

Gambaran Tingkat Paparan *Brainwashing* Media Sosial Pada Siswa SMA

Ade Efriani¹, Miftahul Fikri^{2*}), Rahmi Dwi Febriani³, Nilma Zola⁴
Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang 1234

*) Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171, Indonesia; E-mail: miftahulfikri@fip.unp.ac.id

Article History:

Received: 07/06/2026;
Revised: 16/06/2026;
Accepted: 25/06/2026;
Published: 30/06/2026.

How to cite:

Ade Efriani¹, Miftahul Fikri²,
Rahmi Dwi Febriani³, Nilma
Zola⁴. (2026). Gambaran
Tingkat Paparan Brainwashing
Media Sosial Pada Siswa SMA.
Teraputik: Jurnal Bimbingan dan
Konseling, 10(1), pp. 151–160.
DOI:
10.26539/teraputik/10/1/26.1588



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Efriani, A., Fikri, M., Dwi, R.F., & Zola, N.(s).

Abstract: This research seeks to illustrate how much high school students are influenced by brainwashing that comes from social media. The research employs a quantitative method and takes a descriptive approach. The sample consists of 148 students chosen through proportional random sampling. A Likert scale, addressing cognitive, affective, and behavioral dimensions, was the instrument utilized for measurement. The outcomes of the research reveal that the overall exposure to brainwashing via social media is predominantly low (63. 51%), with moderate exposure at (33. 78%), and very limited exposure at (2. 70%). In terms of the cognitive dimension, most students fall into the low exposure category (59. 46%). For the affective dimension, the greater portion of students is classified in the moderate exposure category (45. 95%), and similarly, in the behavioral dimension, a majority also ranks in the moderate category (54. 73%). These findings suggest that even though overall exposure is relatively low, there are notable effects on the emotional and behavioral dimensions of students that require attention through guidance and counseling services.

Keywords: brainwashing; social media; students; guidance and counseling

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana siswa SMA terpapar brainwashing yang berasal dari media sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel yang dianalisis mencakup 148 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala Likert yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Temuan penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat paparan brainwashing media sosial tergolong rendah dengan persentase 63,51%, berada pada kategori sedang sebesar 33,78%, dan sangat rendah sebesar 2,70%. Dalam aspek kognitif, sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah (59,46%). Untuk aspek afektif, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (45,95%), sedangkan dalam aspek perilaku, kebanyakan siswa juga berada pada kategori sedang dengan angka 54,73%. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum tingkat paparan masih rendah, terdapat kecenderungan dampak pada aspek afektif dan perilaku siswa yang seharusnya mendapatkan perhatian melalui layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: Brainwashing; media sosial; siswa; bimbingan dan konseling

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah secara signifikan mempengaruhi kehidupan masyarakat, terutama dalam memperoleh informasi dan hiburan. Media sosial kini menjadi sumber utama berita dan komunikasi secara global serta menjadi bagian penting dalam kegiatan sehari-hari, terutama bagi siswa (Purnama et al., 2021). Kondisi ini mendorong siswa semakin antusias untuk berinteraksi melalui media sosial (Nugroho, 2022). Media sosial berperan sebagai alat untuk berkomunikasi dan mengatur informasi yang memungkinkan para pelajar untuk saling terhubung, berbagi, dan mendapatkan informasi dengan cepat dan mudah (Harianja et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan, media sosial juga memberikan berbagai manfaat. Siswa dapat memanfaatkannya sebagai media untuk berbagi informasi, berdiskusi mengenai materi pelajaran, serta mencari referensi tugas dengan mudah (Brady et al., 2020). Selain itu, media sosial juga digunakan untuk memperluas relasi pertemanan dan mempromosikan kegiatan sekolah (Singarimbun, 2023). Integrasi media sosial dalam pembelajaran mampu meningkatkan antusiasme siswa serta melatih keterampilan kritis dalam menganalisis informasi.

Namun di balik manfaat tersebut, terdapat fenomena yang mengkhawatirkan yaitu munculnya proses *brainwashing* media sosial. *Brainwashing* secara umum merujuk pada proses manipulasi psikologis yang dilakukan secara sistematis untuk mempengaruhi cara berpikir, keyakinan, sikap, dan perilaku individu melalui paparan informasi yang intensif dan berulang (Lifton, n.d.); (Schein, n.d.). Dalam era digital, konsep *brainwashing* mengalami transformasi. Marazziti (2022) menjelaskan bahwa *brainwashing* di era digital tidak lagi dilakukan secara koersif, melainkan melalui paparan informasi yang terus-menerus dan berulang yang secara perlahan mempengaruhi proses kognitif individu tanpa disadari. Dimsdale (2023) menambahkan bahwa media sosial telah menjadi alat baru dalam praktik *brainwashing* modern karena kemampuannya dalam menyebarkan informasi secara luas, cepat, dan berulang, serta didukung oleh dinamika sosial seperti tekanan kelompok (*social pressure*) dan kebutuhan akan penerimaan sosial.

Fenomena *brainwashing* dalam penggunaan media sosial tidak dapat dilepaskan dari mekanisme *echo chamber* dan *filter bubble* yang bekerja secara sistematis dalam lingkungan digital. Sunstein (2017) menjelaskan bahwa paparan informasi yang berulang dalam lingkungan yang homogen (*echo chamber*) cenderung memperkuat keyakinan individu tanpa adanya alternatif sudut pandang. Sementara itu, *filter bubble* memungkinkan algoritma media sosial menyaring dan menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna, sehingga individu secara terus-menerus terpapar informasi yang sejalan dengan pandangan mereka. Ahmmad et al. (2025) dalam *systematic review* menunjukkan bahwa sistem algoritmik tidak hanya memperkuat homogenitas ideologis, tetapi juga membangun ruang yang memperkuat identitas dan rasa memiliki, khususnya pada remaja.

Kerentanan siswa terhadap fenomena ini semakin tinggi ketika dikaitkan dengan Teori Ketergantungan Media Massa yang dikemukakan oleh Melvin DeFleur dan Sandra Ball-Rokeach (1976). Teori ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan individu terhadap media, maka semakin besar pula pengaruh media dalam membentuk kognisi, sikap, dan perilaku. Dalam konteks media sosial, ketergantungan ini muncul karena media mampu memenuhi berbagai kebutuhan psikologis siswa, seperti kebutuhan informasi, hiburan, interaksi sosial, dan pengakuan diri (Littlejohn, Foss, & Oetzel, 2025).

Ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial menyebabkan siswa lebih sering dan lebih lama terpapar konten digital, sehingga meningkatkan frekuensi paparan informasi yang sama atau sejenis secara berulang. Kondisi ini memperkuat kerja *echo chamber* dan *filter bubble*, yang secara tidak langsung membatasi keberagaman informasi yang diterima siswa. Akibatnya, siswa cenderung menerima informasi tanpa proses evaluasi kritis, karena informasi tersebut terasa familiar, konsisten, dan didukung oleh lingkungan digitalnya. Di sinilah proses *brainwashing* terjadi, yaitu ketika paparan berulang dalam lingkungan yang terbatas secara kognitif membuat individu menginternalisasi informasi tanpa mempertanyakan validitasnya.

Dengan demikian, Teori Ketergantungan Media Massa tidak hanya menjelaskan intensitas penggunaan media, tetapi juga menjadi landasan untuk memahami bagaimana ketergantungan tersebut memperbesar kerentanan siswa terhadap *brainwashing*. Semakin tinggi ketergantungan siswa pada media sosial, semakin kuat pula mekanisme paparan berulang, *echo chamber*, dan *filter bubble* bekerja, yang pada akhirnya mempercepat proses pembentukan keyakinan, sikap, dan perilaku secara tidak kritis.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan siswa SMAN 2 Plus Panyabungan menunjukkan bahwa keberadaan media sosial menjadi elemen yang sangat penting dalam aktivitas sehari-hari siswa. Sebagian besar siswa mengaku mengunjungi platform media sosial setiap hari dengan waktu yang relatif lama, yaitu sekitar 3 hingga 6 jam per hari. Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sering membuka media sosial secara berulang, bahkan tanpa tujuan yang jelas, serta merasa terdorong untuk terus melihat konten terbaru. Selain itu, siswa juga mengaku sering mengikuti tren yang sedang populer di media sosial, baik dalam hal gaya berpakaian, cara berbicara, maupun aktivitas sehari-hari. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka merasa sulit untuk mengurangi penggunaan media sosial, meskipun menyadari adanya dampak negatif.

Penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji dampak media sosial terhadap remaja dari berbagai perspektif. Keles et al. (2020) menyoroiti dampak penggunaan media sosial terhadap

kesehatan psikologis remaja, sementara Pennycook dan Rand (2021) membahas rendahnya kemampuan berpikir analitis dalam menghadapi informasi palsu (*fake news*). Selain itu, Cinelli et al. (2021) menjelaskan bagaimana algoritma media sosial memperkuat fenomena *echo chamber* yang membatasi keragaman informasi, sedangkan Montag et al. (2021) serta Aprilia Rizki (2020) menguraikan fitur adiktif media sosial yang berkontribusi terhadap perilaku penggunaan yang berlebihan.

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah memberikan kontribusi penting, kajian yang ada umumnya masih berfokus pada variabel-variabel terpisah seperti dampak psikologis, misinformasi, polarisasi informasi, dan kecanduan media sosial. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan fenomena tersebut dalam satu konstruk konseptual yang lebih komprehensif, yaitu *brainwashing media sosial* sebagai proses paparan informasi yang berulang, terkuras algoritma, dan berpotensi memengaruhi cara berpikir individu secara tidak kritis.

Selain itu, meskipun telah banyak studi yang membahas efek *echo chamber*, *filter bubble*, dan penyebaran informasi palsu, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat parsial dan belum secara eksplisit mengukur tingkat paparan individu terhadap proses *brainwashing* dalam konteks penggunaan media sosial pada remaja. Dengan demikian, terdapat celah penelitian yang cukup jelas, yaitu belum adanya instrumen atau pendekatan empiris yang secara khusus mengukur tingkat paparan *brainwashing* media sosial sebagai fenomena yang berdiri sendiri.

Berbeda dengan sekadar pengaruh media sosial atau ketergantungan media, indikator kognitif, afektif, dan perilaku dalam penelitian ini lebih tepat merepresentasikan fenomena *brainwashing* karena menunjukkan adanya perubahan psikologis yang bersifat lebih mendalam, terstruktur, dan cenderung berlangsung tanpa kesadaran penuh dari individu. Dalam perspektif Teori Ketergantungan Media Massa, media memiliki kemampuan untuk memengaruhi individu ketika tingkat ketergantungan terhadap media tinggi. Namun demikian, pada kondisi *brainwashing*, pengaruh tersebut tidak hanya berhenti pada tingkat paparan atau kebutuhan terhadap media, melainkan berkembang menjadi proses internalisasi yang mampu membentuk ulang pola pikir, sikap emosional, dan perilaku individu secara komprehensif.

Pada aspek kognitif, *brainwashing* ditandai dengan melemahnya kemampuan berpikir kritis, seperti kesulitan dalam membedakan fakta dan opini serta kecenderungan menerima informasi dari media sosial sebagai kebenaran tanpa melalui proses verifikasi. Hal ini mengindikasikan terjadinya distorsi kognitif dan penerimaan informasi secara tidak rasional. Pada aspek afektif, *brainwashing* tercermin dari munculnya respons emosional yang berlebihan dan tidak proporsional, seperti mudah terprovokasi, munculnya rasa takut yang berlebihan, atau sikap fanatisme terhadap suatu isu. Kondisi ini menunjukkan bahwa media tidak hanya memengaruhi emosi secara sementara, tetapi juga mampu membentuk pola respons emosional yang relatif menetap. Selanjutnya, pada aspek perilaku, *brainwashing* terlihat dari kecenderungan individu untuk bertindak tanpa pertimbangan logis, seperti menyebarkan informasi tanpa verifikasi atau meniru perilaku yang dilihat di media sosial secara impulsif. Perilaku tersebut mengindikasikan bahwa pesan media telah terinternalisasi hingga memengaruhi tindakan nyata individu.

Dengan demikian, ketiga aspek tersebut secara simultan menunjukkan bahwa *brainwashing* media sosial tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan atau tingkat ketergantungan terhadap media, tetapi lebih mengarah pada proses perubahan psikologis yang meliputi distorsi kognitif, pengondisian emosional, serta pengendalian perilaku, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap pengaruh narasi yang berkembang di media sosial tanpa melalui proses pertimbangan yang kritis dan rasional. Harapan dari hasil penelitian ini adalah untuk menjadi dasar dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih preventif dan responsif terhadap pengaruh media sosial terhadap siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penjelasan Sugiyono (2024), metode kuantitatif merupakan cara penelitian dengan memanfaatkan data angka yang dianalisis secara statistik untuk mengevaluasi fenomena dengan cara yang objektif. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk mengenali nilai dari sebuah

variabel bebas tanpa membandingkannya atau menghubungkannya dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2024).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Plus Panyabungan tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 235 siswa. Sampel penelitian sebanyak 148 siswa ditentukan menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan rumus slovin dan tingkat kesalahan 5%. Kriteria sampel meliputi: siswa aktif, terdaftar di kelas X, hadir saat pengumpulan data, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner mengenai *brainwashing* media sosial yang dikembangkan berdasarkan Teori Ketergantungan Media Massa, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu kognitif, afektif, dan perilaku. Kuesioner ini terdiri dari 25 item pernyataan dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (5), sesuai (4), cukup sesuai (3), tidak sesuai (2), dan sangat tidak sesuai (1) untuk item positif, serta penskoran sebaliknya untuk item negatif.

Proses pengembangan instrumen dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penyusunan kisi-kisi berdasarkan indikator teoritis, penulisan butir pernyataan, serta uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*, di mana seluruh item menunjukkan koefisien korelasi yang lebih besar dari nilai *r*-tabel pada taraf signifikansi 0,05, sehingga dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas tinggi ($\alpha > 0,70$). Hasil ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi kriteria valid dan reliabel, sehingga layak digunakan untuk mengukur tingkat paparan *brainwashing* media sosial pada siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengadministrasikan instrumen secara langsung kepada responden melalui metode survei tatap muka untuk memastikan tingkat pengembalian dan keakuratan data yang tinggi (Sugiyono, 2024). Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa perhitungan frekuensi dan persentase menggunakan IBM SPSS Statistics versi 20 yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi tingkat paparan *brainwashing* media sosial secara objektif dan sistematis (Wiyono, 2025). Kategorisasi tingkat paparan ditentukan berdasarkan interval skor yang dihitung menggunakan rumus rentang skor dengan standar deviasi sebagai acuan pengelompokan (Sugiyono, 2024).

Hasil dan Diskusi

Data dianalisis dari 148 responden, dan tidak ditemukan data yang hilang pada variabel penelitian. Skor total dari variabel dihitung dan dianalisis untuk memperoleh gambaran sebaran data.

Penentuan kategori tingkat paparan *brainwashing media sosial* dilakukan dengan menggunakan skala interval. Skor setiap responden terlebih dahulu dihitung berdasarkan jumlah skor total variabel, kemudian ditentukan panjang kelas interval dengan rumus:

Panjang interval = (Skor maksimum – Skor minimum) / Jumlah kategori

Dengan prosedur tersebut, diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Brainwashing* Media Sosial Secara Keseluruhan (N = 148)

Kategori	Interval	<i>f</i>	%
Sangat Tinggi	≥ 105	0	0 %
Tinggi	85-104	0	0 %
Sedang	65-84	50	33,78 %
Rendah	45-64	94	63,51 %
Sangat Rendah	≤ 44	4	2,70 %
Total		148	100 %

Berdasarkan Tabel 1, secara keseluruhan tingkat paparan *brainwashing* media sosial di SMA Negeri 2 Plus Panyabungan berada dalam kategori rendah, dengan persentase tertinggi sebesar 63,51% (94 dari 148 siswa). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden

mengalami tingkat keterpaparan terhadap pengaruh media sosial yang rendah. Sementara itu, 33,78 % siswa berada pada kategori sedang, yang secara akumulatif menyatakan adanya kelompok siswa memiliki tingkat paparan *brainwashing* media sosial yang tidak terlalu rendah, namun juga tidak termasuk dalam kategori tinggi. Di sisi lain, 2,70% siswa berada di kategori sangat rendah, mengindikasikan sebagian kecil siswa memiliki tingkat paparan *brainwashing* media sosial yang sangat minim. Tidak ditemukan adanya responden yang berada dalam kelompok sangat tinggi dan tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aspek Kognitif (N = 148)

Interval	Kategori	f	%
≥ 32	Sangat Tinggi	0	0%
26-31	Tinggi	1	0,68 %
20-25	Sedang	33	22,30 %
14-19	Rendah	88	59,46 %
≤13	Sangat Rendah	26	17,57 %
Total		148	100 %

Berdasarkan Tabel 2, distribusi frekuensi pada *aspek kognitif* menunjukkan bahwa mayoritas siswa termasuk dalam kategori rendah, dengan persentase sebesar 59,46% (88 dari 148 siswa). Selanjutnya, sebesar 22,30% (33 siswa) berada pada kategori sedang, yang menyatakan bahwa pada aspek kognitif masih terdapat siswa yang cukup rentan terhadap pengaruh *brainwashing* media sosial. Siswa dalam kategori ini cenderung belum sepenuhnya konsisten dalam melakukan verifikasi informasi atau masih mengalami kesulitan dalam membedakan fakta dan opini. Sebanyak 17,57% (26 siswa) berada pada kategori sangat rendah, pada aspek kognitif siswa tersebut memiliki tingkat paparan *brainwashing* yang sangat minim. Hal ini menunjukkan kemampuan yang baik dalam berpikir kritis serta lebih selektif dalam menerima informasi dari media sosial. Di sisi lain, hanya 0,68% (1 siswa) yang berada pada kategori tinggi, Meskipun jumlahnya sangat kecil, temuan ini tetap menunjukkan bahwa terdapat siswa yang belum sepenuhnya mampu menyaring informasi dari media sosial secara optimal.

Hasil wawancara awal dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa siswa yang dipilih secara *purposive* dengan kriteria aktif menggunakan media sosial dan mewakili karakteristik responden penelitian. Wawancara dilaksanakan sebelum penyebaran kuesioner dengan menggunakan teknik semi-terstruktur, sehingga peneliti tetap memiliki pedoman pertanyaan namun memberi ruang bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman secara lebih terbuka. Pedoman wawancara disusun berdasarkan indikator pada aspek kognitif dalam Teori Ketergantungan Media Massa, khususnya terkait cara siswa menerima, memahami, dan memaknai informasi dari media sosial. Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung, kemudian hasil wawancara dicatat dan diringkas untuk mendukung interpretasi data kuantitatif.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa beberapa siswa cenderung menerima informasi yang sering muncul di media sosial tanpa melakukan verifikasi lebih lanjut. Siswa mengungkapkan bahwa paparan informasi yang berulang membuat suatu konten terasa lebih meyakinkan, sehingga mereka tidak lagi mempertanyakan kebenarannya secara kritis. Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan penerimaan informasi secara langsung tanpa melalui proses evaluasi yang mendalam, yang mengarah pada indikasi awal terjadinya distorsi kognitif akibat paparan media sosial.

Temuan wawancara awal menunjukkan bahwa siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, yang secara teoritis berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap paparan informasi yang tidak tervalidasi. Namun demikian, hasil penelitian justru memperlihatkan bahwa tingkat paparan *brainwashing* media sosial pada siswa secara dominan berada pada kategori rendah. Perbedaan antara tingginya intensitas penggunaan dan rendahnya tingkat paparan ini menjadi temuan yang menarik, karena mengindikasikan bahwa frekuensi penggunaan media sosial tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat kerentanan terhadap *brainwashing*.

Di sisi lain, temuan ini juga menunjukkan bahwa pada sebagian kecil siswa masih terdapat kerentanan dalam membedakan antara informasi yang benar dan yang kurang dapat dipercaya. Keberadaan kategori tinggi menegaskan bahwa tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam mengelola, menyaring, dan mengevaluasi informasi dari media sosial. Oleh karena itu, meskipun mayoritas siswa berada pada kategori rendah, tetap diperlukan perhatian khusus terhadap kelompok siswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi, terutama dalam penguatan kemampuan berpikir kritis dan literasi digital.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aspek Afektif (N=148)

Interval	Kategori	f	%
≥ 37	Sangat Tinggi	1	0,68 %
30-36	Tinggi	8	5,41 %
23-29	Sedang	68	45,95 %
16-22	Rendah	66	44,60 %
≤ 15	Sangat Rendah	5	3,38 %
Total		148	100 %

Berdasarkan Tabel 3, distribusi frekuensi pada *aspek afektif* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori *sedang*, dengan persentase sebesar 45,95% (68 dari 148 siswa). Hal ini mengindikasikan bahwa pada aspek afektif, siswa cukup terpengaruh secara emosional oleh informasi yang diterima dari media sosial, seperti mudah merasa setuju, tertarik, atau terlibat secara perasaan terhadap suatu konten. Selanjutnya, sebesar 44,60% (66 siswa) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan pada aspek afektif masih banyak siswa yang tidak terlalu mudah terpengaruh secara emosional oleh paparan media sosial. Siswa dalam kategori ini cenderung mampu mengontrol respon emosional terhadap informasi yang diterima. Sebanyak 5,41% (8 siswa) berada pada kategori *tinggi*, yang menunjukkan bahwa pada aspek afektif terdapat sebagian kecil siswa yang cukup mudah terpengaruh secara emosional oleh konten media sosial, seperti cepat merasa percaya, simpati berlebihan, atau terbawa suasana. Sementara itu, 3,38% (5 siswa) berada pada kategori sangat rendah, artinya siswa mempunyai tingkat keterlibatan emosional yang sangat minim terhadap paparan media sosial. Di sisi lain, hanya 0,68% (1 siswa) yang berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya siswa yang sangat mudah terpengaruh secara emosional oleh informasi di media sosial.

Hasil wawancara awal memperkuat temuan ini, di mana siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa tertarik, terbawa suasana, bahkan ikut merasakan emosi yang ditampilkan dalam konten media sosial. Beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka mudah merasa simpati, kagum, atau setuju terhadap suatu konten tanpa mempertimbangkan secara mendalam isi informasi tersebut. Kondisi ini menandakan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi cara berpikir, namun mampu memengaruhi perasaan siswa. Siswa dalam kategori ini cenderung lebih responsif secara emosional terhadap konten yang mereka lihat, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh pesan yang disampaikan. Dengan demikian, keberadaan kategori tinggi dan sangat tinggi pada aspek afektif menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat keterlibatan emosional yang tinggi terhadap media sosial, yang dapat menjadi pintu masuk terjadinya pengaruh yang lebih luas.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Perilaku (Behavioral) (N = 148)

Interval	Kategori	f	%
≥ 32	Sangat Tinggi	2	1,35 %
26-31	Tinggi	15	10,14 %
20-25	Sedang	81	54,73 %
14-19	Rendah	40	27,03 %
≤ 13	Sangat Rendah	10	6,76 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada *aspek behavioral* menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa tergolong dalam kategori sedang, dengan persentase mencapai 54,73% (81 dari 148 siswa). Hal ini mengindikasikan bahwa pada aspek behavioral, siswa cukup menunjukkan kecenderungan perilaku yang dipengaruhi oleh paparan media sosial, seperti mengikuti tren, meniru perilaku, atau bertindak berdasarkan informasi yang diperoleh. Selanjutnya, sebesar 27,03% (40 siswa) berada pada kategori *rendah*, yang menyatakan pada aspek behavioral masih terdapat siswa yang tidak terlalu terpengaruh dalam hal perilaku oleh media sosial. Siswa dalam kategori ini cenderung lebih mampu mengontrol tindakan dan tidak mudah terpengaruh untuk mengikuti informasi yang beredar. Sebanyak 10,14% (15 siswa) berada pada kategori *tinggi*, yang menunjukkan bahwa pada aspek behavioral terdapat sebagian siswa yang cukup kuat kecenderungannya dalam bertindak berdasarkan paparan media sosial, seperti lebih mudah mengikuti ajakan, tren, atau perilaku yang dilihat. Sementara itu, 6,76% (10 siswa) berada dalam kategori sangat rendah, yang berarti bahwa siswa tersebut memiliki kecenderungan perilaku yang sedikit dipengaruhi oleh media sosial. Sebaliknya, ada 1,35% (2 siswa) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa tersebut sangat rentan terhadap pengaruh media sosial dalam hal perilaku.

Pada aspek behavioral terdapat 10,14% siswa pada kategori tinggi dan 1,35% pada kategori sangat tinggi. Persentase ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial paling terlihat pada tindakan nyata siswa. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa siswa cenderung mengikuti perkembangan terkini yang populer di platform media sosial, baik dalam gaya berpakaian, cara berbicara, maupun aktivitas sehari-hari. Selain itu, siswa juga mengaku sering membuka media sosial secara berulang dan merasa terdorong untuk terus mengikuti perkembangan konten terbaru. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa apa yang dilihat di media sosial tidak hanya berhenti pada tahap melihat atau memahami, tetapi juga diikuti dalam bentuk tindakan. Siswa dalam kategori ini cenderung lebih mudah meniru dan menerapkan apa yang mereka lihat tanpa pertimbangan yang panjang.

Dengan demikian, adanya kategori tinggi dan sangat tinggi dalam aspek perilaku menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap perilaku siswa. Hal ini menjadi perhatian penting karena perilaku yang terbentuk dari media sosial dapat berdampak pada kebiasaan dan pola kehidupan sehari-hari siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat paparan *brainwashing media sosial* pada siswa secara umum berada pada kategori rendah (63,51%) dan sedang (33,78%). Namun, temuan yang lebih penting dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan kecenderungan pada setiap aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan behavioral.

Pada aspek kognitif, tingkat paparan cenderung berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kemampuan dasar dalam menerima dan memproses informasi secara relatif baik. Namun, kondisi berbeda terlihat pada aspek afektif, di mana ditemukan adanya siswa yang berada pada kategori tinggi bahkan sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian siswa cukup mudah terpengaruh secara emosional oleh konten media sosial. Sementara itu, pada aspek behavioral, kecenderungan paparan berada pada tingkat yang lebih tinggi dibandingkan aspek kognitif, yang ditandai dengan munculnya perilaku seperti mengikuti tren, meniru konten, dan melakukan tindakan berdasarkan informasi yang diperoleh dari media sosial.

Perbedaan pola pada ketiga aspek ini menunjukkan bahwa pengaruh *brainwashing media sosial* tidak bekerja secara seragam, tetapi lebih dominan pada aspek afektif dan perilaku dibandingkan aspek kognitif. Dengan demikian, meskipun secara umum tingkat paparan berada pada kategori rendah dan sedang, terdapat indikasi bahwa media sosial lebih kuat memengaruhi emosi dan tindakan siswa dibandingkan cara berpikir mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat paparan *brainwashing media sosial* pada siswa secara umum berada pada kategori rendah dan sedang. Namun, temuan yang lebih penting adalah adanya perbedaan kecenderungan pada aspek kognitif, afektif, dan behavioral. Aspek kognitif cenderung berada pada kategori lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, sedangkan aspek afektif menunjukkan adanya siswa pada kategori tinggi bahkan sangat tinggi. Pada aspek behavioral juga terlihat kecenderungan yang lebih menonjol dibandingkan aspek kognitif.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Media Dependency Theory* yang dikembangkan oleh Melvin DeFleur dan Sandra Ball-Rokeach. Teori ini menjelaskan bahwa semakin tinggi ketergantungan individu terhadap media, maka semakin besar pula pengaruh media dalam membentuk kognisi, afeksi, dan perilaku individu. Dalam konteks penelitian ini, media sosial berperan sebagai sumber utama pemenuhan kebutuhan informasi, interaksi sosial, hiburan, dan pengakuan diri bagi siswa.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Cinelli et al. (2021) yang menunjukkan bahwa algoritma media sosial dapat memperkuat polarisasi dan keterbatasan variasi informasi yang diterima pengguna. Dalam konteks remaja, hal ini menjadi lebih signifikan karena pada tahap perkembangan psikososial, siswa masih berada dalam proses pencarian identitas dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial digital (Santrock, 2025). Odgers dan Jensen (2020) juga menjelaskan bahwa remaja memiliki sensitivitas tinggi terhadap pengaruh sosial digital, sehingga lebih mudah terpengaruh oleh konten yang bersifat emosional dan berulang.

Dalam implementasinya, layanan konseling individual maupun konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengevaluasi pola pikir yang kurang tepat, seperti kecenderungan langsung mempercayai informasi di media sosial atau dorongan untuk mengikuti tren tanpa pertimbangan. Melalui teknik *cognitive restructuring*, siswa dibantu untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih rasional dan kritis (Corey, 2016).

Selain itu, teknik *self-management* dapat diterapkan untuk membantu siswa dalam mengontrol perilaku penggunaan media sosial, seperti mengatur waktu penggunaan, mengurangi kebiasaan membuka media sosial secara berulang, serta meningkatkan disiplin diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Prayitno (2020) yang berpendapat bahwa pengelolaan diri merupakan bagian penting dalam membantu siswa mengembangkan kemandirian dalam mengatur perilakunya.

Pada aspek afektif, teknik pengelolaan emosi (*emotional regulation*) juga penting untuk membantu siswa dalam mengontrol respons emosional terhadap konten media sosial. Siswa dilatih untuk mengenali emosi yang muncul, menahan respons impulsif, serta merespons secara lebih bijak terhadap informasi yang diterima.

Dalam layanan kelompok, teknik *modeling* dapat digunakan untuk memberikan contoh perilaku penggunaan media sosial yang sehat, sehingga siswa dapat belajar melalui pengalaman dan pengamatan dalam kelompok. Pendekatan ini efektif karena siswa cenderung meniru perilaku yang dianggap sesuai dalam lingkungan sosialnya.

Selain itu, sebagai upaya preventif, layanan informasi melalui bimbingan klasikal perlu diberikan kepada seluruh siswa. Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai penggunaan media sosial yang sehat, dampak *brainwashing* media sosial, serta kemampuan dalam menyaring informasi. Menurut Yusuf (2020) dan penelitian oleh Rahmadani et al. (2024), layanan informasi merupakan salah satu layanan penting dalam membantu siswa memperoleh pemahaman yang benar dan mencegah munculnya permasalahan.

Dengan demikian, penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam layanan bimbingan dan konseling menjadi strategi relevan untuk mendukung siswa dalam mengurangi efek doktrinasi dari media sosial, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun perilaku, sehingga siswa dapat memanfaatkan media sosial dengan lebih cerdas, analitis, dan penuh tanggung jawab. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel yang terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi siswa di konteks yang berbeda.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat paparan *brainwashing* media sosial pada kategori rendah (63,51%) dan sebagian lainnya pada kategori sedang (33,78%) mencerminkan bahwa siswa secara umum masih memiliki kemampuan untuk menyaring informasi yang diterima dari media sosial, meskipun tidak sepenuhnya kebal terhadap pengaruh psikologis dari paparan konten yang berulang. Kondisi ini menunjukkan adanya

keseimbangan antara keterbukaan terhadap informasi dari media sosial dan kemampuan berpikir kritis yang dimiliki siswa.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui Teori Ketergantungan Media Massa yang dikemukakan. Teori ini berpendapat bahwa semakin besar ketergantungan seseorang terhadap media, maka akan semakin kuat pula dampak media tersebut terhadap pembentukan pola pikir, sikap, dan perilaku individu. Dalam penelitian ini, tingkat ketergantungan siswa terhadap media sosial tergolong rendah hingga sedang, sehingga pengaruh *brainwashing* pun berada pada tingkat yang tidak ekstrem. Artinya, siswa masih mampu mempertimbangkan informasi yang diterima, meskipun dalam aspek afektif dan perilaku masih ditemukan kerentanan.

Lebih lanjut, penelitian ini juga mengungkap bahwa aspek afektif (45,95% kategori sedang) dan aspek perilaku (54,73% kategori sedang) menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi dibandingkan aspek kognitif (59,46% kategori rendah). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa masih mampu berpikir kritis dalam menilai informasi, mereka tetap rentan terhadap manipulasi emosional dan dorongan untuk meniru perilaku yang ditampilkan di media sosial.

Dengan demikian, meskipun tingkat paparan *brainwashing* media sosial secara umum berada pada kategori rendah, temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang tepat dari guru bimbingan dan konseling. Intervensi dilakukan lebih pada penguatan literasi digital, pengendalian emosi, serta pembiasaan perilaku bijak dalam menggunakan media sosial. Layanan seperti bimbingan klasikal, layanan informasi, bimbingan kelompok, dan konseling individual dapat dirancang untuk membantu siswa menjaga keseimbangan antara keterbukaan terhadap informasi dan kemampuan berpikir kritis.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 2 Plus Panyabungan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini, serta kepada siswa kelas X SMA Negeri 2 Plus Panyabungan yang bersedia menjadi responden dan aktif berpartisipasi dalam mengisi alat penelitian, sehingga data yang dibutuhkan dapat terkumpul dengan baik. Terakhir, penulis berterima kasih kepada orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu mendukung.

Daftar Rujukan

- Ahmmad, M., Shahzad, K., & Iqbal, A. (2025). *Trap of Social Media Algorithms : A Systematic Review of Research on Filter Bubbles , Echo Chambers , and Their Impact on Youth*. 1–17.
- Aprilia Rizki. (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja JNC - Volume 3 Issue 1*. 3(1), 41–53.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication research*, 3(1), 3-21.
- Bradley, S. C., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The Perfect Storm : A Developmental – Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls ' Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701.
- Brady, W. J., Gantman, A. P., & Bavel, J. J. Van. (2020). *Attentional Capture Helps Explain Why Moral and Emotional Content Go Viral*. 149(4), 746–756.
- Cinelli, M., Francisci, G. De, Galeazzi, A., & Quattrociocchi, W. (2021). *The echo chamber effect on social media*. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118/-/DCSupplemental.y>
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th). *Belmon, CA: Brooks/Cole*.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak negatif media sosial terhadap remaja. *Jurnal akuntansi, bisnis dan ekonomi Indonesia*

- (JABEI), 3(2), 30-34.
- Frida, L., et al. (2021). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana diskusi dan pembelajaran di kalangan siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 14(1), 88-99.
- Harianja, A. P., Pakpahan, S., Matondang, Z. A., & Barus, P. B. (2025). *Pemanfaatan Teknologi Informasi untuk Pembuatan Konten Edukatif Media Sosial di SMA Negeri 1 Onan Runggu Kecamatan Onan Runggu Kabupaten Samosir*. 4, 79–83.
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review : the influence of social media on depression , anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Lifton, R. J. (n.d.). *Thought Reform and the Psychology of Totalism: A Study of Brainwashing in China*. 1–29.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2025). *Theories of human communication* (13th ed.). Long Grove: Waveland Press.
- Marazziti, D. (2022). *BRAINWASHING BY SOCIAL MEDIA: A THREAT TO FREEDOM, A RISK FOR DICTATORSHIP* Donatella Marazziti. August, 277–279.
- Montag, C., Hegelich, S., Sindermann, C., Rozgonjuk, D., Marengo, D., & Elhai, J. D. (2021). On Corporate Responsibility When Studying Social Media Use and Well- Being. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(4), 268–270. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.002>
- Nugroho, A. (2022). Antusiasme generasi muda dalam berinteraksi melalui platform media sosial. *Jurnal Komunikasi Digital*, 8(3), 210-225.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pennycook, G., & Rand, D. G. (2021). The psychology of fake news. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(5), 388-402. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.02.007>
- Prayitno. (2020). *Konseling: Teori dan implementasi*. Padang: Universitas Negeri Padang Press.
- Purnama, N. I., Putri, L. P., & Bahagia, R. (2021). *Analisis E-commerce Dalam Membantu Penjualan UMKM di Tengah Pandemi* E-commerce Analysis in Helping MSME Sales in the middle of a pandemic. 194–200.
- Rahmadani, S., et al. (2024). Layanan informasi dalam mencegah kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 45-56.
- Rahma, A., et al. (2024). Media sosial sebagai sumber utama informasi dan komunikasi global di kalangan siswa. *Jurnal Sosioteknologi*, 23(1), 45-56.
- Santrock, J. W. (2025). *Adolescence* (19th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Schein, E. H. (n.d.). *BRAINWASHING* Edgar H. Schein.
- Singarimbun, K. (2023). Peran media sosial dalam memperluas relasi pertemanan dan promosi kegiatan sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 112-120.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton: Princeton University Press.
- Wiyono, G. (2025). *Statistik Terapan untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yusuf, S. (2020). *Konseling perkembangan: Pendekatan komprehensif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
