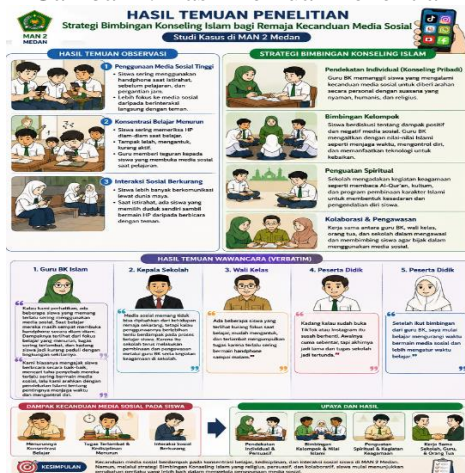
“Kadang kalau sudah buka TikTok atau Instagram itu susah berhenti. Awalnya cuma sebentar, tapi akhirnya jadi lama dan tugas sekolah jadi tertunda.” (Wawancara dengan Peserta Didik MAN 2 Medan)

Namun demikian, peserta didik mengaku bahwa layanan Bimbingan Konseling Islam yang diberikan guru BK membantu mereka lebih memahami dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan.

“Setelah ikut bimbingan dari guru BK, saya mulai belajar mengurangi waktu bermain media sosial dan lebih mengatur waktu belajar.” (Wawancara dengan Peserta Didik MAN 2 Medan)

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja di MAN 2 Medan memberikan dampak terhadap konsentrasi belajar, kedisiplinan, dan interaksi sosial siswa. Akan tetapi, melalui strategi Bimbingan Konseling Islam yang dilakukan dengan pendekatan persuasif, religius, dan kolaboratif, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik dalam mengelola penggunaan media sosial. Dari seluruh hasil temuan peneliti akan memarkan dalam bentuk gambar dibawah ini untuk lebih mudah dipahami.

Gambar 1. Hasil Temuan Penelitian



Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, termasuk pada peserta didik di MAN 2 Medan. Media sosial pada dasarnya memberikan banyak manfaat positif bagi siswa, seperti memudahkan komunikasi, memperluas akses informasi, serta menjadi sarana hiburan dan pengembangan diri. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol telah berkembang menjadi kecenderungan kecanduan yang memengaruhi perilaku belajar, interaksi sosial, serta kondisi psikologis siswa di lingkungan sekolah. Fenomena tersebut terlihat dari tingginya intensitas penggunaan telepon genggam oleh siswa dalam berbagai situasi, baik sebelum pembelajaran dimulai, ketika waktu istirahat, saat pergantian jam pelajaran, bahkan secara diam-diam ketika guru sedang menjelaskan materi pembelajaran di kelas.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari siswa. Peneliti mengamati bahwa sebagian besar siswa tampak sulit melepaskan diri dari telepon genggam mereka. Bahkan ketika berada di lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi ruang utama untuk belajar dan bersosialisasi secara langsung, perhatian siswa justru lebih banyak tertuju pada aktivitas digital di media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perubahan pola perilaku remaja di era digital, di mana media sosial tidak lagi hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi kebutuhan psikologis yang sulit dikendalikan.

Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuss dan Griffiths (2017) yang menjelaskan bahwa kecanduan media sosial terjadi ketika individu mengalami dorongan berlebihan untuk terus terhubung dengan dunia maya sehingga mengabaikan aktivitas penting lainnya, termasuk belajar dan interaksi sosial secara langsung. Penelitian tersebut menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecanduan media sosial karena pada masa perkembangan ini mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta kondisi emosional yang masih labil. Dalam konteks penelitian di MAN 2 Medan, siswa terlihat memiliki kecenderungan untuk terus memeriksa notifikasi media sosial meskipun sedang berada dalam proses pembelajaran. Hal tersebut memperlihatkan bahwa media sosial telah memengaruhi pola perhatian dan pengendalian diri siswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, beberapa siswa tampak kurang fokus saat mengikuti pembelajaran

di kelas. Sebagian siswa terlihat mengantuk, lelah, tidak bersemangat, dan kurang aktif dalam merespons pertanyaan guru. Selain itu, beberapa siswa diketahui masih membuka media sosial secara diam-diam ketika proses pembelajaran berlangsung. Guru mata pelajaran bahkan beberapa kali memberikan teguran kepada siswa yang kedapatan bermain telepon genggam saat guru menjelaskan materi pelajaran.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan wali kelas dan guru BK Islam yang menyatakan bahwa siswa sering mengalami penurunan disiplin belajar akibat terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial. Banyak siswa yang terlambat mengumpulkan tugas, kurang maksimal dalam mengerjakan pekerjaan rumah, bahkan mengalami gangguan pola tidur karena bermain media sosial hingga larut malam. Kondisi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Siregar (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan terganggunya manajemen waktu belajar siswa sehingga berdampak pada rendahnya motivasi belajar dan menurunnya prestasi akademik.

Selain itu, penelitian oleh Rahmawati (2020) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara terus-menerus dapat menurunkan kemampuan konsentrasi remaja karena otak terbiasa menerima stimulasi cepat dari konten digital. Akibatnya, siswa menjadi mudah bosan dan sulit mempertahankan fokus ketika mengikuti pembelajaran yang membutuhkan perhatian lebih lama. Hal tersebut terlihat jelas dalam penelitian ini, di mana siswa tampak lebih tertarik memeriksa media sosial dibandingkan memperhatikan penjelasan guru di kelas.

Tidak hanya berdampak pada aspek akademik, kecanduan media sosial juga memengaruhi pola interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa beberapa siswa cenderung lebih banyak berkomunikasi melalui dunia maya dibandingkan melakukan interaksi secara langsung dengan teman-temannya. Pada saat waktu istirahat berlangsung, terdapat siswa yang memilih duduk sendiri sambil memainkan telepon genggam daripada bergabung dalam percakapan kelompok bersama teman sekelas. Situasi tersebut menunjukkan adanya penurunan kualitas komunikasi interpersonal pada sebagian siswa akibat terlalu fokus pada aktivitas media sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Lubis (2021) yang menjelaskan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan remaja mengalami penurunan keterampilan komunikasi interpersonal karena mereka lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya dibandingkan berkomunikasi secara langsung. Penelitian lain yang dilakukan oleh Arifin (2022) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memicu munculnya perilaku individualis, kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, serta menurunkan kualitas hubungan sosial remaja di sekolah maupun keluarga.

Dalam perspektif psikologi perkembangan remaja, kondisi tersebut terjadi karena media sosial memberikan rasa nyaman dan kepuasan instan melalui hiburan, perhatian sosial, dan interaksi virtual yang cepat. Namun, apabila digunakan secara berlebihan, media sosial justru dapat mengurangi kemampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang sehat di dunia nyata. Oleh karena itu, permasalahan kecanduan media sosial tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan emosional, sosial, dan psikologis remaja.

Di tengah kondisi tersebut, penelitian ini menemukan bahwa layanan Bimbingan Konseling Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kecanduan media sosial. Guru BK Islam di MAN 2 Medan menerapkan pendekatan yang humanis, persuasif, dan religius dalam membimbing siswa. Guru BK tidak hanya

memberikan teguran kepada siswa yang bermasalah, tetapi juga melakukan pendekatan personal dengan suasana yang santai, terbuka, dan penuh empati sehingga siswa merasa nyaman untuk menyampaikan masalah yang mereka alami.

Pendekatan tersebut sesuai dengan pendapat Yusuf dan Nurihsan (2019) yang menjelaskan bahwa layanan Bimbingan Konseling Islam bertujuan membantu individu mencapai perkembangan optimal melalui penguatan spiritual, pengendalian diri, serta pembentukan perilaku sesuai nilai-nilai Islami. Dalam penelitian ini, guru BK Islam mengaitkan permasalahan penggunaan media sosial dengan ajaran Islam tentang pentingnya menjaga waktu, mengontrol hawa nafsu, serta memanfaatkan teknologi untuk hal-hal yang bermanfaat.

Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menjelaskan bahwa proses konseling dilakukan dengan pendekatan yang lembut agar siswa tidak merasa dihakimi. Guru BK berusaha memahami penyebab siswa terlalu sering menggunakan media sosial, kemudian memberikan arahan secara bertahap mengenai dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kehidupan mereka. Pendekatan seperti ini terbukti lebih efektif karena siswa merasa dihargai dan lebih mudah menerima nasihat yang diberikan.

Selain konseling individual, guru BK Islam juga melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok sebagai salah satu strategi penanganan kecanduan media sosial. Dalam kegiatan tersebut, siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kehidupan mereka. Guru BK kemudian mengarahkan diskusi dengan mengaitkan nilai-nilai Islami seperti disiplin waktu, menjaga akhlak, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa tampak antusias mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Beberapa siswa bahkan secara terbuka mengakui bahwa mereka kesulitan mengontrol penggunaan media sosial, terutama ketika membuka aplikasi hiburan seperti TikTok dan Instagram. Pengakuan siswa tersebut menunjukkan bahwa mereka mulai memiliki kesadaran terhadap perilaku yang mereka lakukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ramadhan (2021) yang menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif membantu siswa meningkatkan kesadaran diri karena siswa dapat belajar dari pengalaman teman sebaya dan memperoleh dukungan sosial dalam kelompok.

Selain layanan BK Islam, sekolah juga memberikan dukungan melalui berbagai kegiatan religius dan pembinaan karakter Islami. Kegiatan seperti membaca Al-Qur'an sebelum pembelajaran dimulai, kultum, salat berjamaah, dan pembinaan akhlak menjadi salah satu bentuk penguatan spiritual yang diterapkan sekolah. Peneliti melihat bahwa kegiatan tersebut membantu menciptakan suasana religius yang positif di lingkungan sekolah sehingga siswa lebih terarah dalam mengontrol perilaku dan penggunaan media sosial secara bijaksana.

Penelitian Fauziah (2020) menjelaskan bahwa lingkungan sekolah yang religius dapat membantu membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kontrol diri pada siswa. Dalam konteks penelitian ini, penguatan spiritual yang dilakukan sekolah menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan layanan Bimbingan Konseling Islam. Melalui pendekatan religius, siswa tidak hanya diarahkan untuk mengurangi penggunaan media sosial, tetapi juga diajak memahami bahwa waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan dengan baik sesuai ajaran Islam.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja di MAN 2 Medan memberikan dampak terhadap konsentrasi belajar, kedisiplinan akademik, dan kualitas interaksi sosial siswa. Akan tetapi, strategi Bimbingan Konseling Islam yang dilakukan melalui pendekatan individual, bimbingan kelompok,

penguatan spiritual, serta kerja sama antara guru BK, wali kelas, dan pihak sekolah terbukti membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap media sosial secara bertahap. Penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan Bimbingan Konseling Islam tidak hanya berfungsi menyelesaikan masalah perilaku siswa, tetapi juga membantu membentuk kesadaran spiritual, kontrol diri, dan karakter positif remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di MAN 2 Medan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja telah menjadi bagian yang sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa dan cenderung menimbulkan ketergantungan. Kondisi tersebut terlihat dari tingginya intensitas penggunaan telepon genggam, menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya kedisiplinan akademik, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung di lingkungan sekolah. Siswa cenderung sulit mengontrol penggunaan media sosial sehingga berdampak pada fokus belajar, keterlambatan mengerjakan tugas, dan pola komunikasi sosial mereka. Namun demikian, layanan Bimbingan Konseling Islam yang dilakukan melalui pendekatan individual, bimbingan kelompok, pendekatan persuasif, dan penguatan nilai-nilai religius terbukti membantu siswa lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial secara bijaksana. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa Bimbingan Konseling Islam memiliki peran penting dalam membentuk kontrol diri, kesadaran spiritual, dan perilaku positif siswa di era digital. Selain itu, penelitian ini juga menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan orang tua untuk meningkatkan pengawasan, pembinaan karakter, serta pendampingan terhadap penggunaan media sosial pada remaja. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan pendekatan kualitatif sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada lebih banyak sekolah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas layanan Bimbingan Konseling Islam dalam menangani kecanduan media sosial pada remaja.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak MAN 2 Medan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh informan penelitian, guru Bimbingan Konseling Islam, kepala sekolah, wali kelas, serta peserta didik yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran penelitian ini.

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>
- Arifin, M. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 145–153.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Daniel, W. W. (1980). *Statistika nonparametrik terapan* (T. Kuntjoro, Trans.). Gramedia.
- Fauziah, N. (2020). Lingkungan religius sekolah dalam pembentukan karakter disiplin siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 55–67.
- Fitriani, S., & Lubis, R. (2021). Dampak kecanduan media sosial terhadap komunikasi interpersonal remaja. *Jurnal Komunikasi Islam*, 11(2), 89–101.
- Kadafi, A., & Ramli, M. (2017). Integrated Qs Al Mudatsir in the reality group counseling to grow the character of students academic responsibility. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan*

- Konseling, 7(2), 117–125. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v7i2.1867>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Nasution, R., & Putri, A. (2022). Perilaku phubbing dan penggunaan media sosial pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 23–31.
- Putri, D., & Siregar, N. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 9(2), 101–110.
- Rahmawati, I. (2020). Pengaruh media sosial terhadap konsentrasi belajar remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 66–74.
- Rahmawati, I. (2021). Layanan konseling dalam mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 90–98.
- Sari, P., & Ramadhan, F. (2021). Efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 45–53.
- Slavin, R. E. (2006). *Educational psychology: Theory and practice*. Allyn and Bacon.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Wardani, S. Y. (2015). *Pengembangan modul informasi karier untuk meningkatkan pemahaman karier siswa SMK di Kabupaten Madiun* (Tesis, Universitas Negeri Semarang).
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In D. J. Hacker (Ed.), *Handbook of metacognition in education* (pp. 299–315). Routledge.