

Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai

Yunissa Aristi Anggraina¹, Asbi²

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: yunnisaaristianggraina@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan media sosial telah menjadi masalah serius di kalangan remaja, termasuk siswa SMP, yang berdampak negative pada prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain siklus ganda, melibatkan tiga siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan media sosial berdasarkan hasil angket dan wawancara. Intervensi dilakukan melalui konseling individual REBT, dengan fokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif mengurangi kecanduan media sosial. Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahapan siklus. Pada tahap awal, dilakukan identifikasi masalah melalui serangkaian kegiatan observasi, wawancara, dan penyebaran angket. Dari proses ini terpilih tiga siswa yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial. Tahap berikutnya melibatkan pelaksanaan konseling personal dengan pendekatan REBT yang difokuskan pada modifikasi pola pikir tidak rasional. Teknik utama yang digunakan meliputi pembahasan kognitif untuk menentang keyakinan irasional dan pengenalan terhadap pemikiran yang lebih rasional. Hasil intervensi menunjukkan perkembangan positif berupa: (1) pemahaman yang baik mengenai efek buruk media sosial, (2) pergeseran aktivitas ke hal-hal yang lebih bermanfaat, (3) pengurangan waktu akses platform digital, serta (4) peningkatan dalam mengatur respon emosional.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Konseling Individual.

ABSTRACT

Social media addiction has become a serious problem among adolescents, including junior high school students, negatively impacting academic achievement, social interactions, and mental health. This study aims to test the effectiveness of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in reducing social media addiction in ninth-grade students at SMPN 14 Binjai. The research method used a qualitative approach with a double-cycle design, involving three students identified as experiencing social media addiction based on questionnaires and interviews. Intervention was carried out through individual REBT counseling, focusing on changing irrational thinking patterns to rational ones. The results showed that the REBT approach was effective in reducing social media addiction. This study was conducted in two cycles. In the initial stage, problem identification was

carried out through a series of observations, interviews, and questionnaires. From this process, three students who showed symptoms of social media addiction were selected. The next stage involved personal counseling with the REBT approach focused on modifying irrational thinking patterns. The main techniques used included cognitive discussion to challenge irrational beliefs and introduction to more rational thinking. The intervention results showed positive developments in the form of: (1) a better understanding of the negative effects of social media, (2) a shift in activities to more beneficial activities, (3) a reduction in time spent accessing digital platforms, and (4) improvements in regulating emotional responses.

Keywords: Social Media Addiction, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Individual Counseling.

PENDAHULUAN

Sekolah adalah lingkungan sosial yang terdiri dari berbagai pihak yang saling berinteraksi untuk mendukung proses pembelajaran serta perkembangan siswa, seperti kepala sekolah, guru, staf administrasi dan tenaga kependidikan, orang tua/ wali siswa, dan siswa. Siswa sebagai peserta didik merupakan subjek utama dalam proses pendidikan. Sekolah menjadi sangat penting dalam sistem pendidikan karena memiliki peran dalam membentuk generasi muda yang berpengetahuan, berketrampilan, dan juga berkarakter.

Kemampuan pengendalian diri berperan penting dalam mendukung kesuksesan belajar siswa, sebab siswa yang dapat mengatur emosi dan perilakunya biasanya lebih mampu berkonsentrasi dan memiliki motivasi yang tinggi dalam pembelajaran (Mustikaati, 2023). Keterampilan pengendalian diri menjadi fondasi penting untuk menghadapi berbagai masalah, termasuk kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan permasalahan serius di kalangan siswa, terutama pada masa remaja. Siswa yang duduk di bangku SMP merupakan siswa yang sedang berada dalam masa perkembangan fisik, emosional, sosial, dan juga intelektualnya. Pada fase ini, mereka cenderung mencari identitas diri, seperti pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sosial termasuk media sosial.

Total pengguna media sosial sebesar 191 juta pengguna (73,7% dari populasi) dengan platform media sosial terpopuler adalah Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp, dan Tiktok (Andreas, 2024). Dilihat dari segi usia, penggunaan media sosial didominasi oleh kelompok umur 18-34 tahun, yaitu sebesar 54,1%. Effendi & Tamara (2022) menyebutkan bahwa remaja di Indonesia mencatat frekuensi penggunaan media sosial tertinggi, yaitu sekitar 3-9 jam per hari, sementara di luar negeri untuk durasi penggunaan media sosial berkisar antara 2-6 jam per hari. Media sosial menjadi salah satu platform yang mudah diakses oleh siapa saja termasuk siswa, untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional mereka.

Pengendalian diri yang diperoleh siswa melalui pendidikan, seharusnya mampu membantu siswa mengendalikan penggunaan sosial media secara bijak dan mengelola waktu dengan efektif, serta menghindari perilaku negative di media sosial. Namun, kenyataan yang terjadi di SMPN 14 Binjai berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara peneliti dengan guru BK pada tanggal 6-7 Januari 2025, menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara harapan tersebut dengan realita perilaku siswa karena ditemukan indikasi awal dari kecanduan media sosial khususnya pada siswa kelas IX. Seperti yang diketahui bahwa saat ini hampir seluruh siswa telah memiliki handphone sendiri. Dengan orang tua yang memberikan handphone kepada anak dengan dalih agar anak lebih mudah mengikuti pembelajaran di sekolah, seperti hasil wawancara dengan salah satu guru BK yang menyatakan “Banyak siswa yang mengeluh sulit lepas dari media sosial, bahkan saat mereka tau itu merupakan hal yang merugikan. Mereka bilang, rasanya seperti ada yang kurang jika tidak mengecek notifikasi setiap beberapa menit”.

Fenomena ini diperparah oleh minimnya pengawasan dari orangtua serta kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya mengatur waktu dan memprioritaskan kegiatan yang

lebih produktif. Ini dikarenakan anak tidak ada kegiatan lain dan kurang bersosialisasi yang pada akhirnya anak akan sibuk dengan dunianya sendiri. Hal ini akan berdampak negative pada perkembangan mereka, seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, dan juga berakibat pada gangguan kesehatan mental mereka seperti depresi dan kecemasan.

Akibat dari kecanduan sosial media kini, maka diperlukan menerapkan terapi yang efektif dan efisien untuk membanu siswa mengatasi permasalahan kecanduan sosial media kini. Pendekatan konseling di sekolah merupakan upaya untuk mendukung perkembangan emosional, akademik, bahkan sosial dengan berbagai jenis konseling seperti, konseling perorangan, konseling kelompok. Konselor sekolah memiliki peran dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan.

Pentingnya untuk tidak mengabaikan konseling di sekolah karena hal ini dapat menjadi suatu dorongan atau sebagai dukungan emosional siswa yang diperlukan untuk kesehatan mental siswa, meningkatkan fokus terhadap akademik, serta mencegah masalah yang lebih serius, seperti depresi atau hal menyimpang.

Salah satu pendekatan yang relevan ialah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), merupakan suatu pendekatan yang dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an (Isnaeni, 2024) yang menekankan pentingnya peran tingkah laku dan pikiran dalam membentuk emosi individu dan berfokus pada bagaimana pola pikir irasional dapat menyebabkan emosi negative dan perilaku maladaptive. Menurut Yulia & Yuanita (2023), tujuan utama penelitian penerapan REBT ini pada siswa adalah untuk membantu mereka menyadari bahwa mereka dapat menjalani hidup dengan lebih rasional dan bermanfaat. Melalui pendekatan REBT, siswa diajak untuk memahami dan mengidentifikasi pola pikir irasional yang mungkin selama ini menghambat perkembangan diri mereka.

Pendekatan ini dianggap relevan untuk mengurangi kecanduan media sosial karena fokus pada pengembangan keterampilan pengendalian diri dan pemikiran rasional. Dengan demikian, siswa belajar mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan positif, yang pada akhirnya dapat membantu mereka dalam mengelola emosi, mengambil keputusan yang lebih baik, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Dengan begitu, siswa tidak hanya menjadi lebih mandiri dalam berpikir, tetapi juga mampu mencapai potensi maksimal mereka sebagai individu yang berkontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yang merupakan adaptasi dari Penelitian tindakan Kelas (PTK) dalam konteks layanan bimbingan konseling. Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami apa yang dialami oleh subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara menyeluruh. Penelitian ini disampaikan dalam bentuk deskripsi kata-kata dalam konteks alami.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yaitu metode yang bertujuan menggambarkan fakta secara akurat, nyata, dan sistematis. Dalam penelitian ini, peneliti akan menerapkan PTBK untuk menganalisis bagaimana pengurangan kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai tahun ajaran 2024/2025 setelah intervensi konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Pada penelitian ini yang menjadi subjek yakni guru bimbingan konseling dan siswa kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025. Objek yang menjadi fokus penelitian adalah siswa yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial pada kelas IX 2. Kelas IX 2 dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Objek berjumlah 3 (tiga) siswa yang memiliki gejala kecanduan sosial media.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu,

Observasi, Wawancara, Dokumentasi. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif yang bersifat induktif, artinya analisis dimulai dari data yang ada, kemudian dikembangkan menjadi dugaan sementara (hipotesis), dan terus dicari data tambahan hingga diperoleh kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam upaya mengurangi kecanduan media sosial pada siswa telah terlaksana sesuai dengan rancangan intervensi. Kegiatan ini berlangsung sejak tahap observasi awal pada 6–7 Januari 2025 hingga evaluasi akhir pada 22 April 2025. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta mengidentifikasi subjek penelitian yang menunjukkan indikator kecanduan media sosial, seperti penggunaan berlebihan, ketergantungan emosional, serta gangguan terhadap aktivitas sehari-hari.

Pada sesi konseling kedua yang dilaksanakan pada 17 April 2025, teknik ABC (*Antecedent–Behavior–Consequence*) diterapkan untuk membantu siswa memahami hubungan antara pemicu, perilaku, dan konsekuensi dari kecanduan media sosial yang dialami. Sesi ketiga pada 21 April 2025 melibatkan wawancara mendalam dengan tiga siswa (AR, SA, dan TR) dan penerapan REBT untuk mendorong restrukturisasi kognitif serta perubahan perilaku. Selanjutnya, pada sesi keempat tanggal 22 April 2025, intervensi berfokus pada proses konseling REBT yang menekankan transformasi pemikiran irasional menjadi rasional guna menurunkan tingkat ketergantungan terhadap media sosial.

Tahap lanjutan berupa pemantauan selama dua minggu di lingkungan sekolah bersama guru BK menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengendalian penggunaan media sosial, yang tercermin melalui perubahan pola pikir dan perilaku siswa ke arah yang lebih positif. Hasil intervensi memperlihatkan perkembangan yang bermakna pada ketiga klien. Terdapat penurunan durasi penggunaan media sosial, peningkatan minat terhadap aktivitas offline, serta munculnya alternatif kegiatan produktif untuk mengisi waktu luang. Selain itu, kemampuan regulasi diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan, yang tampak dari pola pikir lebih rasional dan perilaku yang lebih adaptif. Siswa mulai mengalihkan waktu dari media sosial ke aktivitas positif seperti membaca, membantu orang tua, berolahraga, serta menekuni hobi kreatif.

Aspek tanggung jawab akademik juga mengalami kemajuan melalui komitmen belajar teratur dan penyelesaian tugas tepat waktu. Melalui penerapan REBT, siswa mampu mengidentifikasi serta menggantikan keyakinan irasional, seperti keharusan untuk selalu terhubung secara daring, dengan pemikiran yang lebih realistis sehingga emosi dapat dikelola secara lebih efektif. Keberhasilan ini turut diperkuat oleh peran guru BK melalui pemberian *positive reinforcement*.

Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa ketiga klien masih membutuhkan pendampingan berkelanjutan guna memperkuat keyakinan rasional serta mencegah kemungkinan *relapse*. Faktor stres dan kebosanan masih berpotensi menjadi pemicu perilaku penggunaan media sosial berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan strategi manajemen waktu dan pengendalian diri perlu terus dikembangkan.

Evaluasi akhir yang dilakukan pada 7 Mei 2025 memperlihatkan hasil positif terhadap perubahan kognitif dan perilaku siswa. Ketiga subjek diminta menulis esai yang merefleksikan pemahaman mereka tentang dampak negatif kecanduan media sosial dan strategi yang telah diterapkan untuk mengatasinya. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas penggunaan media sosial serta peningkatan kesadaran terhadap pikiran irasional yang sebelumnya mendasari perilaku adiktif. Selain itu, siswa mampu

mengalihkan dorongan untuk menggunakan media sosial ke aktivitas produktif, seperti berolahraga, berinteraksi dengan keluarga, dan fokus pada kegiatan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan REBT efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Intervensi ini tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih rasional dan seimbang dalam menghadapi tantangan era digital. Evaluasi akhir menegaskan bahwa teknik-teknik yang diperoleh siswa selama proses konseling memiliki potensi untuk diimplementasikan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung perkembangan psikologis dan akademik yang lebih sehat.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 14 Binjai dengan tujuan memperoleh gambaran perilaku konsumtif dan faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial pada siswa, serta menilai efektivitas penerapan konseling individual *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasinya. Metode penelitian menggunakan pendekatan tindakan bimbingan konseling yang terdiri dari dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, observasi, tindakan, dan evaluasi.

Pada tahap awal (6–7 Januari 2025), peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), berkoordinasi dengan guru BK, dan melakukan observasi terhadap siswa untuk mengidentifikasi indikator kecanduan media sosial. Hasil observasi dan penyebaran angket menunjukkan tiga siswa kelas IX yang memenuhi kriteria kecanduan berdasarkan intensitas penggunaan, ketergantungan emosional, dan gangguan aktivitas sehari-hari.

Tahap intervensi dilaksanakan melalui konseling individual dengan penerapan teknik REBT menggunakan model *ABC (Antecedent–Behavior–Consequence)*. Sesi konseling berfokus pada identifikasi pemicu perilaku adiktif, pembentukan kesadaran terhadap dampak perilaku tersebut, dan pengembangan konsekuensi positif yang mendorong perubahan. Melalui teknik disputasi kognitif, peneliti membantu siswa menggantikan keyakinan irasional—seperti “harus selalu online agar tidak ketinggalan”—dengan pemikiran rasional bahwa ketidakterhubungan tidak mengurangi nilai diri maupun hubungan sosial.

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa ketiga siswa (AR, SA, dan TR) mengalami pola kecanduan yang berbeda, namun sama-sama dipicu oleh rasa bosan, kebutuhan akan validasi sosial, dan kebiasaan membuka media sosial secara impulsif. Setelah serangkaian sesi konseling dan penerapan teknik REBT, ketiganya menunjukkan penurunan durasi penggunaan media sosial, peningkatan kesadaran terhadap pikiran irasional, serta kemampuan mengalihkan waktu luang ke aktivitas produktif seperti membaca, berolahraga, dan berinteraksi dengan keluarga.

Evaluasi akhir yang dilakukan pada 7 Mei 2025 memperlihatkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi diri dan pengendalian perilaku digital siswa. Esai reflektif yang ditulis peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap dampak negatif kecanduan media sosial serta strategi untuk menguranginya. Hasil observasi lanjutan menegaskan bahwa penerapan konseling individual berbasis REBT efektif dalam membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial melalui restrukturisasi kognitif dan pembentukan perilaku adaptif.

Namun demikian, penelitian ini juga mengindikasikan perlunya pendampingan lanjutan untuk memperkuat keyakinan rasional dan mencegah *relapse*, terutama saat siswa menghadapi stres atau kebosanan yang berpotensi memicu perilaku adiktif kembali. Secara keseluruhan, penerapan konseling individual dengan pendekatan REBT terbukti efektif sebagai strategi intervensi untuk meningkatkan kesadaran diri, kemampuan pengendalian emosi, serta perilaku bermedia sosial yang sehat pada siswa di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai mengenai penerapan layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengurangi kecanduan media sosial, diperoleh temuan bahwa intervensi ini memberikan peningkatan yang signifikan setelah pelaksanaan dua siklus tindakan.

Pada siklus pertama, kegiatan difokuskan pada identifikasi awal dan persiapan intervensi melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta penyebaran angket untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Dari hasil tersebut, terpilih tiga siswa dengan indikasi kecanduan yang ditandai oleh munculnya keyakinan irasional seperti ketakutan akan ketinggalan tren (*fear of missing out*) dan ketergantungan emosional terhadap media sosial.

Siklus kedua melibatkan pelaksanaan konseling individual dengan penerapan teknik REBT melalui disputasi kognitif dan pengenalan terhadap pola pikir irasional. Intervensi ini membantu siswa merekonstruksi pola berpikir menjadi lebih rasional, meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan media sosial, serta menumbuhkan kemampuan mengalihkan waktu ke aktivitas yang lebih produktif. Selain itu, terjadi penurunan durasi penggunaan media sosial dan peningkatan kemampuan pengelolaan emosi secara signifikan.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan pendampingan lanjutan guna memperkuat keyakinan rasional dan mencegah kemungkinan terjadinya kekambuhan perilaku adiktif. Dapat disimpulkan, penerapan pendekatan REBT terbukti tidak hanya efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap penguatan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan dunia digital. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah mengintegrasikan pendekatan REBT dalam program bimbingan dan konseling secara berkelanjutan dengan melibatkan dukungan aktif dari pihak guru serta orang tua guna memastikan keberlanjutan perubahan perilaku positif siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, L., N., & Tamara., M., D (2022). Kajian Naratif: Hubungan Durasi Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*. 16(2). Bandung.
- Elicia, Y. S., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Kecanduan Internet pada Siswa SMP Negeri 3 Nganjuk*. Prosiding SEMDIKJAR, 6, 2072–2082.
- Habsy, B. A. (2024). *Pendekatan REBT (Rasional Emotif Behaviour Therapy) dalam Penanganan Gangguan Emosional*. *Jurnal Istifkar*.
- Isnaeni. (2024) *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang*. Undergraduate thesis, Institut Agama Islam Negeri Pare-Pare.
- Moleong, L.J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mustikaati, R. (2023). Peran pengendalian diri dalam proses belajar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 45-52.