

## LAYANAN INFORMASI LITERASI DIGITAL UNTUK MENCEGAH KECANDUAN MEDIA SOSIAL DI SMP NEGERI 10 PALU

Suci Indriani<sup>1</sup>, Nurwahyuni<sup>2</sup>, Dhevy Puswiartika<sup>3</sup>, Nur Eka Wayhuningsih Riyadi<sup>4</sup>

Universitas Tadulako

email: [suciindriani2510@gmail.com](mailto:suciindriani2510@gmail.com)

Diterima: 11/06/2026; Direvisi: 02/07/2026; Diterbitkan: 03/09/2026

### ABSTRAK

Media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja karena memudahkan komunikasi dan akses informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan berisiko menimbulkan kecanduan yang berdampak pada aktivitas belajar, relasi sosial, dan kondisi psikologis siswa. Kondisi ini juga ditemukan pada siswa SMP Negeri 10 Palu, yang sebagian besar lebih sering menggunakan media sosial untuk hiburan dibandingkan untuk mendukung pembelajaran, sehingga literasi digital mereka perlu ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh layanan informasi literasi digital terhadap pencegahan kecanduan media sosial pada siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design*, melibatkan 29 siswa kelas VIII yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan angket kecanduan media sosial sebelum dan sesudah layanan, kemudian dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan *Paired Sample t-Test* dengan SPSS versi 27. Hasil menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen, serta uji hipotesis memperoleh  $t = 7,430$ ;  $df = 28$ ; signifikansi  $< 0,001$  ( $< 0,05$ ), dengan rata-rata skor menurun dari 96,55 menjadi 73,97 dan *effect size* sangat besar (Cohen's  $d = 1,38$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa layanan informasi literasi digital berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecenderungan kecanduan media sosial siswa, sehingga dapat dijadikan strategi preventif berkelanjutan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

**Kata Kunci:** layanan informasi, literasi digital, kecanduan media sosial

### ABSTRACT

Social media has become an inseparable part of adolescents' lives by easing communication and access to information, yet excessive use risks fostering addiction that affects learning activities, social relationships, and students' psychological well-being. This condition was also found among students at SMP Negeri 10 Palu, most of whom used social media more often for entertainment than for supporting learning, indicating a need to strengthen their digital literacy. This study aimed to examine the effect of digital literacy information services on preventing social media addiction among students. A quantitative approach with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design was employed, involving 29 eighth-grade students selected through purposive sampling. Data were collected using a social media addiction questionnaire administered before and after the service, then analyzed through normality tests, homogeneity tests, and a Paired Sample t-Test using SPSS version 27. The results showed that the data were normally distributed and homogeneous, and the hypothesis test yielded  $t = 7.430$ ;  $df = 28$ ; significance  $< .001$  ( $< .05$ ), with the mean score decreasing from 96.55 to 73.97 and a very large effect size (Cohen's  $d = 1.38$ ). These findings indicate that digital literacy information services significantly reduce students' tendency toward social media addiction, suggesting their potential as a sustainable preventive strategy within school guidance and counseling programs.

**Keywords:** information services, digital literacy, social media addiction

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang besar dalam kehidupan peserta didik, terutama dalam penggunaan media sosial. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga dapat dimanfaatkan untuk memperoleh informasi dan mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu, peserta didik perlu memiliki kemampuan literasi digital yang baik agar mampu menggunakan teknologi secara bijak, kritis, dan bertanggung jawab (Nasrullah, 2015).

Literasi digital merupakan kemampuan seseorang dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi melalui media digital secara tepat dan bertanggung jawab (Kurnia & Astuti, 2017). Kemampuan ini menjadi semakin penting di era digital karena peserta didik dihadapkan pada berbagai informasi yang tersebar dengan cepat melalui internet dan media sosial, sehingga literasi digital perlu diintegrasikan secara komprehensif untuk membekali siswa dengan pemahaman konsep dasar teknologi, kemampuan berpikir kritis, serta kemampuan beradaptasi terhadap perkembangan teknologi yang dinamis (Devi & Winangun, 2024). Keterampilan literasi digital yang baik terbukti berpengaruh signifikan terhadap kemampuan berpikir kritis siswa, sehingga siswa lebih mampu memilih informasi yang akurat, menghindari penyebaran hoaks, serta memanfaatkan teknologi untuk kegiatan yang bermanfaat (Wulandari & Mulyono, 2025).

Namun, kondisi tersebut belum sepenuhnya terlihat pada peserta didik, bahkan pada jenjang yang lebih tinggi sekalipun. Penelitian pelatihan literasi digital pada siswa SMA di Kota Palu menemukan bahwa pemahaman literasi digital siswa tidak meningkat signifikan setelah diberikan pelatihan, meskipun pelatihan tersebut tetap berkontribusi mengurangi dampak negatif teknologi digital pada kualitas pembelajaran (Nurwahyuni et al., 2026). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan pelatihan literasi digital yang bersifat insidental belum cukup efektif, sehingga diperlukan strategi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, khususnya pada jenjang SMP yang secara psikologis lebih rentan terhadap pengaruh media sosial dibandingkan jenjang SMA.

Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 10 Palu, kemampuan literasi digital siswa masih perlu ditingkatkan. Sebagian siswa lebih sering menggunakan media sosial untuk hiburan dibandingkan untuk mencari informasi yang mendukung pembelajaran, dan kebiasaan ini berisiko menurunkan prestasi belajar peserta didik (Suryaningsih, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan, termasuk untuk mengakses media sosial, berpengaruh signifikan terhadap menurunnya motivasi belajar siswa SMP, sehingga diperlukan intervensi pendidikan kesehatan maupun bimbingan yang terstruktur untuk mengendalikannya (Rinancy & Putri, 2023). Rendahnya kontrol diri turut menjadi faktor signifikan yang memengaruhi tingkat kecanduan media sosial pada remaja, sebagaimana ditemukan pada penelitian terhadap remaja di Kota Padang (Pratiwi, Jannah, Dewita, Sari, & Maisiptian, 2024). Selain itu, masih terdapat siswa yang kesulitan membedakan informasi yang benar dengan informasi palsu serta belum memahami pentingnya menjaga keamanan data pribadi saat menggunakan internet. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan literasi digital yang memadai.

Permasalahan tersebut dapat berdampak pada meningkatnya risiko penggunaan media sosial secara berlebihan. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan kecanduan yang dapat memengaruhi aktivitas belajar, interaksi sosial, pengelolaan waktu peserta didik, bahkan menimbulkan gangguan psikososial seperti

kecemasan dan gangguan suasana hati (Gunawan, Suryani, & Shalahuddin, 2022). Rendahnya kontrol diri turut menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja (Fadhlih & Marsinun, 2023). Dari perspektif teori belajar sosial Bandura, remaja cenderung memodelkan perilaku penggunaan media sosial dari teman sebaya yang mereka amati, yang pada gilirannya meningkatkan ketergantungan serta menurunkan interaksi sosial langsung (Saputra & Karsiwan, 2024). Untuk mengantisipasi hal tersebut, prinsip pengamatan model perilaku dari berbagai sudut pandang dapat diterapkan dalam layanan informasi literasi digital, di mana siswa diajak menganalisis dampak positif dan negatif dari para pengguna media sosial melalui simulasi atau studi kasus, sehingga mereka dapat membangun empati, kesadaran sosial, sekaligus kontrol diri yang kuat untuk mencegah kecanduan media sosial (Erwana, Fitriani, Nurwahyuni, & Hasan, 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu siswa memahami cara menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan informasi dalam bimbingan dan konseling. Layanan informasi yang diberikan secara tepat oleh guru BK terbukti efektif membantu siswa memahami dan menginternalisasi sikap serta perilaku yang diharapkan, termasuk dalam konteks pemanfaatan teknologi secara bertanggung jawab (Liza & Wahyuni, 2023). Peran guru bimbingan dan konseling di era digital juga semakin krusial, tidak hanya dalam aspek akademik dan karier, tetapi juga dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul akibat perkembangan teknologi (Adnan & Bhakti, 2025). Dalam konteks perkembangan teknologi, layanan informasi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan literasi digital siswa sehingga mereka lebih mampu memanfaatkan media sosial secara positif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa literasi digital memiliki hubungan dengan perilaku penggunaan media sosial pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi literasi digital dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menggunakan media sosial secara bertanggung jawab. Selain itu, penelitian Sari dan Setiawan (2022) menemukan bahwa kemampuan literasi digital yang baik berkontribusi terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan penggunaan media sosial. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada jenjang SMA atau mahasiswa (Nurwahyuni et al., 2026; Pratiwi et al., 2024), sementara penelitian yang secara khusus mengkaji layanan informasi literasi digital sebagai upaya pencegahan kecanduan media sosial pada siswa SMP masih sangat terbatas, khususnya di Kota Palu.

Berdasarkan uraian tersebut, layanan informasi literasi digital dipandang sebagai salah satu strategi yang dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji penerapan layanan informasi literasi digital dalam mencegah kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 10 Palu. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemanfaatan layanan informasi literasi digital sebagai strategi preventif dalam bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa sekolah menengah pertama, suatu jenjang dan konteks geografis yang belum banyak disentuh oleh penelitian-penelitian sejenis sebelumnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berbentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi literasi digital, dengan pola  $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$ , yaitu pengukuran awal (*pretest*),

pemberian perlakuan berupa layanan informasi literasi digital, dan pengukuran akhir (*posttest*). Perlu dikemukakan secara eksplisit bahwa desain ini tidak menyertakan kelompok kontrol atau kelompok pembandingan, sehingga perubahan skor yang teramati antara *pretest* dan *posttest* tidak dapat sepenuhnya diatribusikan secara tunggal pada efek perlakuan yang diberikan. Tanpa adanya kelompok kontrol, beberapa ancaman terhadap validitas internal berpotensi turut menyumbang terhadap hasil yang diperoleh. Ancaman *history* dapat muncul apabila terdapat peristiwa atau paparan informasi lain di luar kegiatan penelitian, misalnya kampanye literasi digital di lingkungan sekolah, pemberitaan media massa, atau kebijakan penggunaan gawai dari pihak sekolah maupun orang tua, yang terjadi pada rentang waktu antara *pretest* dan *posttest* dan turut memengaruhi perubahan skor kecanduan media sosial siswa. Ancaman *maturation* juga perlu dipertimbangkan, mengingat perubahan skor dapat pula disebabkan oleh proses kematangan psikologis siswa secara alami seiring berjalannya waktu, terlepas dari ada-tidaknya perlakuan yang diberikan. Selain itu, efek *testing* turut menjadi perhatian, karena pengisian angket pada tahap *pretest* berpotensi membuat siswa lebih familier terhadap item-item pernyataan, sehingga respons pada *posttest* sebagian dapat dipengaruhi oleh pengalaman pengisian sebelumnya, bukan semata oleh perlakuan yang diterima. Kemungkinan regresi statistik juga tidak dapat diabaikan, khususnya pada subjek dengan skor *pretest* yang ekstrem, di mana skor tersebut cenderung bergerak mendekati nilai rata-rata pada pengukuran berikutnya secara alami (*regression toward the mean*). Dengan mempertimbangkan ancaman-ancaman tersebut, hasil penelitian ini dimaknai sebagai indikasi awal mengenai pengaruh layanan informasi literasi digital terhadap kecenderungan kecanduan media sosial siswa, dan bukan sebagai bukti hubungan kausal yang definitif. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain yang menyertakan kelompok kontrol, seperti *Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group Design*, agar validitas internal lebih terjamin dan perubahan yang terjadi dapat lebih meyakinkan diatribusikan pada perlakuan yang diberikan, bukan pada faktor-faktor eksternal yang tidak terkontrol.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 10 Palu dengan subjek penelitian berjumlah 29 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan dalam penentuan subjek meliputi siswa yang aktif menggunakan media sosial dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dari tahap *pretest* hingga *posttest*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket kecanduan media sosial yang diberikan kepada siswa pada dua waktu pengukuran, yaitu sebelum layanan diberikan (*pretest*) dan setelah seluruh kegiatan layanan selesai dilaksanakan (*posttest*). Angket ini dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian di Indonesia tentang kecanduan media sosial (Azizah & Hidayati, 2020; Sari & Ramadhani, 2021). Indikator yang diukur meliputi: (1) frekuensi penggunaan media sosial, (2) ketergantungan emosional terhadap media sosial, (3) dampak penggunaan media sosial terhadap aktivitas belajar dan sosial, (4) kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, dan (5) perasaan gelisah ketika tidak menggunakan media sosial. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju, dan terdiri atas 49 item sebelum dilakukan uji coba.

Sebelum digunakan untuk pengambilan data, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap item angket mampu mengukur secara tepat aspek yang dimaksud. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 24 item yang diujicobakan, diperoleh 18 item dinyatakan valid, dengan nilai  $r_{hitung}$  berkisar antara 0,385 hingga 0,732, yang seluruhnya lebih besar dari  $r$  tabel sebesar 0,367 pada  $N = 29$  dan taraf signifikansi 5%. Item yang dinyatakan tidak valid selanjutnya



digugurkan (dihapus) dari instrumen karena sisa item yang valid sudah mencukupi untuk mengukur seluruh dimensi variabel. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien sebesar  $\alpha = 0,831$ , yang menunjukkan bahwa instrumen kecanduan media sosial dalam penelitian ini tergolong sangat reliabel berdasarkan acuan kategorisasi dari Guilford (1956), sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswa untuk mengukur kondisi awal tingkat kecanduan media sosial. Selanjutnya, siswa mengikuti layanan informasi literasi digital yang membahas penggunaan media sosial secara bijak, dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, serta pentingnya literasi digital dalam kehidupan sehari-hari. Layanan ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 1 x 40 menit menggunakan metode diskusi kelompok. Setelah seluruh sesi layanan selesai diberikan, siswa kembali mengisi angket sebagai *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan media sosial setelah memperoleh perlakuan.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sebagai prasyarat penggunaan statistik parametrik. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk memastikan kesamaan varian data antarkelompok pengukuran. Setelah kedua uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui ada-tidaknya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kecanduan media sosial siswa. Pengambilan keputusan dilakukan pada taraf signifikansi 0,05, dengan kriteria  $H_0$  ditolak apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih kecil dari 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan informasi literasi digital terhadap pencegahan kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 10 Palu. Data penelitian diperoleh melalui dua tahap pengukuran menggunakan angket kecanduan media sosial, yaitu pengukuran awal (*pretest*) yang dilaksanakan sebelum siswa memperoleh layanan informasi literasi digital, dan pengukuran akhir (*posttest*) yang dilaksanakan setelah seluruh rangkaian layanan selesai diberikan. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 29 siswa kelas VIII yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Data hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27 melalui tiga tahap pengujian, yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Ketiga tahap pengujian tersebut dilakukan secara berurutan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi-asumsi statistik parametrik sebelum dilakukan pengujian perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

### Deskripsi Statistik Data Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu disajikan gambaran umum mengenai skor kecanduan media sosial siswa pada tahap *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik Skor Kecanduan Media Sosial

| Pengukuran |    | Rata-rata (Mean) | Standar Deviasi |
|------------|----|------------------|-----------------|
| Pretest    | 29 | 96,55            | 10,766          |
| Posttest   | 29 | 73,97            | 8,902           |

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor kecanduan media sosial siswa pada tahap *pretest* sebesar 96,55 dengan standar deviasi 10,766, sedangkan pada tahap *posttest* mengalami

penurunan menjadi sebesar 73,97 dengan standar deviasi 8,902. Penurunan rata-rata skor sebesar 22,58 poin mengindikasikan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecanduan media sosial siswa setelah memperoleh layanan informasi literasi digital.

### Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan dua uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang disyaratkan dalam analisis statistik parametrik.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

| Variabel | N  | Signifikansi (Sig.) | Keterangan           |
|----------|----|---------------------|----------------------|
| Pretest  | 29 | 0,200               | Berdistribusi normal |
| Posttest | 29 | 0,200               | Berdistribusi normal |

Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* (dengan koreksi *Lilliefors*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 pada kedua tahap pengukuran, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai residual data berdistribusi normal, sehingga data memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke pengujian statistik parametrik.

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas (Test of Homogeneity of Variances)

| Variabel               | Dasar Pengujian       | Signifikansi (Sig.) | Keterangan      |
|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------|
| Kecanduan Media Sosial | Based on Trimmed Mean | 0,142               | Varians homogen |

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,142, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,142 > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa varians data antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan adalah homogen, sehingga asumsi kesamaan varians (*homogeneity of variance*) terpenuhi. Dengan terpenuhinya kedua uji prasyarat tersebut, analisis data dapat dilanjutkan ke pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-Test*.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya perbedaan signifikan antara skor kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan informasi literasi digital. Pengujian dilakukan menggunakan teknik *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS versi 27.

**Tabel 4.** Hasil Uji Paired Sample t-Test

| Pasangan           | Mean Selisih | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% CI Lower | 95% CI Upper | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|-------|----|-----------------|
| Pretest – Posttest | 22,586       | 16,370         | 3,040           | 16,360       | 28,813       | 7,430 | 28 | <,001           |

Hasil uji *Paired Sample t-Test* pada Tabel 4 menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 7,430 dengan derajat kebebasan (*df*) 28 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar <,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $<,001 < 0,05$ ). Selisih rata-rata (*mean difference*) antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar 22,586, dengan rentang kepercayaan 95% antara 16,360 hingga 28,813, yang tidak mencakup nilai nol. Hal ini menguatkan bahwa selisih skor yang diperoleh bersifat nyata secara statistik, bukan kebetulan semata. Berdasarkan kriteria pengujian, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan informasi literasi digital. Hasil ini mengindikasikan bahwa layanan informasi literasi digital memiliki pengaruh terhadap pencegahan kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Palu.

Untuk melengkapi interpretasi signifikansi statistik tersebut, dihitung pula besaran pengaruh (*effect size*) menggunakan *Cohen's d*, dengan rumus  $d = \text{Mean Selisih} \div \text{Std. Deviation Selisih} = 22,586 \div 16,370 = 1,38$ . Berdasarkan kategorisasi Cohen (1988), nilai  $d$  sebesar 1,38 tergolong dalam kategori pengaruh sangat besar (*very large effect*,  $d > 0,8$ ), yang menunjukkan bahwa layanan informasi literasi digital tidak hanya berpengaruh secara signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang substansial terhadap penurunan kecenderungan kecanduan media sosial siswa.

Secara ringkas, hasil pengujian menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal (Sig. = 0,200), memiliki varians yang homogen (Sig. = 0,142), dan menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ( $t = 7,430$ ;  $df = 28$ ; Sig. <,001) dengan besaran pengaruh yang sangat besar ( $d = 1,38$ ). Ketiga temuan ini secara bersama-sama mendukung diterimanya hipotesis penelitian bahwa layanan informasi literasi digital berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 10 Palu.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan informasi literasi digital berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecanduan media sosial siswa SMP Negeri 10 Palu. Temuan ini ditunjukkan oleh hasil uji *Paired Sample t-Test* yang memperoleh nilai  $t$  sebesar 7,430 dengan signifikansi <0,001, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, disertai *effect size* sangat besar ( $d = 1,38$ ). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah memperoleh layanan informasi literasi digital. Dengan demikian, layanan informasi literasi digital dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan media sosial pada siswa.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep literasi digital sebagai kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi melalui media digital secara tepat dan bertanggung jawab (Kurnia & Astuti, 2017). Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan kritis dalam menyaring dan memaknai informasi di ruang digital (Nasrullah, 2015). Penguatan kemampuan ini melalui layanan informasi memungkinkan siswa memperoleh pemahaman mendalam mengenai manfaat, risiko, dan dampak penggunaan media sosial secara berlebihan, sehingga mereka mampu mengembangkan kontrol diri yang lebih baik dalam penggunaan media sosial sehari-hari. Hal ini relevan dengan temuan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan faktor signifikan yang memperkuat kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja (Fadhlih & Marsinun, 2023; Pratiwi et al., 2024), sehingga peningkatan literasi digital melalui layanan informasi dapat dipandang sebagai salah satu jalur penguatan kontrol diri tersebut.

Penurunan tingkat kecanduan media sosial setelah pemberian layanan juga menunjukkan bahwa pemahaman yang baik mengenai dunia digital dapat membantu siswa mengelola perilaku daring secara lebih bertanggung jawab. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa literasi digital merupakan keterampilan penting abad ke-21 yang memungkinkan individu menggunakan teknologi secara efektif, kritis, dan bertanggung jawab (Fitriani & Nugroho, 2022). Penggunaan media sosial yang pasif sekalipun tetap berisiko menimbulkan kecenderungan adiktif apabila tidak diimbangi kesadaran akan batas penggunaan, sebagaimana ditunjukkan oleh kaitan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja (Rahmah & Wibowo, 2021). Dengan demikian, siswa yang memiliki literasi digital yang baik cenderung lebih mampu menyaring informasi, mengatur waktu penggunaan media sosial, serta mengantisipasi dorongan psikologis semacam

itu (Rasido et al., 2025).

Hasil penelitian ini turut mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi digital berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku bermedia yang lebih sehat. Penelitian Rianto et al. (2024) menunjukkan bahwa peningkatan literasi digital pada siswa sekolah menengah mampu mendorong partisipasi digital yang lebih bertanggung jawab serta mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Sejalan dengan itu, penelitian pada jenjang SMA di Kota Palu juga menemukan bahwa intervensi literasi digital berkontribusi mengurangi dampak negatif teknologi digital terhadap kualitas pembelajaran siswa, meskipun pemahaman literasi digital itu sendiri tidak selalu meningkat signifikan jika diberikan secara insidental (Nurwahyuni et al., 2026). Temuan pada jenjang SMP dalam penelitian ini memperkuat indikasi bahwa intervensi yang lebih terstruktur, seperti layanan informasi dalam bimbingan dan konseling, dapat memberikan hasil yang lebih konsisten dibandingkan pendekatan yang bersifat sesaat.

Dari perspektif psikologis, kecanduan media sosial sering kali ditandai oleh kesulitan mengendalikan penggunaan, keinginan kuat untuk terus terhubung, serta dampak pada relasi dan aktivitas sosial sehari-hari, yang pada gilirannya dapat memicu gangguan psikososial seperti kecemasan dan perubahan suasana hati (Gunawan, Suryani, & Shalahuddin, 2022). Sebelum diberikan layanan, sebagian siswa dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik tersebut, ditandai dengan skor pretest yang tergolong tinggi. Setelah memperoleh layanan informasi literasi digital, siswa mulai memahami mekanisme terbentuknya kecanduan media sosial serta dampaknya terhadap kehidupan akademik dan sosial, sebagaimana tecermin dari penurunan skor posttest yang signifikan. Pola ini konsisten dengan temuan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali berkontribusi terhadap menurunnya prestasi belajar peserta didik (Fauziah et al., 2023) dan menurunnya motivasi belajar siswa akibat penggunaan gawai yang berlebihan (Rinancy & Putri, 2023), yang menegaskan pentingnya intervensi preventif sejak jenjang pendidikan menengah pertama.

Keberhasilan layanan informasi literasi digital dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari karakteristik layanan yang diberikan, yang tidak hanya berfokus pada bahaya media sosial, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai cara memanfaatkannya secara sehat dan bertanggung jawab. Pendekatan ini sejalan dengan fungsi layanan informasi dalam bimbingan dan konseling sebagai sarana membantu peserta didik memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupannya, sebagaimana ditunjukkan pada konteks penguatan perilaku jujur siswa (Liza & Wahyuni, 2023) maupun penguatan motivasi belajar (Arsini et al., 2025). Dengan demikian, layanan informasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media pengembangan kesadaran dan keterampilan pengambilan keputusan siswa, sebagaimana ditunjukkan pula pada konteks pengembangan perencanaan karier siswa (Lolita et al., 2024) dan reduksi kecemasan karier di era digital (Adnan & Bhakti, 2025).

Dari sudut pandang teori belajar sosial, perilaku penggunaan media sosial pada remaja turut dibentuk melalui proses modelling terhadap perilaku teman sebaya yang mereka amati, yang dapat meningkatkan ketergantungan sekaligus menurunkan interaksi sosial langsung apabila tidak diimbangi kesadaran kritis (Saputra & Karsiwan, 2024). Materi dalam layanan informasi yang mengajak siswa menganalisis dampak positif dan negatif perilaku bermedia sosial dari berbagai sudut pandang sejalan dengan prinsip pengamatan model perilaku tersebut, sehingga siswa dapat membangun kesadaran diri, empati, dan kontrol diri yang lebih kuat. Hal ini juga relevan dengan temuan bahwa penggunaan media sosial tertentu, seperti TikTok, dapat memengaruhi aspek psikologis siswa termasuk kepercayaan diri (Erwana, Fitriani, Nurwahyuni, & Hasan, 2025), sehingga literasi digital yang memadai berperan



penting dalam menjaga keseimbangan dampak psikologis tersebut.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan temuan pada jenjang pendidikan yang lebih rendah, yang menunjukkan bahwa literasi digital berperan dalam meningkatkan kompetensi teknologi siswa secara umum (Devi & Winangun, 2024), maupun pada jenjang yang lebih tinggi, yang menunjukkan bahwa keterampilan literasi digital berpengaruh signifikan terhadap kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran (Wulandari & Mulyono, 2025). Konsistensi temuan lintas jenjang pendidikan ini memperkuat argumen bahwa literasi digital merupakan kompetensi fundamental yang perlu dibina secara berkelanjutan, bukan hanya sebagai respons terhadap masalah kecanduan media sosial semata, tetapi juga sebagai bagian dari kecakapan hidup peserta didik di era digital.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif terbatas dan hanya melibatkan satu sekolah, sebagaimana telah diuraikan pada bagian Metode, desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol yang digunakan turut membatasi generalisasi temuan, karena penurunan skor yang teramati berpotensi dipengaruhi pula oleh faktor *history*, *maturation*, *testing effect*, maupun regresi statistik di luar perlakuan yang diberikan. Selain itu, perubahan perilaku siswa diamati dalam jangka waktu yang relatif singkat setelah pemberian layanan, sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan desain dengan kelompok kontrol seperti *Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group Design*, serta melakukan pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan pengaruh layanan informasi literasi digital terhadap kecanduan media sosial siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan informasi literasi digital merupakan intervensi yang efektif dalam membantu siswa memahami penggunaan media sosial secara bijak dan mengurangi kecenderungan perilaku adiktif. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk menjadikan layanan informasi literasi digital sebagai salah satu program preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah guna mendukung perkembangan peserta didik di era digital.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan informasi literasi digital berpengaruh signifikan terhadap pencegahan kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Palu, sebagaimana dibuktikan oleh hasil *Paired Sample t-Test* ( $t = 7,430$ ;  $df = 28$ ; Sig.  $<0,001$ ) dengan penurunan rata-rata skor dari 96,55 pada *pretest* menjadi 73,97 pada *posttest* serta *effect size* yang tergolong sangat besar (Cohen's  $d = 1,38$ ). Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan pemahaman siswa mengenai literasi digital, mencakup kemampuan mengakses, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi secara bijak, berkontribusi terhadap menurunnya kecenderungan perilaku adiktif dalam penggunaan media sosial.

Secara teoretis, hasil ini memperkuat kedudukan layanan informasi sebagai salah satu strategi preventif dalam bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa menghadapi tantangan psikososial di era digital. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi guru bimbingan dan konseling untuk menjadikan layanan informasi literasi digital sebagai program intervensi yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan, tidak hanya berfokus pada risiko media sosial, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan mengelola perilaku digital secara sehat dan bertanggung jawab.

Mengingat penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan sampel yang terbatas pada satu sekolah, generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan

kelompok kontrol, seperti *Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group Design*, melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan jenjang pendidikan yang lebih beragam, serta menambahkan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan pengaruh layanan dalam jangka panjang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, M. N., & Bhakti, C. P. (2025). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemasan karier yang dihadapi siswa di era digital. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 363–373. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4557>
- Arsini, Y., Isnaini, S. R. N. U., Ayustin, S. A., Polem, A. M., & Karo-Karo, I. A. (2025). Peran layanan informasi dalam membangun motivasi belajar anak. *Al-Ittizaan*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.33916>
- Devi, L. P. S. A., & Winangun, I. M. A. (2024). Peran literasi digital dalam meningkatkan kompetensi teknologi siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 11(4), 1255–1267. <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jil/article/view/4681>
- Erwana, E., Fitriani, D., Nurwahyuni, N., & Hasan, H. (2025). The use of TikTok social media on students' self-confidence. *Journal of Mathematics Instruction, Social Research and Opinion*, 4(4), 1195–1202. <https://doi.org/10.58421/misro.v4i4.796>
- Fadhlih, A., & Marsinun, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan adiksi media sosial TikTok pada siswa kelas X SMAN 11 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2438–2446. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1360>
- Fauziah, S., et al. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar peserta didik. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan)*, 5(1), 21–27. <https://doi.org/10.52005/belaindika.v5i1.100>
- Fitriani, F., & Nugroho, A. T. (2022). Literasi digital sebagai keterampilan abad ke-21. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 2(1), 23–34. <https://jurnal.politap.ac.id/index.php/literasi/article/view/1416>
- Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Kurnia, N., & Astuti, S. I. (2017). Peta gerakan literasi digital di Indonesia: Studi tentang pelaku, ragam kegiatan, kelompok sasaran dan mitra. *Jurnal Informasi*, 47(2), 149–166. <https://doi.org/10.21831/informasi.v47i2.16079>
- Liza, N., & Wahyuni, S. (2023). Peranan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam pemberian layanan informasi untuk mengembangkan perilaku jujur siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 381–394. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.460>
- Lolita, N., Alvionita, E., Alrevi, A., AR, S., & Akbari, A. (2024). The role of information services in improving students' career planning. *Kopendik*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.22437/kopendik.v3i2.33125>
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Nurwahyuni, Ratu, B., Lestari, M., Syahrani, R., Arifyadi, A., Silalahi, M. F., & Fitriani, D. (2026). Meningkatkan literasi digital untuk mengurangi dampak negatif teknologi digital pada kualitas pembelajaran siswa SMA di Kota Palu. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 16(1), 33–38. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v16i1.872>
- Pratiwi, C., Jannah, A. M., Dewita, E., Sari, M. K., & Maisseptian, F. (2024). Pengaruh self



- control terhadap kecanduan media sosial pada remaja Kota Padang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 291–303.  
<https://doi.org/10.30653/001.202482.409>
- Rahmah, S., & Wibowo, T. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) dan kecanduan media sosial. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9406>
- Rasido, I., Hasan, H., Eka, N., & Riyadi, W. (2025). Mental health literacy study of Tadulako University students. 7(1), 1–9.  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/1157>
- Rianto, P., Sofia, N., & Murtafi'ah, B. (2024). Peningkatan literasi digital untuk budaya partisipasi di media sosial untuk siswa SMA. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(4), 688–695.  
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.7057>
- Rinancy, H., & Putri, R. B. (2023). Smartphone addiction memengaruhi motivasi belajar siswa. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 140–147.  
<https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i3.17878>
- Saputra, B. R., & Karsiwan. (2024). Analisis perilaku sosial siswa berlandaskan perspektif teori Bandura. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 11(3), 403–415.  
<https://doi.org/10.31571/sosial.v11i3.8145>
- Wulandari, N. D., & Mulyono, B. (2025). Dampak keterampilan literasi digital terhadap kemampuan berpikir kritis siswa kelas VIII dalam pembelajaran Pendidikan Pancasila. *AGORA*, 14(2). <https://journal.student.uny.ac.id/agora/article/view/23959>