Dedikasi: Jurnal Pengabdian Pendidikan dan Teknologi Masyarakat
e-ISSN: 2987–8233, p-ISSN: 3025–2695
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Website: *https://dedikasi.net/index.php/dedikasi* Halaman: 110 - 116

Strategi Guru BK dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Siswa di SMA Negeri 1 Tondano

Injilia Liba Pontoh[1], Meisie Lenny Mangantes[2], Rinna Yuanita Kasenda[3]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia
injiliapontoh31@gmail.com

Kata Kunci:
Strategi Guru BK, Kecanduan Media Sosial, TikTok, Self-Control

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kecanduan penggunaan media sosial TikTok pada siswa di SMA Negeri 1 Tondano. Penggunaan TikTok yang intens di kalangan remaja berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan emosional, serta peningkatan tingkat stres, sehingga diperlukan intervensi yang tepat dan efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru BK, wali kelas, dan siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru BK menerapkan beberapa strategi utama, yaitu konseling individu dengan teknik self-control, bimbingan kelompok melalui penyuluhan dampak media sosial, serta pendekatan preventif melalui sosialisasi dan integrasi materi digital citizenship dalam layanan klasikal. Selain itu, digunakan pula pendekatan reflektif seperti peace counseling untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Strategi tersebut terbukti membantu siswa dalam mengontrol penggunaan TikTok dan mengarahkan perilaku digital secara lebih positif. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan Guru BK.

Key Word:
School Counselor Strategies, Social Media Addiction, TikTok, Self-Control

Abstract

This study aims to analyze the strategies used by Guidance and Counseling (BK) teachers to address TikTok social media addiction among students at Tondano 1 Public High School. Intensive use of TikTok among adolescents has the potential to cause negative effects, such as decreased concentration in class, emotional disturbances, and increased stress levels, thus requiring appropriate and effective interventions. This study employs a qualitative approach with a case study design. The research subjects include the school principal, guidance and counseling teachers, homeroom teachers, and students. Data collection techniques were conducted through in-depth interviews, observations, and documentation. Data were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results indicate that guidance counselors implemented several key strategies, including individual counseling using self-control techniques, group guidance through workshops on the impacts of social media, and preventive approaches through outreach and the integration of digital citizenship materials into classroom instruction. Additionally, reflective approaches such as peace counseling were employed to enhance students' self-awareness. These strategies were found to help students control their TikTok usage and steer their digital behavior in a more positive direction. This study recommends enhancing collaboration between schools, parents, and school counselors.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Kemajuan yang sangat pesat di bidang teknologi informasi dan komunikasi saat ini telah membawa perubahan yang amat besar bagi berbagai lini kehidupan manusia, tidak terkecuali pada sistem pendidikan serta pola perilaku sosial para remaja. Sekarang ini, kehadiran bermacam-macam platform media sosial sudah menjadi sebuah hal yang tidak dapat dipisahkan lagi dari aktivitas sehari-hari para siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Lewat media sosial tersebut, para remaja mendapatkan sebuah wadah baru untuk saling berinteraksi, mengekspresikan diri mereka, sekaligus memperoleh beragam informasi secara cepat. Akan tetapi, dari sekian banyak platform digital yang beredar saat ini, TikTok muncul sebagai sebuah fenomena global yang luar biasa dan sangat digandrungi oleh kalangan remaja di Indonesia. Platform digital yang berfokus pada pembagian video dengan durasi pendek ini mempunyai daya pikat yang begitu kuat karena menyajikan konten yang sangat dinamis, didukung oleh sistem pengaturan algoritma yang sangat personal,

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

serta pengoperasiannya yang tergolong sangat mudah, yang pada akhirnya memicu tingginya tingkat pemakaian aplikasi tersebut di kalangan murid sekolah (Purwandini., 2023).

Walaupun keberadaan media sosial ini mampu menyuguhkan beraneka macam kegunaan yang positif, namun pemakaian yang kelewat batas dan tidak memiliki kontrol yang jelas justru berpotensi besar memicu dampak buruk yang fatal, khususnya bagi pertumbuhan mental dan pencapaian belajar para siswa di sekolah. Berdasarkan hasil dari sejumlah riset, ditemukan indikasi kuat bahwa pemakaian aplikasi TikTok yang terlalu sering dan berlebihan dapat memicu timbulnya rasa ketergantungan atau kecanduan (Purwandini., 2023). Istilah ketergantungan media sosial itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu bentuk pola perilaku yang bersifat memaksa (kompulsif) serta dilakukan secara terus-menerus hingga mengacaukan fungsi kegiatan manusia dalam kehidupan sehari-harinya (Damayanti., 2021). Apabila hal ini terjadi pada murid-murid di tingkat SMA, maka kecanduan terhadap TikTok ini bisa memicu lahirnya beragam persoalan pelik, misalnya seperti pudarnya daya konsentrasi ketika mengikuti pelajaran, merosotnya nilai-nilai akademik di sekolah, rusaknya pola tidur yang sehat, naiknya tingkat stres pada diri remaja (Purwandini., 2023), bahkan sampai pada munculnya ancaman gangguan kejiwaan dan emosional yang serius (Rizaldi, 2020). Berbagai macam persoalan pelik inilah yang kemudian mempertegas betapa penting dan mendesaknya sebuah tindakan penanganan yang nyata dan efektif di dalam lingkungan sekolah.

Dalam menghadapi situasi yang terjadi di area sekolah tersebut, sosok Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki posisi sekaligus peran yang sangat krusial dalam membantu mengarahkan perkembangan diri para siswa secara maksimal, termasuk pula dalam menangani bermacam masalah perilaku serta gangguan psikososial yang lahir akibat perkembangan teknologi masa kini. Para Guru BK di sekolah kini dituntut untuk senantiasa tanggap serta mampu mengambil langkah nyata yang proaktif guna membendung segala dampak buruk dari pemakaian media sosial yang menyimpang tersebut (Usmaya., 2025). Tanggung jawab yang besar ini di dalamnya mencakup proses mendeteksi sejak dini para siswa yang dinilai rentan atau bahkan yang sudah terlanjur terjerumus ke dalam lingkaran kecanduan, serta memberikan bentuk pelayanan bimbingan maupun konseling yang sesuai dengan kebutuhan serta terbukti ampuh dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Sejauh ini, sudah ada beberapa penelitian terdahulu yang mencoba untuk membedah dan mencari jalan keluar melalui program penanganan, contohnya seperti penerapan metode kendali diri (self-control) yang bertujuan untuk menekan tingkat intensitas siswa dalam mengakses aplikasi TikTok (Trianda, 2024), serta pemanfaatan metode konseling kedamaian yang digunakan sebagai salah satu bentuk taktik dalam menekan tingkat ketergantungan media sosial (Damayanti., 2021). Di samping itu semua, pemahaman mengenai bentuk strategi bimbingan secara menyeluruh juga dinilai sangat penting dalam upaya mengantisipasi dampak buruk dari kecanduan media sosial ini (Rizaldi, 2020). Kendati demikian, berbagai kajian ilmiah yang mengupas secara mendalam, terperinci, dan menyentuh ranah taktik praktis, menyeluruh, serta fleksibel yang diterapkan langsung oleh para Guru BK di jenjang SMA dalam mengatasi masalah ketergantungan aplikasi TikTok pada muridnya ternyata masih sangat perlu untuk dikembangkan dan diperluas lagi ke depannya.

Jika menilik pandangan dari Kasenda (2021), permasalahan mengenai perilaku buruk pada usia remaja, yang salah satunya kerap kali diwujudkan dalam bentuk ketergantungan pada media sosial, sebenarnya merupakan sebuah cerminan atau bentuk nyata dari adanya pergolakan batin berupa krisis identitas, atau sebuah kondisi di mana para remaja merasa tidak mampu dalam menetapkan peran serta arah tujuan hidup mereka ke depan. Oleh sebab itu, ditegaskan pula bahwa peran yang dimiliki oleh seorang Guru BK tidak boleh hanya berhenti pada tahap menyembuhkan gejala luar yang tampak saja (yaitu kebiasaan menggunakan aplikasi TikTok secara berlebihan), melainkan harus menerapkan sebuah strategi bimbingan dan pelayanan konseling yang tersusun secara rapi dan sistematis demi menolong para siswa agar bisa mengenali potensi diri mereka sendiri, menyusun target hidup yang jelas, serta membentuk daya tahan mental (resiliensi) yang kuat. Lewat cara pandang yang demikian, maka bentuk pendekatan yang diambil oleh Guru BK dalam menyembuhkan masalah ketergantungan media digital ini wajib memiliki sifat pencegahan (preventif) sekaligus pengobatan (kuratif), dengan menitikberatkan pada proses penguatan karakter personal para siswa agar mereka tidak lagi sibuk mencari pelarian ataupun berburu pengakuan diri secara berlebihan di dalam dunia maya.

Melihat betapa rumitnya fenomena kecanduan aplikasi TikTok ini serta mengingat betapa pentingnya peran yang dipegang oleh Guru BK di sekolah, maka mengumpulkan data serta membedah secara menyeluruh mengenai praktik nyata yang terjadi di dalam lapangan menjadi sebuah hal yang sangat mendesak untuk dilaksanakan. Proses penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif ini dirancang dengan tujuan untuk membongkar secara menyeluruh, utuh, dan mendalam terkait bagaimana cara para Guru BK dalam menyusun rencana, menjalankan aksi nyata, hingga melakukan proses evaluasi terhadap taktik bimbingan dan konseling

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

yang mereka gunakan dalam kasus spesifik mengenai ketergantungan TikTok pada anak-anak SMA. Lewat hasil akhir dari studi ilmiah ini, diharapkan nantinya dapat menyajikan sebuah pemahaman berbasis data lapangan (empiris) yang sangat kaya mengenai tingkat keberhasilan dari bermacam-macam bentuk pendekatan, mengenali apa saja kendala yang kerap dijumpai di lapangan, serta melihat formula inovasi strategi yang telah dikembangkan oleh para Guru BK di lingkungan sekolah mereka masing-masing.

Maka dari itu, dengan berkaca pada seluruh rangkaian dinamika latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, riset ini memandang bahwa pelaksanaan sebuah studi kualitatif merupakan hal yang sangat esensial, dengan menaruh fokus perhatian utama pada Taktik Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Menangani Ketergantungan Media Sosial TikTok pada Murid di Sekolah Menengah Atas (SMA). Melalui pelaksanaan penelitian ilmiah ini, luaran yang dihasilkan diharapkan mampu memberikan sebuah sumbangsih berupa manfaat praktis yang nyata, sekaligus dapat dijadikan sebagai sebuah buku panduan atau tolok ukur bagi rekan-rekan Guru BK lainnya dalam menyusun serta merancang sebuah program penanganan masalah yang jauh lebih fokus, terarah, serta adaptif dalam menghadapi segala bentuk tantangan di era digital yang dinamis seperti sekarang ini.

METODE

Studi ini menerapkan metode kualitatif melalui rancangan deskriptif untuk membedah bagaimana strategi yang diterapkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menanggulangi masalah ketergantungan media sosial TikTok di kalangan murid SMA Negeri 1 Tondano, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara. Kegiatan riset ini dilangsungkan pada semester ganjil Tahun Akademik 2025 dengan memakan waktu sekitar dua bulan lamanya. Untuk menentukan narasumber, peneliti menggunakan teknik penunjukan langsung atau purposive, di mana guru BK bersama kepala sekolah diposisikan sebagai pemberi informasi utama, sedangkan satu orang wali kelas beserta satu orang murid bertindak sebagai pemberi informasi tambahan. Seluruh data di lapangan dihimpun secara menyeluruh lewat agenda tanya jawab yang mendalam, pengamatan langsung tanpa ikut terlibat dalam aktivitas objek, serta pengumpulan berkas-berkas tertulis demi mendapatkan gambaran yang utuh terkait proses perancangan, penerapan, hingga capaian dari program layanan BK tersebut dalam menuntaskan isu kecanduan TikTok di area sekolah.

Sementara itu, proses pengolahan data yang terkumpul dijalankan dengan mengadopsi sistem interaktif dari Miles dan Huberman, yang tahapannya mencakup pemilahan data, pemaparan data, hingga penentuan kesimpulan serta pembuktian ulang. Pada tahap pemilahan, data disaring, dikelompokkan ke dalam kategori tertentu, dan diberi tanda khusus agar tetap sejalan dengan pokok bahasan utama riset. Setelah dipilah, informasi tersebut dipaparkan kembali dalam bentuk uraian cerita yang jelas agar benang merah serta tema utama yang ada di dalamnya menjadi lebih gampang dikenali. Langkah berikutnya adalah merumuskan kesimpulan secara bertahap yang dibarengi dengan pengecekan kebenaran secara terus-menerus. Agar kualitas dan kebenaran data tetap terjaga, peneliti menerapkan metode pemeriksaan silang, baik melalui perbandingan antarsumber maupun antar-teknik, dengan cara mencocokkan kembali hasil tanya jawab, pengamatan di lapangan, dan dokumen penunjang demi menjamin tingkat kepercayaan serta keajekan dari hasil akhir studi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil riset yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tondano memperlihatkan bahwa intensitas pemakaian platform media sosial TikTok di antara para pelajar berada di tingkat yang sangat tinggi dan memberikan pengaruh nyata terhadap pola belajar mereka. Mayoritas dari anak didik tersebut membuka aplikasi TikTok setiap hari dalam jangka waktu yang tergolong panjang, khususnya saat malam hari selepas jam operasional sekolah berakhir. Situasi seperti ini mengakibatkan sejumlah pelajar kurang mampu mendisiplinkan diri dalam membagi waktu antara belajar dan beristirahat, yang pada akhirnya mengganggu tingkat pemusatan perhatian mereka ketika menyerap materi pelajaran di ruang kelas.

Pihak guru Bimbingan dan Konseling (BK) memaparkan bahwa ada beberapa anak didik yang konsentrasi belajarnya merosot lantaran sering berselancar di TikTok sampai larut malam. Data lapangan ini membuktikan bahwa pengoperasian TikTok yang tidak dibatasi dengan baik berisiko mengikis rasa tanggung jawab terhadap tugas sekolah sekaligus menurunkan semangat belajar siswa. Kesimpulan tersebut selaras dengan studi yang dikerjakan oleh Syahputra (2025), di mana ia mengungkapkan bahwa ketergantungan pada TikTok berpotensi mengacaukan performa akademik serta kehidupan sosial kalangan remaja akibat hambatan dalam membagi waktu buat belajar dan menjalani rutinitas harian.

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

Bukan cuma menyentuh ranah akademis saja, keterikatan yang berlebih pada TikTok ternyata ikut mengusik keadaan psikologis serta pola pergaulan para siswa. Lewat pengamatan langsung di lapangan, terlihat fenomena bahwa beberapa anak didik lebih asyik menatap layar gawai mereka ketimbang bercengkerama dengan kawan-kawan di sekelilingnya. Guru BK pun menerangkan bahwa sebagian pelajar memperlihatkan indikasi kecanduan, misalnya merasa cemas dan gampang tersinggung tatkala kesempatan memakai ponsel pintar mulai dibatasi. Para murid juga mempunyai kecenderungan untuk terus-menerus memantau akun TikTok mereka lantaran dilanda rasa takut bakal melewatkan berita hangat atau tren yang tengah naik daun.

Berdasarkan penuturan salah seorang siswa, ia kerap merasa seperti "kehilangan sesuatu" jika tidak mengakses TikTok dalam sehari sebab khawatir menjadi kurang tahu akan perkembangan tren paling baru. Keadaan yang sedemikian rupa mengindikasikan adanya sebuah ketergantungan pada jejaring sosial yang berujung pada merenggangnya jalinan komunikasi sosial secara langsung serta minimnya andil siswa dalam program-program di sekolah. Fakta ini diperkuat oleh hasil kajian ilmiah dari Andi Widya Ningrum dan Andi Nurhayati yang mengemukakan bahwa pemakaian TikTok membawa dampak bagi pembentukan watak, tingkah laku, dan relasi sosial murid, serta didukung juga oleh investigasi Arini Firdaus yang mendapati adanya korelasi antara tingkat keseringan menggunakan TikTok dengan gejala kecanduan media sosial pada usia remaja.

Guna mencari jalan keluar atas persoalan yang terjadi tersebut, pihak Guru BK menjalankan beragam bentuk program bimbingan dan konseling yang terarah. Langkah utama yang dipraktikkan adalah lewat jalur konseling perorangan yang bertujuan buat membimbing siswa agar menyadari serta memahami dampak buruk dari pemakaian TikTok bagi pencapaian nilai sekolah, kondisi tubuh, dan tindakan mereka sehari-hari. Metode pendekatan yang dijalankan dikemas secara halus dan menyentuh hati (persuasif) dengan maksud supaya para siswa merasa rileks, nyaman, serta mau berbicara secara jujur mengenai kendala yang sedang mereka alami. Hasil penemuan ini seirama dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Pandang (2023) yang memaparkan fakta bahwa proses konseling berorientasi tingkah laku (behavioristik) lewat penerapan metode manajemen diri (self-management) terbukti manjur untuk menekan tingkat ketergantungan pada aplikasi TikTok secara bertahap.

Di samping melakukan pendekatan lewat konseling perorangan, Guru BK turut menyelenggarakan kegiatan bimbingan secara berkelompok serta layanan klasikal di dalam kelas guna memupuk kesadaran kolektif siswa tentang cara menggunakan media sosial secara cerdas. Melalui forum-forum perjumpaan tersebut, para pelajar dibekali pengetahuan mendalam menyangkut sisi kemanfaatan sekaligus sisi buruk dari media sosial, ditambah dengan pemahaman tentang pentingnya menahan diri kala berinteraksi dengan dunia teknologi digital. Hasil nyata dari studi ini juga diperkuat oleh ulasan dari Khasanah dan Kiswantoro (2024) yang menguraikan bahwa bimbingan kelompok yang mengadopsi teknik manajemen diri (self-management) memiliki efektivitas yang baik dalam memandu siswa menyaring perbuatan mereka serta mengatur durasi saat menggunakan jejaring sosial.

Pilihan strategi lainnya yang ikut digulirkan adalah program pembersihan diri dari dunia digital (digital detox) yang dipadukan dengan pengalihan fokus perhatian lewat kegiatan-kegiatan yang sifatnya lebih berfaedah, contohnya berolahraga, membaca buku, ikut serta dalam organisasi ekstrakurikuler, hingga memperbanyak kegiatan kerohanian. Pihak Guru BK pun menjalin komunikasi serta sinergi dengan para wali kelas sekaligus orang tua murid demi memantau secara berkala setiap perkembangan sikap yang ditunjukkan oleh anak. Temuan konkret di lapangan ini berjalan beriringan dengan laporan riset milik Noor dan Satriah (2024) yang menyebutkan bahwa pembinaan di bidang keagamaan serta pelibatan anak dalam agenda yang bernilai positif sanggup membantu meredam tingkat kecanduan terhadap TikTok sekaligus mendongkrak kemampuan kontrol diri pada diri siswa.

Kendati dalam perjalanannya menemui sejumlah hambatan, seperti masih minimnya kesadaran dari dalam diri murid sendiri, tarikan pengaruh dari teman sepermainan, hingga keterbatasan sistem pemantauan yang dilakukan orang tua sewaktu di rumah, hasil akhir dari penelitian menunjukkan adanya titik terang berupa pergeseran perilaku yang baik pada beberapa siswa setelah mereka rutin mengikuti program layanan BK. Mereka kini mulai bisa memangkas waktu berselancar di platform TikTok, memperlihatkan fokus yang lebih baik saat menyerap pelajaran, makin tertib dan tepat waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah, serta mulai kembali aktif berpartisipasi dalam aneka kegiatan yang diadakan sekolah. Melalui adanya sokongan yang berkesinambungan dan konsisten dari pihak lembaga sekolah maupun lingkungan keluarga, para siswa ke depannya diharapkan bakal mampu memanfaatkan media sosial dengan cara yang jauh lebih bijak, dewasa, serta seimbang dengan kewajiban akademis maupun kehidupan sosial nyata mereka.

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

Strategi Guru BK dalam Mengatasi Kecanduan TikTok

Berdasarkan temuan dalam penelitian, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang andil yang sangat krusial dalam mendampingi peserta didik terlepas dari ketergantungan pada aplikasi TikTok lewat bermacam-macam program bimbingan. Strategi inti yang diterapkan adalah pemberian layanan konseling secara perorangan bagi para siswa yang sudah berlebihan dalam mengakses TikTok. Melalui layanan ini, Guru BK memberikan pemahaman mendalam tentang efek buruk media sosial bagi nilai akademis, kondisi fisik, serta sikap sehari-hari. Siswa pun dibimbing agar mengerti cara mengelola durasi pemakaian ponsel pintar supaya tidak mengacaukan agenda belajar dan interaksi sosial mereka dengan lingkungan sekitar. Mengacu pada data wawancara, Guru BK memaparkan bahwa metode yang diaplikasikan lebih fokus pada pola komunikasi yang mengajak secara halus agar siswa merasa tenang serta mau jujur menceritakan kendala yang dihadapinya.

Guru BK menuturkan, "kami berusaha mendekati siswa secara baik-baik supaya mereka tidak merasa takut atau tertekan ketika mengikuti layanan konseling." Langkah ini dinilai sangat berhasil lantaran anak-anak menjadi lebih terbuka menerima masukan sewaktu didekati tanpa adanya paksaan ataupun sanksi yang keras. Pihak wali kelas pun turut memaparkan bahwa "siswa yang sering mengalami penurunan fokus belajar biasanya dipanggil dan diarahkan bersama Guru BK agar perilakunya dapat diperbaiki secara perlahan." Adanya program konseling perorangan ini diharapkan bisa memicu kesadaran mandiri pada diri siswa dalam membatasi akses media sosial sekaligus memangkas durasi bermain TikTok secara konstan.

Di samping melakukan bimbingan perorangan, Guru BK juga menggelar program bimbingan secara berkelompok serta layanan berbasis kelas demi mendongkrak kepedulian siswa agar lebih cerdas dalam memanfaatkan media sosial. Lewat program ini, para siswa dibekali wawasan seputar sisi baik dan buruk dari media sosial, sekaligus diajarkan cara menguasai diri di tengah era teknologi digital saat ini. Guru BK menjabarkan bahwa lewat forum diskusi kelompok tersebut, sesama siswa bisa saling bertukar cerita serta memberikan motivasi positif dalam upaya menyusutkan durasi pemakaian TikTok yang kelewat batas. Tidak hanya itu, Guru BK pun menuntun siswa agar mengalihfungsikan media sosial menjadi media edukasi dan wadah mengasah potensi diri, bukan sekadar dijadikan platform hiburan pengisi waktu luang. Seseorang siswa memberikan kesaksian bahwa, "setelah ikut bimbingan kelompok saya mulai mencoba mengurangi waktu bermain TikTok dan lebih banyak belajar pada malam hari." Melalui pengamatan langsung yang dilakukan peneliti, para siswa tampak sangat antusias mengikuti jalannya bimbingan kelompok karena mereka memperoleh ruang untuk mengobrol langsung seputar kejadian nyata yang mereka rasakan sendiri. Pihak kepala sekolah pun ikut menegaskan bahwa "program layanan BK sangat penting untuk membantu siswa memahami dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap perilaku dan prestasi belajar mereka." Oleh sebab itu, forum bimbingan kelompok ini bukan cuma efektif membuka mata siswa tentang bahaya kecanduan TikTok, melainkan juga menuntun mereka dalam mengendalikan intensitas bermain media sosial pada keseharian.

Guru BK pun mengadopsi taktik penurunan durasi bermain media sosial secara konstan lewat program detoks digital serta mengalihkan atensi siswa pada kegiatan-kegiatan yang jauh lebih bermanfaat. Pada proses pengerjaannya, para siswa dibimbing untuk memotong waktu mengakses TikTok lalu menggantinya dengan aktivitas bermakna seperti berolahraga, membaca literatur, aktif di organisasi ekstrakurikuler, ataupun memperbanyak ibadah keagamaan. Di luar itu, Guru BK membangun kolaborasi yang solid dengan wali kelas beserta orang tua murid guna memantau dinamika perubahan sikap anak, baik selama berada di lingkungan sekolah maupun saat di rumah. Lewat sesi wawancara, Guru BK menekankan bahwa andil dari orang tua memegang peran yang sangat vital mengingat aktivitas bermain TikTok mayoritas dilakukan ketika anak berada di luar area sekolah. Guru BK menyebutkan, "kalau hanya sekolah yang mengawasi tentu hasilnya kurang maksimal, sehingga orang tua juga harus ikut membantu mengontrol penggunaan handphone anak di rumah." Wali kelas pun ikut menambahkan penjelasan bahwa "kerja sama antara guru BK dan orang tua membantu sekolah mengetahui perkembangan siswa di luar jam pelajaran." Atas dasar fenomena tersebut, tingkat keberhasilan dari metode yang dirancang oleh BK ini tidak semata-mata bertumpu pada bimbingan di lingkungan sekolah saja, melainkan amat memerlukan sinergi yang kuat antara pihak sekolah, pihak keluarga, serta lingkungan pergaulan siswa demi melahirkan kebiasaan baru yang lebih sehat dan bijak dalam bermedia sosial.

Kendala Guru BK dalam Mengatasi Kecanduan TikTok

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menghadapi sejumlah hambatan dalam menjalankan program bimbingan untuk menangani masalah ketergantungan media sosial TikTok pada peserta didik. Faktor penghambat yang paling menonjol adalah rendahnya kepedulian siswa

.

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

terhadap efek buruk dari pemakaian media sosial yang melampaui batas. Banyak di antara mereka yang masih memandang aktivitas bermain TikTok sebagai hal yang lumrah, sehingga motivasi untuk membatasi diri menjadi sangat minim. Berdasarkan data yang diperoleh lewat wawancara, Guru BK mengonfirmasi bahwa tidak sedikit siswa yang mengulangi kebiasaan buruk tersebut walau telah memperoleh bimbingan dan pengawasan khusus. Guru BK mengungkapkan fakta bahwa, "ada siswa yang sudah diberikan bimbingan tetapi masih kembali menggunakan TikTok secara berlebihan karena pengaruh kebiasaan dan lingkungan pertemanan." Fenomena ini menjadi bukti nyata bahwa membalikkan kebiasaan siswa memerlukan tahapan yang berproses lama dan tidak mungkin terwujud secara kilat. Di samping itu, ikatan pergaulan dengan teman sebaya turut andil membuat siswa kesulitan lepas dari TikTok, mengingat mayoritas kawan dekat mereka pun sangat aktif berselancar di dunia maya setiap harinya. Atas dasar itulah, Guru BK sangat membutuhkan metode pendampingan yang berkesinambungan demi menumbuhkan kepedulian siswa akan risiko penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hambatan berikutnya yang tidak kalah krusial adalah minimnya kontrol terhadap pemanfaatan media sosial ketika siswa berada di luar area sekolah, serta lemahnya perhatian sebagian orang tua dalam memantau pemakaian ponsel anak saat di rumah. Lewat pengamatan langsung di lapangan, ditemukan bukti bahwa ada siswa yang kedapatan mengakses TikTok sampai larut malam tanpa kontrol orang tua, yang berujung pada kurangnya waktu tidur dan hilangnya konsentrasi saat mengikuti pelajaran di kelas. Bukan hanya itu, rasio jumlah siswa yang terlampau besar juga menyulitkan Guru BK untuk menyelenggarakan sesi konseling yang mendalam kepada tiap-tiap siswa yang menghadapi kendala serupa. Seorang Guru BK memaparkan kendala ini dengan menyatakan bahwa, "jumlah siswa yang banyak membuat layanan konseling tidak bisa dilakukan secara terus-menerus kepada semua siswa dalam waktu yang bersamaan." Situasi ini memperjelas bahwa keterbatasan durasi waktu serta kapasitas tenaga menjadi kendala utama dalam operasional program BK di instansi pendidikan. Oleh sebab itu, sinergi yang solid antara pihak sekolah dan wali murid sangat mendesak untuk ditingkatkan agar pemantauan aktivitas digital anak bisa berjalan maksimal dan kontinu guna mendukung siswa keluar dari jerat kecanduan TikTok.

Merujuk pada data riset yang dikumpulkan, langkah-langkah strategis yang dijalankan oleh Guru BK telah membuahkan dampak yang baik bagi perkembangan sikap sebagian siswa. Pasca mendapatkan bimbingan melalui sesi konseling individu maupun kelompok, sejumlah siswa pelan-pelan mulai memahami konsekuensi buruk dari kecanduan bermain TikTok terhadap produktivitas akademik mereka. Para siswa ini mulai memperlihatkan ikhtiar nyata untuk memangkas durasi bermain media sosial dan mengalihkan perhatian mereka pada tanggung jawab belajar di kelas maupun di rumah. Melalui hasil pemantauan berkala, sekelompok siswa tampak lebih berkonsentrasi penuh sewaktu menyerap materi pelajaran dari guru serta kembali bersemangat dalam mengikuti berbagai agenda di sekolah. Ditambah lagi, mereka pun memperlihatkan perbaikan signifikan dalam aspek ketertiban belajar, misalnya menjadi lebih disiplin mengumpulkan tugas sekolah tepat pada waktunya dan lebih rapi dalam mengelola jadwal belajar harian. Guru BK memberikan kesaksian bahwa, "beberapa siswa mulai menunjukkan perubahan setelah diberikan layanan konseling, terutama dalam mengurangi penggunaan TikTok pada malam hari." Progres positif ini mengindikasikan bahwa intervensi layanan BK memiliki peran yang sangat efektif dalam menumbuhkan kesadaran internal siswa untuk mengendalikan pemakaian media sosial secara mandiri.

Kendati memperlihatkan hasil yang bagus, Guru BK menegaskan bahwa transformasi perilaku pada anak didik tidak dapat terjadi secara instan, melainkan membutuhkan skema pendampingan serta pengawasan yang konsisten dan berjangka panjang. Beberapa siswa di lapangan diakui masih sering merasa goyah dan kesulitan untuk benar-benar lepas dari jerat TikTok akibat tarikan lingkungan sosial dan pola hidup lama yang telanjur melekat kuat dalam diri mereka. Kondisi ini selaras dengan pengakuan salah satu siswa yang mengutarakan bahwa, "saya masih kadang-kadang bermain TikTok terlalu lama, tetapi sekarang sudah mulai mencoba mengurangi waktunya sedikit demi sedikit." Menyikapi dinamika tersebut, Guru BK berkomitmen untuk terus memonitor perkembangan anak dan menyuntikkan motivasi agar mereka tetap teguh membatasi aktivitas berselancar di media sosial yang berlebihan. Di waktu yang sama, manajemen sekolah juga terus mengarahkan para siswa untuk mengisi waktu luang dengan agenda-agenda yang produktif seperti mengikuti ekstrakurikuler, berolahraga, serta aktif dalam organisasi kesiswaan supaya mereka mempunyai kesibukan yang jauh lebih berfaedah daripada sekadar bermain gawai. Melalui kehadiran program bimbingan BK yang konsisten disertai sokongan penuh dari ekosistem sekolah serta peran aktif keluarga, para siswa diharapkan dapat mempergunakan media sosial dengan lebih cerdas dan mampu menjaga keselarasan antara dunia digital dengan kewajiban sekolah serta interaksi sosial nyata mereka sehari-hari.

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Tondano telah menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada siswa, terutama melalui layanan konseling individu, penerapan program digital detox, serta pengalihan aktivitas siswa ke kegiatan yang lebih positif dan produktif. Strategi tersebut bertujuan membantu siswa mengurangi ketergantungan terhadap TikTok sekaligus meningkatkan kesadaran mereka terhadap penggunaan media sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Namun, pelaksanaan strategi tersebut masih menghadapi beberapa kendala, di antaranya rendahnya kesadaran sebagian siswa mengenai dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan, keterbatasan pengawasan penggunaan media sosial di luar lingkungan sekolah, serta kurang optimalnya pengawasan orang tua terhadap penggunaan telepon genggam anak di rumah. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang lebih kuat antara guru BK, pihak sekolah, orang tua, dan siswa agar upaya pencegahan serta penanganan kecanduan media sosial dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

Corey, G. (2010). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Brooks/Cole.

Corey, G. (2010). *Theory and practice of group counseling*. Cengage Learning.

Damayanti, N. C., Supriyanto, A., & Hartini, S. (2021). Analisis konseptual: Peran konseling kedamaian strategi untuk mereduksi kecanduan media sosial aplikasi TikTok. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*.

Firdaus, A. (2023). Hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan perilaku kecanduan media sosial pada remaja dan mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling, 8*(2), 115–124.

Kasenda, R. Y., & Tinus, D. (2021). Strategi guru BK dalam mengatasi krisis identitas. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 2*(1), 70–74. https://doi.org/10.5281/zenodo.4800720

Khasanah, F. A., & Kiswantoro, A. (2024). Efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan TikTok pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 9*(1), 45–56.

Mangantes, M., Lempoy, A. M., & Kasenda, R. Y. (2023). Pengaruh kedisiplinan belajar terhadap hasil belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Amurang Timur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 9*(19), 706–713. https://doi.org/10.5281/zenodo.10139566

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. SAGE Publications.

Ningrum, A. W., & Nurhayati, A. (2022). Pengaruh media sosial TikTok terhadap karakter dan perilaku siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, 7*(3), 210–219.

Noor, G., & Satriah, L. (2024). Bimbingan keagamaan dalam mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada remaja. *Jurnal Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, 12*(1), 67–79.

Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stres pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings, 2*(1), 83–94.

Rizaldi, R. (2020). *Strategi bimbingan dalam mencegah dampak kecanduan media sosial terhadap siswa SMA Negeri 4 Pinrang* (Disertasi doktoral, IAIN Parepare).

Safitri, N., & Pandang, A. (2023). Penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan TikTok pada siswa. *Jurnal Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra, 10*(2), 88–97.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Syahputra, R. (2025). Dampak kecanduan TikTok terhadap perilaku akademik dan sosial remaja. *Harmonika Sosial: Jurnal Pendidikan IPS, 5*(1), 33–42.

Trianda, N. (2024). *Implementasi teknik self-control untuk mereduksi intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa kelas 2 di SMA Negeri 8 Banda Aceh* (Disertasi doktoral, UIN Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan).

Usmaya, F., Fauzi, Z., & Heiriyah, A. (2025). Guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial di SMAN 12 Banjarmasin. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(1), 2614–2621.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2012). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.