

Profil Konsentrasi Belajar pada Siswa yang Memiliki Adiksi Media Sosial Instagram dan Implikasinya pada Program Bimbingan Belajar

Siti Nadiah Fauziah¹, Rochani², Deasy Yunika Khairun³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
nadiahfauziah2208@gmail.com¹
rochani1966@untirta.ac.id²
deasyyunikakhairun@untirta.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai konsentrasi belajar siswa dan adiksi media sosial instagram serta membuat rancangan program bimbingan belajar untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan mengurangi adiksi media sosial instagram pada siswa. Metode penelitian yang digunakan melalui pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 120 siswa dari kelas VIII SMPN 1 Kota Serang. Penelitian mengenai konsentrasi belajar berdasarkan dari 7 aspek yaitu, pemusatan pemikiran, motivasi, rasa khawatir, perasaan tertekan, gangguan pemikiran, gangguan kepanikan. Selanjutnya penelitian tentang adiksi media sosial Instagram berdasarkan dengan 6 aspek yaitu, *saliency, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict*, dan *relapse*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran instrumen penelitian berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMPN 1 Kota Serang berada dalam kategori sedang sebesar 83%, kategori tinggi dengan 12% dan 5% pada kategori rendah. Hasil penelitian pada adiksi media sosial Instagram siswa kelas VIII SMPN 1 Kota Serang berada dalam kategori sedang dengan presentase 70%, kategori tinggi 13% dan kategori rendah 13%. Setelah mengetahui tingkat konsentrasi belajar dan adiksi media sosial instagram pada siswa, selanjutnya yaitu merancang program yang dibuat berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar; Adiksi Media Sosial Instagram; Bimbingan Belajar.

PENDAHULUAN

Sesuai dengan Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka

mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan menjadi wadah pembentukan karakter guna untuk menciptakan Negara yang aman, damai dan sejahtera. Pada sisi lain, Gagne (1968, hlm. 3) mengemukakan bahwa belajar memberikan konstribusi terhadap adaptasi yang diperlukan yang bertujuan mengembangkan proses yang logis, sehingga perkembangan perilaku (*behaviour*) adalah hasil dari efek belajar yang kumulatif serta tidak dapat didefinisikan dengan mudah karena belajar bersifat kompleks.

Lingkungan belajar merupakan suatu wadah yang di dalamnya saling berhubungan dengan kegiatan belajar. Lingkungan belajar harus dirancang untuk mendukung kegiatan belajar yang nyaman. Lingkungan belajar dirasa sangat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi belajar berarti memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Lingkungan belajar dirasa sangat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Salah satu lingkungan belajar yang ikut serta mempengaruhi kegiatan konsentrasi belajar yaitu lingkungan sosial. Pengaruh lingkungan sosial terhadap konsentrasi belajar cukup tinggi. Oleh karena itu, sekolah sudah sepatutnya menciptakan lingkungan belajar yang nyaman untuk para peserta didik agar mencapai keberhasilan dalam belajar (Sardiman, 2007, hlm. 40).

Konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi proses kegiatan belajar dan mengajar, karena dengan hal tersebut dapat membawa siswa kepada hasil belajar yang baik. Gangguan konsentrasi juga tidak dapat dihindari oleh siswa dengan gangguan-gangguan yang ada, baik gangguan eksternal ataupun internal. Salah satu gangguan yang terjadi yaitu adanya kecanduan atau adiksi terhadap media sosial Instagram. Sesuai dengan pendapat dari Buente dan Robbin (2008, hlm. 32) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Berdasarkan hasil wawancara guru bimbingan dan konseling bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang cenderung menggunakan media sosial dengan berlebihan yang menyebabkan adanya gangguan konsentrasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran lengkap mengenai konsentrasi belajar siswa dan adiksi media sosial Instagram pada siswa. Adapun lokasi penelitian yang diambil yaitu SMP Negeri 1 Kota Serang yang terletak di Jl. KH. Abdul Fatah Hasan Blok D/8 Sumurpecung, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Banten. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Skala yang digunakan adalah *likert* serta alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan data yang didapat diolah dengan menggunakan teknik analisis kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Serang

Data mengenai konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang yang didapat dari hasil kuesioner yang telah disebar kepada sampel penelitian yang berjumlah 120 responden menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Konsentrasi Belajar Siswa

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Responden	Presentase
Konsentrasi Belajar	Rendah	$X < 106$	6	5%
	Sedang	$106 \leq X < 123$	100	83%
	Tinggi	$X \geq 123$	14	12%
Jumlah			120	100%

Rata-Rata Kriteria:
Sedang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa gambaran konsentrasi belajar siswa berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 100 siswa dengan presentase 83%, sementara 14 siswa berada dalam kategori tinggi memiliki presentase 12% dan 6 siswa berada dalam kategori rendah dengan presentase 5%. Selanjutnya terdapat gambaran konsentrasi belajar siswa berdasarkan aspek menunjukkan hasil sebagai berikut.

Gambaran Adiksi Media Sosial Intagram Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Serang

Data mengenai adiksi media sosial instagram siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang yang didapat dari hasil kuesioner yang telah disebar kepada sampel penelitian yang berjumlah 120 responden menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Gambaran Adiksi Media Sosial Instagram Siswa

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Responden	Presentase
Adiksi Media Sosial Instagram	Rendah	$X < 56$	16	13%
	Sedang	$56 \leq X < 75$	84	70%
	Tinggi	$X \geq 75$	20	17%
Jumlah			120	100%

Rata-Rata Kriteria:
Sedang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa gambaran adiksi media sosial instagram siswa ada pada kategori sedang dengan 84% responden dan presentase 70%, sementara 20 responden ada pada kategori tinggi dan presentase 17%, 16 responden ada pada kategori rendah dan presentase 13%.

Pembahasan

Gambaran Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Serang

Bersumber pada hasil olah data penelitian yang telah dilaksanakan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMPN 1 Kota Serang dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Akan tetapi, sebanyak 91 responden dengan presentase 76% berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat siswa yang belum memiliki konsentrasi belajar secara baik sehingga perlu adanya peningkatan.

Aspek pemusatan pemikiran berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki aspek konsentrasi belajar pada aspek pemusatan pemikiran. Namun, tentu belum sepenuhnya menguasai ketenangan, rasa nyaman dan fokus perhatian dengan baik. Slameto (2003, hlm. 86) yang mengungkapkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua lainnya yang tidak berhubungan. Seorang siswa dapat dikatakan berkonsentrasi pada pelajaran apabila dapat memusatkan perhatian pada apa yang dipelajari, sehingga semakin banyaknya materi yang diterima oleh siswa maka kemampuan berkonsentrasi harus dimiliki dalam proses belajar.

Selanjutnya dari aspek motivasi yang juga berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki aspek konsentrasi belajar pada aspek motivasi. Akan tetapi, belum sepenuhnya siswa pada kategori ini mendapat dorongan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Pelletier dkk. (2006, hlm. 78) mengemukakan bahwa rendahnya motivasi belajar dalam kegiatan pembelajaran akan menyebabkan perasaan frustrasi, tidak puas, kebosanan dan konsentrasi buruk yang dapat membebani siswa dalam pencapaian prestasi belajar. Mendapat dukungan semangat dalam belajar akan memacu motivasi belajar siswa agar mencapai keberhasilan dalam belajar serta dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik.

Kemudian dari aspek rasa khawatir yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik. Akan tetapi belum sepenuhnya siswa dapat memiliki perasaan yang baik dalam menyelesaikan tugas atau pembelajaran serta adanya rasa cemas saat belajar dan mengerjakan tugas. Sieber (2006, hlm. 62) menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Berdasarkan pendapat tersebut tentu kecemasan dapat mengganggu jalannya konsentrasi belajar sehingga menghambat siswa dalam menyelesaikan tugas dengan baik.

Selanjutnya dari aspek perasaan tertekan yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki konsentrasi belajar yang baik. Namun, tidak Sebagian siswa mengalami perasaan tertekan serta merasakan adanya tuntutan dari lingkungan sosial disekitarnya. Seharusnya lingkungan sosial dapat menjadi salah satu penyemangat dalam proses belajar siswa. Perasaan tertekan atau yang biasa dikenal dengan istilah stres

merupakan suatu perasaan yang muncul bukan dari individu akan tetapi muncul dari dorongan atau tuntutan dari orang lain maupun lingkungan. Eunike dkk. (2012, hlm. 150) mengatakan dalam jurnalnya bahwa perasaan tertekan atau stres merupakan keadaan tegang secara bio-psikososial akibat banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari, baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan.

Kemudian dari aspek gangguan pemikiran yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki konsentrasi yang baik. Akan tetapi, siswa memiliki permasalahan yang mengganggu pemikiran saat belajar. Anurrahman (2012, hlm. 180) menyatakan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain dari individu yang sedang belajar. Hal ini terjadi karena terkadang aktivitas yang terlihat dari seseorang belum tentu sesuai dengan pikiran yang sedang dipikirkan oleh siswa. Meskipun siswa terlihat sedang fokus dan berkonsentrasi dalam belajar belum tentu siswa tersebut menyerap materi pelajaran dengan baik karena bisa saja masalah-masalah yang tengah dihadapi siswa masuk kedalam pikiran dan mengganggu konsentrasi belajar.

Selanjutnya yaitu aspek gangguan kepanikan yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa siswa dalam kategori ini memiliki konsentrasi belajar yang baik. Akan tetapi, masih terdapat siswa yang mengalami rasa was-was dan panik saat belajar dan sekolah. Wade dan Tarvis (2007, hlm. 35) mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan dialami oleh individu yang sedang menunggu suatu berita yang penting, atau yang hidup dalam situasi yang sulit untuk diperkirakan, sering kali akan merasakan suatu kecemasan, suatu kondisi umum saat sedang berusaha mengantisipasi sesuatu, atau ketegangan psikologis. Bilamana siswa menyadari sesuatu berjalan tidak baik atau situasi tertentu akan berakhir tidak nyaman, maka orang yang merasakan akan merasa cemas dan panik.

Aspek yang terakhir yaitu kesiapan belajar yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa pada kategori ini memiliki konsentrasi belajar yang baik. Akan tetapi, belum sepenuhnya siap dalam menerima pembelajaran dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kesiapan belajar merupakan salah satu hal penting yang mendorong konsentrasi belajar dengan mempersiapkan segala kondisi maka akan membantunya fokus sehingga dapat merespon pembelajaran yang didapat. Hal ini selaras dengan pendapat Slameto (2003, hlm. 113) yang menyatakan bahwa kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam acara tertentu terhadap suatu situasi. Acara tertentu yang dimaksud juga dapat mengenai belajar sehingga jika siswa memiliki kesiapan belajar dari semua aspek seperti aspek fisik, psikologis maka akan dapat membantu siswa dalam merespon pembelajaran yang diserapnya. Mengenai pembahasan tersebut juga sesuai dengan menurut Darsono (2000, hlm. 27) tentang faktor kesiapan, baik fisik maupun psikologis, merupakan kondisi awal suatu kegiatan belajar.

Gambaran Adiksi Media Sosial Instagram Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kota Serang

Data mengenai adiksi media sosial instagram siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang menunjukkan bahwa gambaran adiksi media sosial instagram siswa berada pada kategori sedang. Aspek *saliency* berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial instagram terjadi pada siswa. pada hal ini pikiran siswa didominasi oleh instagram saat berinteraksi sosial dengan teman-temannya. Interaksi sosial menurut Istiana (2002, hlm. 35) ada kemungkinan dapat menyesuaikan dengan orang lain atau sebaliknya penyesuaian disini dalam arti yang luas yaitu bahwa individu dapat meleburkan diri dengan sekitarnya. Jika dominasi pikiran siswa diisi oleh media sosial Instagram tentu hal ini akan mengganggu penyesuaian dalam berkomunikasi dengan teman. Diharapkan hal tersebut dapat dihindari agar komunikasi dan interaksi dapat terjalin dengan baik.

Selanjutnya terdapat aspek *mood modification* yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa siswa dalam aspek ini mengalami adiksi media sosial instagram yang telah mengganggu kesehatannya serta menjadikannya pengalaman. Mu'rifah (2007:14) yang menyatakan bahwa kesehatan pribadi adalah segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya. Pada permasalahan dalam aspek ini siswa mengalami gangguan kesehatan mata yang telah terjadi dan secara bersamaan butir tersebut memiliki nilai tertinggi yang menjadikan butir tersebut rumusan kebutuhan untuk segera ditindak lanjuti. Kesehatan mata merupakan suatu yang penting, karena mata termasuk kedalam salah satu indera yang sangat dibutuhkan saat belajar, sehingga diharapkan siswa yang mengalami gangguan kesehatan mata dapat mengurangi penggunaan media sosial Instagram.

Kemudian aspek *tolerance* yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dalam kategori ini mengalami adiksi media sosial instagram dalam jumlah waktu penggunaan yang meningkat. Young (2010, hlm. 51) juga berpendapat bahwa kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*.

Selanjutnya aspek *withdrawal symptoms* yang berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dalam kategori ini mengalami adiksi media sosial instagram dengan merasakan perasaan negatif yang telah mengganggu perilaku siswa sehari-hari, yaitu kegiatan tidur siswa pada malam hari yang terganggu akibat siswa tidak dapat mengakses instagram. Hawari (Azmiyati, 2014, hlm. 141) hal yang menyebabkan adiksi yaitu: 1) keinginan yang tidak tertahankan (*an over powering desire*) dan kalau perlu dengan jalan apapun harus diperoleh; 2) kecenderungan berulang untuk menambahkan takaran atau dosis dengan toleransi tubuh; dan 3) ketergantungan psikologis yaitu apabila pemakaian dihentikan akan menimbulkan gejala fisik (*withdrawal symptoms*). Pada peristiwa dalam aspek *withdrawal symptoms* dan kasus yang terjadi bahwa siswa mengalami gejala fisik

yaitu gangguan fisik ketika penggunaan dihentikan. Tentu hal ini akan banyak menimbulkan dampak bagi kesehatan siswa serta jika jam tidur berkurang juga akan mengurangi kinerja siswa saat belajar.

Kemudian aspek *conflict* yang berada dalam kategori sedang. Berdasarkan kasus yang terjadi dalam aspek ini yang berasal dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami adiksi media sosial instagram dengan memprioritaskan mengakses media sosial ketimbang menuntaskan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan tugas atau yang disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Tentu hal ini akan mengganggu keberhasilannya dalam belajar karena kecanduan yang dialaminya. Wyk (Muflihah, 2019, hlm. 91) menyatakan bahwa salah satu alasan seseorang melakukan prokrastinasi adalah karena kurangnya kontrol diri dalam bermain *gadget*. Hal ini sejalan dengan kasus yang terjadi dalam aspek ini yaitu siswa menunda pekerjaannya dengan mengakses media sosial instagram diponselnya.

Terakhir yaitu aspek *relapse* yang juga berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami adiksi media sosial instagram masih banyak siswa yang melakukan salah satu aktivitas berulang yang menjurus pada kecanduan media sosial instagram. Young (2010, hlm. 21) menyebutkan 8 kriteria-kriteria kecanduan internet, yaitu: 1) merasa keasyikan dengan internet; 2) memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet; 3) tidak mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan internet; 4) merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; 5) mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan; 6) kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir akibat penggunaan internet; 7) membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet; dan 8) menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi. Selaras dengan poin nomor tiga bahwa siswa tidak mampu mengontrol dan menghentikan penggunaan media sosial Instagram. Hal ini menjadikan siswa menjadi berada dalam salah satu indikasi kecenderungan berulang dengan mengulang perilaku membuka media sosial Instagram secara terus menerus.

Rancangan Program Bimbingan Belajar untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Program yang dirancang dalam penelitian mengenai konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang yaitu program bimbingan belajar. Hal-hal yang dibutuhkan dalam merancang program bimbingan belajar, yaitu data yang akan menjadi acuan dalam merancang program bimbingan belajar. Data yang digunakan yaitu berdasarkan data dari hasil penelitian yang menggunakan instrumen mengenai konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang.

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner diperoleh presentase tertinggi pada kategori rendah pada masing-masing aspek, yaitu pemusatan pemikiran dengan presentase 11% sebanyak 13 siswa, motivasi dengan presentase 13% dengan 16 siswa, rasa khawatir dengan presentase 8% sebanyak 10 siswa, perasaan tertekan dengan presentase 11% sebanyak 13 siswa, gangguan pemikiran dengan presentase 11% sebanyak 13 siswa,

gangguan kepanikan 5% sebanyak 6 siswa, terakhir kesiapan belajar dengan presentase 10% sebanyak 12 siswa.

Berikut merupakan deskripsi kebutuhan untuk dijadikan sebagai landasan pembuatan layanan yang berisikan hasil asesmen kebutuhan dan rumusan kebutuhan. Aspek pemusatan pemikiran dengan hasil asesmen kebutuhan siswa belum mampu memusatkan perhatian, dan rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman tentang pentingnya memusatkan perhatian. Aspek motivasi dengan hasil asesmen kebutuhan siswa tidak mendapat semangat belajar, dan rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman untuk mencari semangat belajar. Aspek rasa khawatir dengan hasil asesmen kebutuhan siswa cemas dan tidak siap ketika menghadapi ujian, serta rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman tentang kesiapan menghadapi ujian. Aspek perasaan tertekan dengan hasil asesmen kebutuhan siswa belum mampu menerima tugas-tugas dengan baik, dan rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman tentang penerimaan dan mengerjakan tugas dengan baik. Aspek gangguan pemikiran dengan hasil asesmen kebutuhan siswa belum memiliki semangat belajar yang tinggi, dan hasil rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman tentang pentingnya semangat belajar yang tinggi. Aspek gangguan kepanikan dengan hasil asesmen kebutuhan siswa belum siap menghadapi guru untuk menjawab soal latihan, dan rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman tentang kesiapan dalam menjawab soal. Terakhir yaitu aspek kesiapan belajar dengan hasil asesmen kebutuhan siswa belum siap untuk menerima pekarja, dan rumusan kebutuhannya yaitu pemahaman tentang menerima pelajaran dengan baik.

Layanan yang diberikan disesuaikan dengan deskripsi kebutuhan yang telah dirancang. Strategi yang dapat diterapkan yaitu bimbingan klasikal, bimbingan lintas kelas, bimbingan kelompok, konseling individu, dan sebagainya. Layanan yang digunakan yaitu layanan dasar, layanan responsif, layanan perencanaan individual dan dukungan sistem. Menurut Sudrajat (Nurihsan, 2005, hlm. 28) layanan dasar merupakan pemberian bantuan pada siswa melalui kegiatan klasikal atau kelompok secara sistematis agar siswa mampu berkembang optimal. Layanan dasar lebih mengutamakan bimbingan dalam skala besar seperti di kelas, bimbingan kelas besar, dan bimbingan kelompok. Bidang layanan dasar mencakup pribadi, sosial, belajar, dan karir dimana siswa diharapkan untuk memiliki potensi yang lebih berkembang di tiap bidang tersebut. Rahmat (2019, hlm. 42) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa layanan responsif merupakan layanan yang diberikan pada siswa untuk menangani permasalahannya dengan segera. Penanganan dan pertolongan tersebut jika tidak diberikan langsung maka dapat membuat suatu gangguan dalam mencapai tugas perkembangan siswa tersebut. Menurut Lutfiyani (2017, hlm. 374) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa layanan perencanaan individual merupakan bimbingan bagi siswa untuk membuat rencana terkait bidang pribadi, sosial, belajar dan karir, memonitor, kemudian dikelola oleh siswa tersebut. Lutfiyani (2017, hlm. 374) mengemukakan pula bahwa dukungan sistem adalah komponen yang lebih diarahkan pada manajemen pemberian kegiatan dan layanan bermanfaat bagi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian profil tentang konsentrasi belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020 menghasikan bahwa konsentrasi belajar siswa berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 76%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki konsentrasi belajar yang cukup baik, akan tetapi belum sepenuhnya memiliki karakteristik konsentrasi belajar seperti siswa dengan konsentrasi belajar yang tinggi. Oleh sebab itu, perlu adanya peningkatan terhadap karakteristik konsentrasi belajar agar lebih baik dan dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian profil tentang adiksi media sosial instagram siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang Tahun Ajaran 2019/2020 menghasikan bahwa adiksi media sosial instagram siswa berada dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 70%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki adiksi media sosial instagram yang cukup tinggi. Oleh sebab itu, perlu adanya pengurangan terhadap karakteristik adiksi media sosial instagram agar siswa dapat menalankan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan terutama aktivitas kegiatan sekolah dan belajar. Perlu diadakannya pengurangan tingkat adiksi media sosial instagram pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Serang dalam kategori sedang dan tinggi agar menurun ke kategori rendah. Diharapkan rancangan program bimbingan belajar dapat dijadikan acuan untuk pemberian layanan bagi kebutuhan siswa agar dapat membantu siswa mengurangi adiksi media sosial instagram siswa agar berada dalam kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Sardiman, A.M. (2007). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Bandung: Rajawali Pers.
- Aunurrahman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Azmiyati, dkk. (2014) Gambaran Penggunaan NAPZA Pada Anak Jalanan di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), hlm. 137-143.
- Buente, W & Robbin, A. (2008). Trends in Internet Information Behavior. *Jurnal of The America Society for Information Science and Thecnology*, 59(11).
- Darsono. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Press.
- Eunike, R., dkk. (2012). *Stress Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping*. Vol.2. 149-155.
- Ferrari, Joseph R., Johson, J. & McCown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Lutfiyani, V., dan Caraka, P. B. (2017). Strategi layanan bimbingan dan konseling komprehensif dalam pengembangan self-knowledge pada siswa sekolah dasar. *Jurnal SENDIKA: Seminar Nasional Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan*, 1. 370-377. eprints.uad.ac.id/ 12.09.20.
- Mu'rifah. (2007). *Materi Pokok Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Muflihah, F., Sholihah, A. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Prokrastinasi Akademik. Vol.18. (1). 84-93.
- Nurihsan, A. J. (2005). Strategi layanan bimbingan dan konseling. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Orzack, M. H. (1999). The Simptom of Computer Addiction. <http://www.computeraddiction.com>. Diakses pada 12 Juni 2013.
- Pelleetier, L., Legault, L., & Demer, I. G. (2006). *Why Do High School Student Laek Motivation In the Classroom? Toward and Understanding of Academic amotivation and the Role of Social Support*. (Online) www.psycnet.org diakses pada 19 Maret 2016.
- Rahardjo, W, dkk. (2020). *Adiksi Media Sosial Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement*. Vol. 18. No. 01, 5-16
- Rahmat, H. K. (2019). Implementasi strategi layanan bimbingan dan konseling komprehensif bagi siswa tunanetra di mts. yaketunis yogyakarta. Jurnal Penelitian Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 1. 37-46. ejournal.uin-suka.ac.id/ 13.09.20
- Wade, C dan Tavis, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Young, K. S. (2010). *Internet addivition: a handbook and guide to evaluation and treatment*. Canada: Jhon Wiley & Sons, inc.