

**EFEKTIVITAS TEKNIK BIBLIOEDUKASI UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA SMP**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri



Oleh :

NADILA STEVANIE
NPM : 22101010093

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2026**

Skripsi oleh:

NADILA STEVANIE
NPM: 22.1.01.01.0093

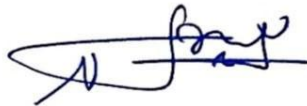
Judul:

**EFEKTIVITAS TEKNIK BIBLIOEDUKASI UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA SMP**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri

Tanggal: 23 Juni 2026

Pembimbing I



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd.,Kons.
NIDN. 0702068903

Pembimbing II



Dr. Atrup, M.M, M.Pd.
NIDN. 0709116101

::

 Dipindai dengan CamScanner

Skripsi oleh:

NADILA STEVANIE
NPM. 22.1.01.01.0093

Judul:

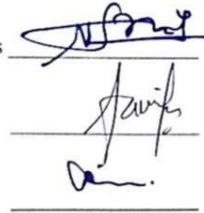
**EFEKTIVITAS TEKNIK BIBLIOEDUKASI UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA SMP**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Nora Yuniar Setyaputri, S.Pd, M.Pd., Kons
2. Penguji I : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Atrup, M.M, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd.
NIDN: 0024086901

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*“Tidak ada mimpi yang tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.
Lambungkan tinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau
harapkan”*

(Maudy Ayunda)

*“Perang telah usai, aku bisa pulang
Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!!!”*

(Nadia Amizah)

PERSEMBAHAN

“Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini merupakan hasil dari usaha, doa, dan dukungan berbagai pihak yang senantiasa memberikan semangat selama proses penyusunan.”

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nadila Stevanie
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Blitar/ 06 Juni 2003
NPM : 22.1.01.01.0093
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang penuh diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Juli 2026
Yang Menyatakan



NADILA STEVANIE
NPM. 22.1.01.01.0093

ABSTRAK

Nadila Stevanie Efektivitas Teknik *Biblioedukasi* untuk mereduksi kecanduan media sosial Siswa SMP, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: teknik biblioedukasi, kecanduan media sosial, siswa SMP

Kecanduan media sosial merupakan salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada siswa SMP akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta rendahnya kemampuan dalam mengontrol penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa dalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik biblioedukasi untuk mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* melalui model *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa SMP Pawyatan Daha 1 Kediri yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kecanduan media sosial. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon signed Rank Test* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan media sosial setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon signed Rank Test* diperoleh nilai Signifikan. (2-tailed) sebesar 0,012. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,012 < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *Pretest* dan *Posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik biblioedukasi dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMP Pawyatan Daha 1 Kediri. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan skor kecanduan media sosial setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Teknik *Biblioedukasi* untuk mereduksi kecanduan media sosial Siswa SMP” merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri yang selalu memberikan informasi.
4. Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing I yang juga selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepada mahasiswa Pendidikan Bimbingan dan Konseling demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Dr.Atrup, M.M, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang juga selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepada mahasiswa demi terselesaikannya proposal ini.
6. Bapak Prayitno Joko Waluyo, S.Pd. selaku kepala sekolah SMP Pawyatan Daha 1 Kediri terimakasih telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak Ulwan Farandi A, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling yang sudah memberikan dukungan dan memberi semangat penulis.
8. Bapak Isdiantoro Ayah tercinta, yang tidak pernah mengenal kata lelah dalam bekerja, berjuang, dan berkorban demi memberikan yang terbaik untuk penulis. Terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan, nasehat, dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis.

9. Ibu Remila Bandrianawati tercinta, yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi, serta doa yang tulus dalam setiap perjalanan hidup penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang dan sumber kekuatan terbesar dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Adik-adikku tercinta, Nadia Stevanie dan Mohammad Arziki yang selalu memberikan semangat, keceriaan, dan dukungan sehingga menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berusaha memberikan contoh yang baik dan menyelesaikan perkuliahan ini.
11. Teman-teman terbaikku, Ratdinia Aulia Safa, Anisa Devis Tantie, Imana Nur'Aini, Mariana Lingga Dewi, dan Zaza Usnul Afifah Terima kasih atas bantuan, kebersamaan, dukungan, motivasi, serta kenangan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Diriku sendiri, Nadila Stevanie terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah tetap kuat, percaya pada diri sendiri, dan terus melangkah hingga akhirnya dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 16 Juli 2026



NADILA STEVANIE
NPM: 22.1.01.01.0093

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 7
A. Hakikat Dan Penelitian Terdahulu Dari Variabel	7
1. Layanan Bimbingan Kelompok	7
2. Hakikat Biblioedukasi.....	10
3. Penelitian Terdahulu	18
4. Peneliti Sendiri.....	18
B. Kerangka Berfikir	19
C. Hipotesis	21
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 22
A. Desain Penelitian	22
B. Devinisi Operasional.....	23
C. Intrumen Penelitian.....	25

D. Tempat Dan Jadwal Penelitian	31
E. Populasi Dan Sampel	31
F. Prosedur Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Dekripsi Data	35
B. Temuan Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	61
A. Simpulan	61
B. Implikasi Penelitian	61
C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3. 1 Skor Skala	25
3. 2 Kisi - Kisi Instrumen	26
3. 3 Hasil Validitas Skala Kecanduan Media Sosial.....	27
3. 4 Kisi-Kisi Skala Kecanduan Media Sosial Sesudah Uji Validitas.....	28
3. 5 Processing Summary	30
3. 6 Reliability Statistics.....	30
3. 7 Jadwal Kegiatan Penelitian Tahun Ajaran 2025/2026	31
4. 1 Pelaksanaan Pemberian Treatment Bimbingan Kelompok Teknik Biblioedukasi.....	37
4. 2 Pengkategorian Kecanduan Media Sosial	47
4. 3 Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan Media Sosial.....	47
4. 4 Data Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Dengan Kecanduan Media Sosial Sangat Tinggi.....	48
4. 5 Tingkat Kecanduan Media Sosial Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment Bimbingan Kelompok Teknik Pada Siswa Dengan Kecanduan Media Sosial.....	49
4. 6 Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Biblioedukasi Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial"	49
4. 7 Uji Normalitas	51
4. 8 Hasil Uji Homogenitas	51
4. 9 Uji Gain Score	52
4. 10 Hasil Uji <i>Wilcoxon signed Rank Test</i>	53
4. 11 Hasil Uji Test Statistics.....	54
4. 12 Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon signed Rank Test</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 Kerangka Berpikir	20
3. 1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Rencana Pelaksanaan Layanan BK.....	67
2. Treatment Dan Hasil.....	113
3. LKPD.....	115
4. Buku Ke 1.....	126
5. Buku Ke 2.....	124
6. Buku Ke 3.....	132
7. Buku Ke 4.....	155
8. Berita Acara Bimbingan	126
9. Surat Izin Penelitian	153
10. Surat Penelitian Di Terima	154
11. Surat Balasan Penelitian	155
12. Hasil Cek Similarity	156
13. Surat Keterangan Bebas Similarity.....	156

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan pengisian Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecenderungan kecanduan media sosial. Sebagian siswa menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial dibandingkan belajar atau membaca buku. Siswa juga sering membuka media sosial secara berulang untuk melihat unggahan terbaru, notifikasi, maupun aktivitas teman, meskipun tidak ada kebutuhan yang penting. Kebiasaan tersebut menyebabkan siswa lebih sulit mengatur waktu belajar dan lebih tertarik menghabiskan waktu di dunia maya daripada melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat.

Berdasarkan hasil observasi dan pengisian Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecenderungan kecanduan media sosial. Sebagian siswa menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial dibandingkan belajar atau membaca buku. Siswa juga sering membuka media sosial secara berulang untuk melihat unggahan terbaru, notifikasi, maupun aktivitas teman, meskipun tidak ada kebutuhan yang penting. Kebiasaan tersebut menyebabkan siswa lebih sulit mengatur waktu belajar dan lebih tertarik menghabiskan waktu di dunia maya daripada melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada sebagian siswa tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi atau hiburan, tetapi mulai memengaruhi perilaku sehari-hari. Apabila tidak segera ditangani, kebiasaan tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya interaksi sosial secara langsung, serta rendahnya kemampuan siswa dalam mengontrol penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial melalui layanan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan mereka.

Masa remaja, khususnya pada siswa SMP, merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial, serta pencarian jati diri. Pada masa ini, remaja rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk dari dunia digital. Media sosial menawarkan ruang ekspresi dan aktualisasi diri, namun juga menjadi celah bagi munculnya perilaku kompulsif dalam penggunaan teknologi. Penelitian oleh (Aprilia., 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada dalam kategori kecanduan media sosial tingkat sedang hingga tinggi, yang berdampak pada keseharian dan fungsi akademik mereka.

Media sosial didefinisikan sebagai media daring yang memungkinkan individu berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun relasi secara virtual. Namun, menurut (Baskoro., 2023), penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan efek adiktif yang memengaruhi cara kerja otak, menyerupai efek dari kecanduan zat tertentu. Penelitian (Indriani., 2022) juga menguatkan bahwa siswa yang mengakses media sosial dalam durasi tinggi cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan minat belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun media sosial memiliki sisi positif, penggunaannya yang tidak bijak dapat menjadi pemicu masalah perilaku pada siswa SMP.

Temuan di SMP Pawyatan Daha 1 menunjukkan gejala serupa. Berdasarkan hasil observasi dan pengisian angket Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD), diketahui bahwa sebagian besar siswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk bermain ponsel, membuka media sosial, dan mengabaikan kegiatan belajar. Ketika ditanya secara langsung, siswa mengaku jarang membaca buku atau belajar di rumah, dan menganggap media sosial sebagai hiburan utama.

Selain itu, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa. Sebagian siswa mengaku sering membuka media sosial sesaat setelah bangun tidur dan sebelum tidur. Ketika berada di luar jam pelajaran, beberapa siswa lebih memilih bermain media sosial daripada berinteraksi dengan teman di sekitarnya. Siswa juga sering memeriksa telepon genggam untuk melihat notifikasi atau unggahan

terbaru meskipun tidak ada informasi yang penting. Bahkan, beberapa siswa mengaku menunda mengerjakan tugas sekolah karena lebih tertarik menggunakan media sosial. Perilaku-perilaku tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang cukup dominan dalam aktivitas sehari-hari siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan pengisian Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di SMP Pawyatan Daha 1 Kediri, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa. Sebagian siswa mengaku menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial setiap hari, bahkan ketika tidak terdapat kebutuhan yang penting. Siswa juga cenderung terus memeriksa telepon genggam untuk melihat notifikasi, unggahan terbaru, maupun aktivitas teman di media sosial. Kebiasaan tersebut menyebabkan siswa sulit mengurangi durasi penggunaan media sosial dan lebih memilih menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat.

Perilaku yang tampak pada siswa menunjukkan adanya aspek *virtual tolerance*, yaitu meningkatnya frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dari waktu ke waktu. Siswa merasa waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial tidak pernah cukup sehingga muncul keinginan untuk terus menambah waktu penggunaan. Selain itu, beberapa siswa mengaku sering menunda belajar, mengerjakan tugas, maupun aktivitas lainnya karena lebih tertarik menggunakan media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang dominan dalam aktivitas sehari-hari siswa.

Selain itu, ditemukan pula kecenderungan *virtual communication*, yaitu siswa lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung. Sebagian siswa lebih aktif mengirim pesan, memberikan komentar, atau berinteraksi melalui platform digital daripada melakukan komunikasi tatap muka. Tidak sedikit siswa yang merasa lebih percaya diri ketika berkomunikasi secara daring dibandingkan ketika harus berinteraksi secara langsung dengan teman maupun lingkungan sekitarnya.

Aspek *virtual information* juga terlihat dari kebiasaan siswa yang selalu ingin mengetahui informasi terbaru yang beredar di media sosial. Siswa

menunjukkan dorongan yang tinggi untuk terus memperbarui informasi, melihat konten yang sedang viral, serta mengikuti aktivitas pengguna lain. Apabila tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu, sebagian siswa merasa khawatir tertinggal informasi yang dianggap penting. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketergantungan terhadap media sosial sebagai sumber utama informasi dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga menimbulkan *virtual problem individu*. Dampak yang muncul antara lain berkurangnya konsentrasi belajar, terganggunya waktu istirahat, menurunnya produktivitas belajar, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial dan mengembangkan perilaku penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah teknik biblioedukasi. Metode ini melibatkan pemanfaatan bahan bacaan yang disusun secara sistematis untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada siswa. Selain itu, teknik ini mendorong pengembangan pola pikir yang reflektif dan peningkatan kesadaran diri terhadap perilaku yang merugikan. Penelitian oleh (Fariza., 2024) membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis cerita dapat meningkatkan sikap serta pengetahuan remaja secara signifikan. Temuan serupa juga disampaikan oleh (Syurandhari, 2023) yang menegaskan efektivitas biblioedukasi dalam menumbuhkan kesadaran remaja terhadap isu-isu kesehatan mental dan sosial.

Meningkatnya durasi penggunaan gadget dan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari. *Pertama*, penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan siswa kurang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitarnya. *Kedua*, pola tidur dan kemampuan berkonsentrasi menjadi terganggu karena kebiasaan mengakses media sosial hingga larut malam. *Ketiga*, paparan berlebih terhadap konten daring juga berisiko menimbulkan kecemasan sosial dan tekanan psikologis. *Keempat*, banyak remaja belum

memiliki kesadaran akan bahaya penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. *Kelima*, salah satu pendekatan edukatif yang relevan untuk menanggapi permasalahan ini adalah teknik biblioedukasi, karena mampu mendorong refleksi diri melalui bacaan yang bermuatan nilai. Penelitian oleh (Ramadhanti, 2022) menemukan bahwa tingginya kecemasan sosial berkaitan erat dengan perilaku kecanduan media sosial. Sementara itu, studi oleh (Silmy., 2021) menunjukkan bahwa biblioedukasi efektif digunakan dalam mencegah perilaku maladaptif remaja melalui pengenalan nilai-nilai positif secara tidak langsung.

Kecanduan media sosial pada siswa membawa dampak yang nyata, mulai dari penurunan motivasi belajar, ketergantungan emosional pada notifikasi digital, hingga lemahnya keterampilan sosial secara langsung. Kondisi ini tidak hanya menghambat proses pendidikan, tetapi juga membentuk karakter yang kurang adaptif terhadap dunia nyata. (Priani, 2024) menegaskan bahwa remaja dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi cenderung mengalami gangguan relasi interpersonal dan sulit mengelola emosi. Oleh karena itu, pendekatan edukatif berbasis literasi seperti biblioedukasi menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk mengatasi tantangan ini di lingkungan sekolah.

Namun, ketika siswa dapat mengurangi ketergantungan terhadap media sosial, berbagai dampak positif akan dirasakan. Mereka akan memiliki lebih banyak waktu untuk belajar, berinteraksi secara langsung dengan teman dan keluarga, serta membangun kebiasaan yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi. Selain itu, kemampuan fokus dan kedisiplinan juga akan meningkat, sehingga menunjang proses perkembangan akademik dan sosial secara optimal. Dengan demikian, penting bagi sekolah untuk mengadopsi pendekatan-pendekatan intervensi yang tepat dan relevan dengan kebutuhan psikologis siswa saat ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah teknik biblioedukasi dapat mereduksi kecanduan media sosial siswa SMP?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik biblioedukasi dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMP Pawyatan Daha 1 Kediri. Selain itu, penelitian ini bertujuan mengetahui perubahan tingkat kecanduan media sosial siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioedukasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan referensi dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama terkait dengan penggunaan metode biblioedukasi sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian ini juga memiliki potensi untuk memperkaya teori tentang metode non-konvensional yang dapat diterapkan di sekolah.

2. Manfaat Paktis

a. Bagi Siswa

Melalui bacaan yang mendidik, membantu siswa menyadari efek buruk kecanduan media sosial dan belajar mengontrol diri.

b. Bagi Guru BK

Menyediakan metode konseling alternatif yang lebih sederhana, menarik, dan efektif untuk kelompok.

c. Bagi Sekolah

Mendukung pengembangan layanan bimbingan yang lebih efisien sebagai upaya dalam penanganan kecanduan media sosial.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berfungsi sebagai referensi awal untuk penelitian selanjutnya yang ingin mempelajari metode biblioedukasi kecanduan media sosial siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Yustina Wardani, & Nasution, N. (2024). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik di SMPN 5 Kota Bima. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 5(2). <https://doi.org/10.53299/diksi.v5i2.1138>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience*, 4(01). <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alna Aulia Nabilla, Diniy Hidayatur Rahman, & Nur Eva. (2024). Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknok Biblioedukasi Bermuatan Nilai-Nilai Budaya Hashtlaku Untuk Mengembangkan Empati Bystander Bullying Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7074>
- Amarta, D., Pravesti, C. A., Bk, J., Pedagogi, F., Psikologi, D., Pgri, U., Buana, A., & 1&2, S. (2021). Keefektifan Biblioedukasi untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa VII-A SMPN 3 Krian. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2).
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Atikho, K. Al, & Saputra, W. N. E. (2025). Implementasi Penggunaan Biblioedukasi Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 6(1).
- Baskoro, F., Wijaya, A. Y., Hozairi, & Asrori, M. Z. (2023). Media Sosial Untuk Remaja. In *Widina Media Utama*.
- Dwi H. S., Arief F., & M. Himawan S.. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smpn 2 Mojokerto Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (Abdimakes)*, 3(2). <https://doi.org/10.55316/amk.v3i2.967>
- Dwiva T.T, Nora Y. S., I. Y. D. P. (2022). *Media Biblioedukasi Berbasis Cerita Rakyat Kisah Pulau Kemaro untuk Penguatan Karakter Positif Siswa*. 346–352.
- Fariza, N., Halimatusyaadiah, S., & Murni, N. N. A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Beriuk Tokol Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Keputihan Patologis Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 6(1). <https://doi.org/10.32807/jmu.v6i1.172>
- Hartanti, D. J. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. *Edukatif : Jurnal Ilmu PENDIDIKAN*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967>

- Indriani, F., Rizki Nuzlan, D. N., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Review Article: Pengaruh Kecanduan Bermain Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Psikologi Konseling*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Mahara Pinte Nate, IM Hambali, & Nur Hidayah. (2024). Integrasi Nilai Sumang Gayo Dalam Bimbingan Kelompok Teknik Biblioedukasi untuk Mengelola Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1). <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6701>
- Nasution, S. B. (2019). Peran Orangtua dalam Mengawasi Anak yang kecanduan Media sosial di Desa Peringgongan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. In *Etd.Uinsyahada.Ac.Id* (Issue 0481).
- Prahesti, Y., & Wiyon, B. D. (2017). Pengembangan Media Biblioedukasi untuk Meningkatkan Empati Siswa di SMA Negeri 1 Sidayu-Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 7(3).
- Priani, P. (2024). Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmu Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.70134/bikoling.v1i1.207>
- Ramadhanti, U. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(2). <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i2.4590>
- Safitri, I. F., Handarini, D. M., & Mappiare-AT, A. (2024). Meningkatkan Kesadaran Respek Siswa Sekolah Dasar dengan Biblioedukasi. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(1). <https://doi.org/10.17977/um059v1i12021p1-6>
- Sentri, Sutja, Y. (2022). Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas VIII & IX di SMP Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Sholikhah, L. D., Sugiharto, D., & Tadjri, I. (2017). Model Konseling Kelompok dengan Teknik Penguatan Positif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1).
- Silmy, R. A., Indreswari, H., & Muslihati, M. (2021). Panduan Biblioedukasi untuk Meningkatkan Sikap Respek Siswa SMP. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(9), 754–764. <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p754-764>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.