



Pengaruh Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif terhadap Penyalahgunaan Media Sosial Siswa

Irwayanti

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: irwayanti76@gmail.com

Abdullah Sinring

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: Abdullah.fipunm@gmail.com

Farida Aryani

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: farayani77@yahoo.com

(Diterima: 1-Juli-2019; di revisi: 00-bulan-2016; dipublikasikan: 00-bulan-2016)

Abstract: The Current phenomenon is the teenagers arial media. Not a few of the teenagers identical to smartphone which is almost 24 hours in their hand literally and very busy to browse online and seems never stopped. The purpose of this research are to discover (1) the description of misapplication of social media of students is SMPN 1 Bantaeng, (2) the description of the implementation of cognitive restructuring counseling technique on misapplication of social media of students in SMPN 1 Bantaeng, (3) the influence of cognitive restructuring counseling technique on misapplication of social media of students in SMPN 1 Bantaeng. This research uses quantitative method with Quasi Experimental Design of Nonequivalent Control Group Design. The subjects of the research were 20 students in class VIII who identified of having misapplication of sosial media. Data collecting scale of intensity of using social media, observation and interview. The results of this research reveal that (1) the misapplication of social media of students is in high category, (2) the implementation of cognitive restructuring counseling technique was conducted aligned with the procedure designed in 4 stages, (3) the implementation of cognitive restructuring technique gives influence on misapplication of social media of students in SMPN 1 Bantaeng. It means that students who are being given cognitive restructuring technique show reduction level of misapplication of social media of students in SMPN 1 Bantaeng.

Keywords: *Responsive Service, Cognitive Restructuring, Intensity, Social Media. Group Counseling.*

Abstrak: Fenomena yang terjadi, remaja saat ini sangat ketergantungan terhadap media sosial. Tidak sedikit remaja identik dengan *smartphone* yang hampir 24 jam berada pada gengaman tangan dan sangat sibuk berselancar didunia *online* seolah-olah tidak pernah berhenti. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui gambaran Penyalahgunaan media sosial siswa di SMPN 1 Bantaeng. (2) untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penyalahgunaan media sosial siswa di SMPN 1 Bantaeng. (3) untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap penyalahgunaan media sosial siswa di SMPN 1 Bantaeng. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan *quasi eksperimental design* dengan desain penelitian *Non-equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII berjumlah 20 orang yang teridentifikasi

mengalami penyalahgunaan media sosial yang tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penyalahgunaan media sosial, observasi dan wawancara. Hasil penelitian mengemukakan bahwa (1) penyalahgunaan media sosial siswa yang hasilnya berada pada kategori tinggi, (2) pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai prosedur yang sudah dirancang melalui 4 tahapan, (3) penerapan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng. Artinya siswa yang diberikan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif menunjukkan penurunan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng.

Kata kunci: *Layanan Responsif, Restrukturisasi Kognitif, Intensitas, Media Sosial, Konseling Kelompok.*

Copyright © 2017 Universitas Negeri Makassar. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi informasi seperti penggunaan internet yang memiliki berbagai aplikasi: media sosial, merupakan salah satu media dimana para penggunanya dapat mencari informasi, saling berkomunikasi dan menjalin pertemanan secara online. Seperti diketahui ada beberapa ragam media sosial antara lain facebook, whatsapp, instagram dan beberapa media sosial yang lain. Mensah (2016) menyebut bahwa media sosial ada yang sifatnya proyek kolaboratif, komunitas konten, jejaring sosial, game virtual, dan sosial virtual.

Hemawan (Trisnani, 2017) menyatakan bahwa dalam penggunaan media sosial dapat dengan mudah menciptakan suatu forum dimana individu satu dengan yang lain dapat saling berkomunikasi dan bertukar pikiran satu sama lain. Dalam hal ini akan membuat individu berkomunikasi dan berkomentar tentang berbagai topik maupun kasus yang dibahas oleh individu lain. Individu juga dapat membangun asumsi, emosi dan kepercayaan melalui komentar maupun sudut pandang maupun pemikiran individu lain dalam media sosial.

Jumlah pengguna internet khususnya layanan media sosial pada tahun 2018 mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan digital tahunan yang dikeluarkan oleh *We Are Social dan Hootsuite* (Lubis, 2018), pertumbuhan sosial media tahun ini mencapai 13 persen dengan jumlah pengguna total internet mencapai 3 miliar.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) menyebutkan sebanyak

143,26 juta dari total 262 juta orang Indonesia kini sudah bisa mengakses internet. Dari 143,26 juta orang pengguna Internet di Indonesia tersebut, 49,52 persen adalah orang muda. Pengguna Internet di Indonesia berdasarkan usia yaitu, 12-18 tahun diangka 16,68%, usia 19-34 tahun 49,52%, usia 35-54 tahun 29,55%, usia diatas 54 tahun 4,24%, artinya pengguna internet didominasi oleh para remaja.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap siswa-siswi SMP Negeri 1 Bantaeng dengan melakukan wawancara terhadap 25 orang siswa kelas 8 menunjukkan bahwa terdapat 20 dari 25 orang siswa yang memiliki intensitas yang sangat tinggi dan tinggi dalam menggunakan media sosial. Dari hasil wawancara dengan 25 orang siswa tersebut, menunjukkan siswa-siswi pengguna media sosial rata-rata mengakses media sosial ≥ 2 jam perhari dan frekuensi rata-rata lebih dari ≥ 7 kali mengakses ataupun mengupdate perhari dengan media sosial yang berbeda.

Dari hasil wawancara tersebut terungkap bahwa media sosial yang paling banyak diakses adalah facebook, whatsapp, instagram, dan youtube. Dari data hasil wawancara juga menunjukkan bahwa para siswa tersebut merasa sangat asyik dengan dunia jejaring media sosial dan merasa sangat ketergantungan, sehingga kadang mereka lupa waktu dan menyebabkan pekerjaan lain menjadi terbengkalai, termasuk pekerjaan dan pelajaran sekolah.

Terdapat beberapa alasan utama mengapa para remaja menjadi sering menggunakan media sosial. Terkadang alasan-

alasan tersebut keliru atau disfungsional, antara lain: (1) ingin mendapat perhatian dari orang lain. Berdasarkan hasil penelitian dari Pew Research Center Study, AS, (Buente & Robbin, 2010) yakni sebagian para remaja menyukai kegiatan seperti berbagi informasi di sosial media yang bertujuan agar mendapatkan perhatian. (2) remaja saat ini ketika akan memutuskan sesuatu kerap meminta pendapat dari rekan-rekannya di media sosial. (3) dapat menumbuhkan citra diri. Media sosial sebenarnya tidak dapat mendeskripsikan pribadi seorang pengguna secara menyeluruh, maka dari para remaja menjadikan media sosial sebagai penumbuh citra positif. Remaja cenderung akan memberikan kesan yang positif saat di media sosial dan akan berharap bahwa orang lain akan melihat seperti apa yang remaja tersebut harapkan. (4) remaja menganggap bahwa sosial media adalah segala-galanya, menganggap bahwa tidak memiliki akun media sosial dianggap tidak gaul dan kuno.

Yanuardi (Triantoro, 2013) menjelaskan bahwa bahaya media sosial yang paling membahayakan bagi pengguna adalah menjadikan pengguna lupa waktu, sehingga intensitas penggunaannya sangat tinggi. Fenomena ini juga menyerang anak muda yang masih duduk di bangku sekolah dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi tidak memandang jenis kelamin hampir sebagian besar mempunyai akun media sosial. Keasyikan mereka dalam menggunakan media sosial sering sekali menjadikan mereka malas bahkan lupa terhadap tugas dan tanggung jawabnya sebagai peserta didik yaitu belajar.

Bagi para remaja dan pelajar, menggunakan media sosial merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak menggunakan media sosial secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia. Sehingga tidak sedikit para pelajar yang menggunakan media sosial tidak sesuai pada waktunya yang semestinya mereka gunakan untuk belajar.

Fenomena yang terjadi, remaja saat ini sangat ketergantungan terhadap media sosial. Tidak sedikit dari remaja begitu identik dengan *smartphone* yang hampir 24 jam berada pada genggam tangan dan sangat sibuk berselancar

di dunia maya secara online yang seolah-olah tidak pernah berhenti. Hal ini tentu saja mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar peserta didik. Padahal suatu prestasi itu bukan suatu yang dimiliki atau didapat oleh seorang peserta didik dengan begitu saja, melainkan perlu adanya usaha untuk mencapainya. Jika peserta didik asyik bermain atau terkena virus (kecanduan) media sosial bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi peserta didik.

Permasalahan penyalahgunaan media sosial yang dialami oleh siswa, memerlukan upaya dari guru bimbingan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang mengalami penyalahgunaan media sosial yang tinggi. Bantuan dapat dilakukan melalui layanan responsif, karena layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan segera. Apabila siswa tidak segera diberikan bantuan, dikhawatirkan akan memunculkan permasalahan yang lebih kronis lainnya (Moze, 2012).

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial adalah teknik restrukturisasi kognitif. Young (2010) menyatakan pendekatan konseling restrukturisasi kognitif yang efektif dalam menangani masalah intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. teknik *cognitive restructuring* ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Rinawati (Rizky, 2013) melakukan penelitian yang bertujuan untuk menguji keefektifan strategi *cognitive restructuring* untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri positif pada 10 siswa SMA Negeri 2 Sidoarjo. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada ukuran kualitas konsep diri subyek. Artinya strategi *cognitive restructuring* efektif untuk membantu siswa mengembangkan konsep diri positif.

Retdiyaningsih (Rizky, 2013) melakukan penelitian yang serupa mengenai penerapan *cognitive restructuring* untuk mengubah pikiran negatif siswa pada kinerja konselor di SMK Ketintang 2 Surabaya. Dari hasil penelitian

tersebut disimpulkan bahwa ada perubahan atau penurunan tingkat pikiran negatif siswa sebelum dan sesudah pemberian *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* juga efektif untuk membantu lebih berpikir positif sehingga mampu menurunkan perasaan depresi dan stress seperti yang dipaparkan dalam hasil penelitian Chioma, dkk., (2016) dan Jinghan, dkk., (2018).

Untuk menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa SMP diperlukan pendekatan khusus yang bisa membuka dan membenahi pola pikir peserta didik. Teknik *cognitive restructuring* merupakan pendekatan yang tepat sehingga diharapkan setelah penerapannya maka tingkat penyalahgunaan media sosial siswa akan menurun. Bryant, dkk., (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructure* mampu membenahi pola pikir individu. Mitchell & Krumboltz (2010) dalam penelitiannya juga menyimpulkan bahwa *cognitive restructure* lebih efektif membantu dalam pengambilan keputusan dan penentuan sikap.

Debra, dkk., (2010) menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* terdiri atas lima langkah yaitu (1) identifikasi kognisi bermasalah yang dikenal sebagai "Pemikiran Otomatis" (ATs), (2) Identifikasi distorsi kognitif pada ATS, (3) Perdebatan rasional tentang AT dengan metode Sokrates, dan (4) pengembangan bantahan rasional terhadap ATS.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap penyalahgunaan media sosial siswa di SMPN 1 Bantaeng.

METODE

Tabel 1. Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa Teridentifikasi
1.	VIII A	32	9
2.	VIII B	29	7
3.	VIII C	31	8
4.	VIII D	31	8
5.	VIII E	32	5
6.	VIII F	31	5
Jumlah Total		186	40

Sumber: Hasil Skala Penyalahgunaan Media Sosial

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Adapun desain eksperimen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental design* dalam bentuk *non-equivalent control group design*. Dalam penelitian ini mengkaji dua variable yaitu, teknik restrukturisasi kognitif sebagai variable (X) dan intensitas penggunaan media sosial siswa sebagai variabel terikat (Y).

Berikut definisi operasional variabel: 1) Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu tehnik konseling yang bertujuan membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. 2) Penyalahgunaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Penyalahgunaan media sosial ditinjau melalui durasi waktu lebih dari 2 jam (dalam satuan ukur jam), jumlah ulangan/frekuensi lebih dari 7 kali (dalam kurun waktu satu hari), hubungan pertemanan dan keaktifan dalam menggunakan media sosial.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Bantaeng yang terdaftar pada tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 40 orang siswa, yang diduga mengalami masalah dalam hal penyalahgunaan media sosial yang tinggi (menggunakan media sosial ≥ 2 jam perhari dan ≥ 3 kali mengakses dalam satu hari). Informasi ini diperoleh dari hasil wawancara dengan siswa dan guru BK disekolah tersebut pada tanggal 5 – 6 Oktober 2018.

Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Jadi diperoleh sampel sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Penyalahgunaan Media Sosial dan observasi respon siswa. Data yang terkumpul di analisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis *non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test (Z)* dari pretest dan posttest.

Analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat penyalahgunaan

penggunaan media sosial siswa sebelum pretest dan setelah pretest berupa teknik restrukturisasi kognitif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat penyalahgunaan media sosial siswa melalui pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, terjadi pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa teknik rekstrukturisasi kognitif.

Tabel 2. Tingkat penyalahgunaan Media Sosial Siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng, pada Kelompok Eksperimen.

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	P (%)	F	P (%)
214 – 250	Sangat Tinggi	3	30	0	0
173 – 213	Tinggi	7	70	0	0
132 – 172	Sedang	0	0	2	20
91 – 131	Rendah	0	0	7	70
50 – 90	Sangat Rendah	0	0	1	10
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil Angket Penelitian

Pada tabel 2, menunjukkan bahwa tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng, sebelum diberi teknik restrukturisasi kognitif berada dalam kategori sangat tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik rekstrukturisasi kognitif sebanyak empat tahap, maka tingkat penyalahgunaan media sosial siswa menunjukkan perubahan positif yakni penurunan yang signifikan, dimana dari kategori sangat tinggi menjadi kategori sedang pada kategori Durasi: > 2 jam per hari, ini pun terlihat pada kategori Frekuensinya > 7 kali per hari dari tinggi menjadi sedang, sedangkan pada kategori hubungan pertemanan di media sosial dari tinggi menjadi rendah dan pada kategori keaktifan dalam penggunaan media sosial juga menurun. Dari data hasil analisis statistik deskriptif tersebut disimpulkan bahwa tingkat penyalahgunaan media sosial siswa setelah

pemberian perlakuan berupa restrukturisasi kognitif mengalami penurunan yang signifikan.

Pengukuran tingkat intensitas penyalahgunaan media sosial pada kelompok kontrol yang dilakukan secara bersamaan terhadap kelompok eksperimen yang diperoleh berdasarkan hasil Pretest yang dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2018 dan pelaksanaan posttest pada tanggal 18 Februari 2019 pada 10 responden di SMP Negeri 1 Bantaeng.

Berikut ini disajikan data tingkat penyalahgunaan media sosial siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bantaeng pada kelompok kontrol hasil Pretest dan Posttest dimana kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik rekstrukturisasi kognitif, tapi perlakuan yang lain yakni pemberian layanan informasi tentang penggunaan media sosial, disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian.

Tabel 3. Tingkat Penyalahgunaan Media Sosial Siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bantaeng pada Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	P (%)	F	P (%)
214 – 250	Sangat Tinggi	4	40	3	30
173 – 213	Tinggi	6	60	7	70
132 – 172	Sedang	0	0	0	0
91 – 131	Rendah	0	0	0	0
50 – 90	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Tingkat penyalahgunaan media sosial siswa untuk kelompok kontrol saat Pretest secara umum pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (40 %), dan 6 responden (60%) kategori tinggi. Namun saat pemberian posttest kondisi tersebut tidak menunjukkan perubahan yang berarti, dimana kategori sangat tinggi dalam intensitas penggunaan media sosial sebanyak 3 responden (30%) dan kategori tinggi dalam penyalahgunaan media sosial sebanyak 7

responden (60%) ini menunjukkan bahwa penyalahgunaan media sosial masih tinggi khususnya dalam hal frekuensi dan durasi penggunaan media sosial tersebut.

Dari hasil observasi untuk melihat tingkat partisipasi siswa selama kegiatan teknik rekstrukturisasi kognitif berlangsung yang dilaksanakan dalam 4 tahap diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Persentase Observasi Pelaksanaan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif di SMP Negeri 1 Bantaeng

Persentase	Kriteria	Pertemuan ke					
		I	II	III	IV	V	VI
80 % - 100 %	Sangat tinggi	9	9	10	10	10	10
60 % - 79%	Tinggi	1	1	0	0	0	0
40 % - 59%	Sedang	0	0	0	0	0	0
20 % - 39%	Rendah	0	0	0	0	0	0
0 % - 19%	Sangat rendah	0	0	0	0	0	0
Jumlah		10	10	10	10	10	10

Untuk mengetahui pengaruh teknik rekstrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMPN 1 bantaeng, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut: a) Uji Normalitas Data, berdasarkan hasil lampiran perhitungan uji normalitas data, diperoleh nilai signifikansi untuk data kelompok eksperimen nilai sig 0,200 dan pada kelompok kontrol nilai sig sebesar 0,200. Karena signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka H0 diterima, dapat dinyatakan bahwa data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal., b) Uji Homogenitas Data, kriteria pengujian yaitu dapat dinyatakan homogen jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil perhitungan uji

homogenitas, diperoleh nilai sebesar 0,006 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat penyalahgunaan media sosial siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varian homogen. d) Uji Wilcoxon, Hipotesis penelitian ini adalah “Pengaruh teknik rekstrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng”. Dengan hipotesis H1 Teknik rekstrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial dan Ho teknik rekstrukturisasi kognitif tidak dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial dengan kriteria adalah “tolak Ho jika z hitung $\geq z$ tabel dan diterima H1 jika t hitung $< t$ table.

Tabel 5. Data Tingkat Penyalahgunaan Media Sosial Siswa Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Rata-Rata	Gain Skor	Z	Asymp. Sig
Pretest	10	145,5	65,1	-2,934	0,003
Posttest		80,4			

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 21,0 for windows melalui uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan (pretest) dengan nilai setelah diberikan perlakuan (posttest), di mana nilai sebelum diberikan perlakuan jumlahnya lebih besar dari nilai sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi teknik restrukturisasi kognitif tidak dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial di SMP Negeri 1 Bantaeng dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H_1) yaitu Teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial di SMP Negeri 1 Bantaeng dinyatakan diterima. Dari pernyataan sebelumnya, maka disimpulkan bahwa Teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng. Pengujian hipotesis dengan menggunakan mean dari gain skor yaitu rata-rata dari selisih skor kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang menunjukkan Teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng. Berdasarkan Uji Perbedaan hasil Pretest dan Posttest pada kelompok eksperimen semuanya mengalami penurunan pada 10 subjek penelitian sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan tingkat penyalahgunaan media sosial yang cukup berarti pada 10 subjek penelitian, artinya teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan pada siswa yang mengalami penurunan tingkat penyalahgunaan media sosial yang tinggi.

Temuan hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa teori tentang restrukturisasi kognitif yang dikemukakan oleh para ahli, diantaranya adalah Dombeck & Welss-Moran (Efrord, 2016) yang mengemukakan bahwa teknik *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual yang biasa dilaksanakan menjadi tidak terlalu bias. Berdasarkan pernyataan tersebut

dapat diartikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif membantu seseorang untuk mencapai pemikiran yang lebih baik dengan cara mengubah kebiasaan yang teratur atau baik supaya tidak terbiasa dengan pemikiran yang kurang baik.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah fikiran irrasional dan maladaptif. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi mengubah kesalahan kognisi atau persepsi konseli tentang diri dan lingkungannya (Corey, 2015). Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada konseli yang mengalami tingkat penyalahgunaan media sosial yang tinggi yaitu untuk menyanggah keyakinan irrasional konseli tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengumpulkan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah dalam rekaman pikiran, mengubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada penggunaan media sosial.

Manfaat teknik restrukturisasi kognitif pada konseli yang mengalami penyalahgunaan media sosial yaitu konseli dapat membedakan, memahami pikiran dan perasaannya yang salah, serta mengevaluasi keyakinan dengan bukti yang jelas sehingga konseli dapat berfikir lebih rasional Allen & Woolfolk (Rizky, 2013). Telah dikemukakan sebelumnya bahwa penyalahgunaan media sosial merupakan adanya intensitas penggunaan yang dialami siswa dalam hal ini terhadap media sosial sehingga mereka lupa waktu, keasyikan mereka dalam menggunakan media sosial sering sekali menjadikan mereka malas bahkan lupa terhadap tugas dan tanggung jawabnya sebagai peserta didik. Penyalahgunaan media sosial yang dialami pada siswa ini jika tidak ditangani dengan cepat dapat berakibat fatal bagi siswa yang bersangkutan. Akibat-akibat tersebut dapat berupa prestasi akademik yang menurun, kesehatan yang terganggu akibat tidur yang kurang serta terhambatnya proses belajar mengajar siswa di sekolah.

Teknik restrukturisasi kognitif juga disebut reframing kognitif, adalah teknik perilaku yang terkait dengan konseling kognitif. Restrukturisasi kognitif mencakup belajar untuk berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan mungkin positif. (Efrord, 2016) menyebutkan banyak penelitian menunjukkan konseling kognitif-behavioral adalah bentuk konseling yang paling sukses untuk mengatasi masalah kecemasan sosial atau depresi. Restrukturisasi kognitif dapat membantu konseli dalam belajar untuk mengendalikan pikiran, dan bukan hanya tetap positif tapi juga harus realistis, oleh karena itu Werner dan Moulds (2011) menjabarkan salah satu metode dalam teknik ini yaitu strategi perbaikan suasana hati.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif tersebut, dapat dianalisis bahwa pada hakekatnya terdapat tingkat penyalahgunaan media sosial siswa bagi kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, yaitu dapat dilihat dari siswa yang mengalami tingkat penyalahgunaan media sosial yang tinggi. Hal ini ditandai dengan kurang pemahannya siswa dalam hal pengetahuan tentang dampak bahaya intensitas penggunaan media sosial yang berlebih, selalu menggunakan media sosial secara diam-diam bersama temannya, mudah terpengaruh oleh lingkungannya dan siswa lainnya. Namun setelah diberi perlakuan berupa teknik restrukturisasi kognitif, siswa mengalami penurunan penyalahgunaan media sosial siswa dengan menampakkan tingkah laku yang positif yaitu tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan untuk penyalahgunaan media sosial, pemahannya siswa dalam hal pengetahuan tentang dampak penyalahgunaan media sosial, dan merasa percaya diri tanpa harus adanya media sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penyalahgunaan media sosial di SMP Negeri 1 Bantaeng sebelum perlakuan (Pretest) baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada umumnya berada pada kategori tinggi, pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif pada siswa yang mengalami penyalahgunaan media sosial di SMP

Negeri 1 Bantaeng dilaksanakan melalui 4 tahapan yaitu: Asesmen dan diagnosa, Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif, Memonitor pikiran-pikiran melalui Thought Record dan Intervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif, teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap penurunan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Bantaeng.

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti menyarankan bahwa mengingat teknik restrukturisasi kognitif dalam kegiatan bimbingan dan konseling masih jarang dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan tingkat penyalahgunaan media sosial siswa, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan teknik restrukturisasi kognitif secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait.

DAFTAR RUJUKAN

- APJII. (2018). *Pengguna dan Prilaku Internet Indonesia*. Bulletin Edisi 23 April.
- Bryant, R. A, Moulds, M. L, Guthrie, R. M, Dang, S.T, & Nixon, R.D.V. (2009). Imaginal Exposure Alone and Imaginal Exposure with Cognitive Restructuring in Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 706–712.
- Buente, & Robbin. (2010). Trends, in Internet Information Behavior, 2000 – 2004. *Journal of the American Society for Infomation science.*, 2(4), 89–100.
- Chioma, C. A., Elizabeth, O. A.-O., & Errol, J. P. (2016). The Effect of Pilot Cognitive Restructuring Therapy Intervention on Depression in Female Cancer Patients. *Psycho-Oncology*, 25(6), 732–736.
- Corey, G. (2015). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Debra, A. H., James, A. B., Sarah, A. H., James, D. H., & Michelle, D. W. (2010).

- Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34(1–12).
- Efrord, B. . (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jinghan, H., Wencai, Z., Jianxing, Z., Fei, Y., & Xiaoyu, Z. (2018). The Brief Intervention Effect of Metaphorical Cognitive Restructuring on Alleviating Mental Distress: A Randomised Controlled Experiment. *Applied Psychologi: Health and Well Being*, 10(3), 414–433.
- Lubis, E. (2018). Potret Media Sosial Dan Perempuan. *Jurnal Paralela*, 1(2), 89–167.
- Mensah, S. O. (2016). The Impact Of Social Media On Students' Academic Performance- A Case Of Malaysia Tertiary Institution. *International Journal of Education, Learning and Training*, 1(1), 217–223.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (2010). The Effects of Cognitive Restructuring and Decision- Making Training on Career Indecision. *Journal of Counseling and Development*, 66(4), 171–174.
- Mozee, S. (2012). The Impact of Social Media use on Academic Performance at one Urban University: A Pilot Study. Mississippi Urban Research Center. . . *Journal of Rural and Urban Research*, 48(2), 288–381.
- Rizky, S. . (2013). *Teknik Restrukturisasi kognitif untuk Menurunkan Keyakinan Irrasional pada Remaja dengan Gangguan Somatisasi*. Fakultas Psikologi UMM, Malang.
- Triantoro, B. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal BK Unesa*, 4(1), 210–220.
- Trisnani. (2017). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Dan Kepuasan Dalam Penyampaian Pesan Dikalangan Tokoh Masyarakat. *Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika*, 6(3), 376–385.
- Werner, S., A., & Moulds, M. L. (2011). *Mood Repair and Processing Mode in Depression*. AS: American Psychological Association.
- Young, K. (2010). Cognitive Behaviour Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 673–673.