



JURNAL

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI
SMA NEGERI 1 SINJAI**

NUR AZIZAH IMRAN

1644042011

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2020

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
MEDIA SOSIAL PADA SISWA
DI SMA NEGERI 1 SINJAI**

Penulis : Nur Azizah Imran
Pembimbing I : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
Pembimbing II : Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si
Email Penulis : azizahimrann12@gmail.com

ABSTRAK

NUR AZIZAH IMRAN, 2020. Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?, (2) Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?, (3) Apakah penerapan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan penggunaan media sosial di SMA Negeri 1 Sinjai, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, (3) Untuk mengetahui apakah teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimental dengan model *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sinjai sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian ini sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kecanduan media sosial dan Observasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, (2) Pelaksanaan teknik *self management* terdiri dari 6 tahap yaitu, Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, *Self monitoring*, *self contracting*, *Self control*, *Self reward*, penutup atau terminasi, (3) Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.

Kata kunci: Teknik *self management*, Kecanduan media sosial

I. PENDAHULUAN

Di era informatika yang semakin maju, tak dapat dipungkiri hadirnya media sosial semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis, dan sebagainya. Media sosial dalam dunia pendidikan memang berpengaruh besar bagi kalangan pelajar baik dalam proses belajar, pola pikir, maupun perilakunya. Media sosial telah mengubah secara pesat cara orang berkomunikasi dan dari kekuatan media sosial memungkinkan kita untuk tetap berhubungan dengan kejadian-kejadian terbaru di seluruh dunia dalam beberapa menit atau jam bahkan dalam waktu nyata. Aplikasi media sosial ini merupakan aplikasi yang dapat memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan juga bereksis di dunia maya.

Media sosial sebagai internet yang memungkinkan pengguna menampilkan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara lebih mudah dan menyenangkan. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan *feedback* secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak

terbatas. Media sosial memang menawarkan banyak kemudahan yang membuat para pengguna betah berlama-lama berada di dunia maya.

Almenayes (2015), penggunaan media sosial yang baik apabila mampu mengatur penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak tenggelam dalam penggunaan media sosial, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan media sosial sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai kecanduan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Kecanduan media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maheswari & Dwiutami (2013) seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya karena menghabiskan waktu sehingga pekerjaan yang harus dikerjakan terbengkalai seperti menunda pekerjaan, mengabaikan kegiatan dan tugas yang harus dilakukan, penurunan produktivitas dalam bekerja dan belajar.

Sama hal yang terjadi pada sebagian siswa di SMA Negeri 1 Sinjai yang mengalami kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil survei awal, peneliti menemukan beberapa siswa yang tersita ponselnya disaat proses pembelajaran karena melakukan *live* pada salah satu akun media sosialnya. Hal ini disebabkan karena tidak adanya kesadaran diri pada siswa akan dibuatnya peraturan sekolah untuk tidak menggunakan *handphone* saat proses belajar mengajar dan ingin terlihat keren dan diakui di lingkungan teman sebayanya. Terdapat juga siswa yang sering terlambat ke sekolah, tidur pada saat proses belajar mengajar dan tidak mengerjakan tugas, ini disebabkan karena siswa sering begadang memainkan media sosialnya sampai larut malam sehingga lupa waktu untuk beristirahat dan tersitanya waktu dalam penggunaan media sosial sehingga siswa tidak mengerjakan

tugas. Penggunaan media sosial yang berlebihan oleh siswa seringkali mengganggu proses belajar, sebab siswa mengalihkan konsentrasinya terhadap penggunaan media sosialnya. Tidak mendapatkan kepuasan dalam berinteraksi secara langsung dilingkungan sosialnya sehingga membuat siswa lebih memilih untuk berinteraksi di media sosial dapat membuat siswa kecanduan media sosial. Dengan kata lain, bahwa para siswa kurang bisa mengendalikan dirinya dari perilakunya dalam penggunaan media sosialnya.

Dari fenomena tersebut maka dari itu penulis berharap bahwa masalah kecanduan media sosial dapat diatasi dengan menggunakan teknik *self management*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti teknik *self management* bisa diterapkan atau digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul “Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai”

II. KAJIAN TEORI

1. Pengertian Kecanduan Media Sosial

Nurfajri (Matilda, 2018) mengartikan kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat

sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaanya berlebihan.

Mukodim, dkk (2004) mengartikan kecanduan media sosial merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa media sosial yang ada pada di layar *handphone*-nya atau layar komputernya lebih menarik dari pada kehidupan nyata sehari-hari. Kecanduan media sosial juga dilihat dari intensitas individu menggunakan media sosial yang tersambung dengan sarana *handphone* atau komputer yang terkoneksi dengan jaringan internet sehari-hari.

Menurut Young, 2012, adapun delapan tanda atau kriteria seseorang yang mengalami kecanduan media sosial diantaranya: 1) Perhatian tertuju pada media sosial (memikirkan aktifitas *online* sebelumnya atau berharap segera *online*). 2) Ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan. 3) Tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan media sosial. 4) Merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas

marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial. 5) *Online* lebih lama dari waktu yang diharapkan sehingga ketidakmampuan mengontrol diri dan pemborosan penggunaan data seluler. 6) Mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan yang signifikan (orang terdekat, orang tua), pekerjaan, Pendidikan kesempatan berkarir karena media sosial. 7) Berbohong terhadap anggota keluarga, atau yang lainnya untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan media sosial.

Dari penjelasan yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa menggunakan media sosial membuat seseorang merasa senang, mereka menganggap menggunakan media sosial dapat menghibur dirinya dan sangat menarik untuk mengisi waktunya sehingga untuk menggunakan media sosial seseorang biasanya akan lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia.

2. Teknik *self management*

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku

sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Uno (Asrianti, 2016), mengemukakan bahwa definisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.

Self management merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Menurut Hartono dan Boy (Asrianti, 2016), menyatakan bahwa pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri

secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

3. Tahapan teknik dalam konseling kelompok

Menurut Prayitno (2004), tahapan dalam konseling kelompok, yaitu:

1) Tahap pembentukan

Pada tahapan ini merupakan pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Tujuan tahap ini adalah agar anggota memahami maksud konseling kelompok. Dengan pemahaman itu akan memungkinkan anggota kelompok mau berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok. Pemahaman itu selanjutnya akan menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2) Tahapan peralihan

Tahapan peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan dan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Dengan kata lain tahap peralihan merupakan tahap penegasan bahwa seluruh anggota kelompok telah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan siap untuk melaksanakan proses konseling sesuai tahap-tahap yang ada.

3) Tahap kegiatan

Yaitu tahap proses mengentaskan atau menyelesaikan masalah pribadi anggota kelompok. Kegiatan tahap ini meliputi setiap kelompok mengemukakan dan menjelaskan secara rinci masalah pribadinya yang perlu mendapatkan bantuan penyelesaiannya dan semua anggota kelompok ikut merespon apa yang sudah disampaikan anggota lainnya.

Menurut Komalasari, dkk (2016) menyatakan bahwa *Self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

1) Pemantauan diri (self monitoring)

Komalasari, dkk (2016) Tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Reinforcement* positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self management*-nya (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan

pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Komalasari, dkk (2016) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

III. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design*, artinya subjek dalam kelompok belajar ditetapkan sebagai subjek perlakuan, yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperkirakan setara dengan informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya (Pandang & Anas, 2019).

2. Variabel dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu (X) *independent variabel* (variabel bebas) yang memberikan pengaruh dan (Y) *dependent variabel* (variabel terikat)

yang diberikan pengaruh. Teknik *Self Management* sebagai variabel bebas dan perilaku kecanduan media sosial sebagai variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*.

3. Definisi Operasional

1) Kecanduan media sosial adalah keadaan dimana individu tidak dapat lepas dari penggunaan media sosial karena sangat mengasyikkan untuk dilakukan sehingga lupa waktu dan menambahkan jumlah atau durasi penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan bagi penggunanya. Individu yang mengalami kecanduan media sosial akan sulit menyesuaikan diri dan terganggunya kehidupan sosial. Berdasarkan definisi operasional kecanduan media sosial, maka indikator siswa yang memiliki kecanduan media sosial adalah sebagai berikut: Perhatian tertuju pada media sosial, ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, lupa waktu dalam penggunaan media sosial, menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial.

2) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur

perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

4. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 1 Sinjai kelas XII IPS 1, XII IPS 2, XI IPS 2, XI IPS 4 yang teridentifikasi mengalami kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil pemberian angket kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai kelas XII IPS 1, XII IPS 2, XI IPS 2, XI IPS 4 diperoleh populasi sebanyak 40 siswa yang teridentifikasi kecanduan media sosial.

2) Sampel

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Proportional random sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara *Proportional* dan berimbang terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi kecanduan media sosial. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 40 siswa yang terdiri dari kelas yaitu XII IPS 1, XII IPS 2, XI IPS 2, XI IPS 4. Dimana masing-masing

kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi sampel yang telah ditetapkan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1) Skala Kecanduan Media Sosial

Skala kecanduan media sosial adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala di berikan kepada subjek kelompok eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kecanduan media sosial, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik *self management*.

Penelitian ini mengadaptasi skala kecanduan media sosial yang dikembangkan oleh teori Mukodim, dkk, 2004. Mengukur kecanduan media sosial terdiri dari beberapa aspek yaitu intensitas waktu penggunaan, mengulur waktu produktif, mengabaikan kehidupan sosial. Jenis skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

2) Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan

konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* sewaktu pelaksanaan penelitian.

6. Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecanduan media sosial terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kecanduan medial sosial pada kelompok eksperimen

Jenis Data	Kategori	
Kelompok	Mean	Interval
<i>Pretest</i>	Tinggi	
Eksperimen	143,12	133 – 161
<i>Posttest</i>	Rendah	
Eksperimen	81	75 – 103

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kecanduan media sosial untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *self management* sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

2. Kecanduan Media Sosial pada kelompok control

Jenis Data	Kategori	
Kelompok	Mean	Interval
<i>Pretest</i>	Tinggi	
Kontrol	142,5	133 – 161
<i>Posttest</i>	Tinggi	
Kontrol	137,37	133 – 161

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kecanduan media sosial untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan

pretest, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

3. Hasil analisis statistik *t* untuk pengujian hipotesis.

Kelompok penelitian	Gain score	Sig	Keterangan
		,000	
E	62,12		Ho ditolak
K	5,12		

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 23.00 *for windows*

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh harga $t = 7.133$ dan nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000$. Ini berarti nilai signifikansi hitung ($\text{Sig.}(2\text{-tailed}) 0,000 < \alpha 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikansi kecanduan media sosial pada siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gainscore kelompok eksperimen = 62,12 lebih tinggi dibandingkan rerata gainscore kelompok kontrol = 5,12. Ini berarti, penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa yang

mendapatkan perlakuan teknik *self management* (kelompok eksperimen) lebih tinggi daripada penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management* (kelompok kontrol).

B. PEMBAHASAN

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Media sosial adalah sebuah media online yang para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, media sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Media sosial, blog merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunanya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaannya berlebihan.

Akibat tidak dapat mengontrol untuk mengakses internet khususnya media sosial, akan mempengaruhi kebiasaan. Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa, karena siswa akan lebih memilih berinteraksi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung ini disebabkan siswa tidak mendapatkan kepuasan berinteraksi secara *face to face* dan cenderung takut dan kesulitan berbicara secara langsung. Kecanduan media sosial akan mendapatkan dampak buruk baik itu dari segi ekonomi dan dari segi kesehatan karena berlebihan menatap layar *handphone*, seringkali begadang karena menggunakan media sosial serta akan berdampak pada keadaan perasaan dan terganggunya hubungan sosial seseorang.

1. Pelaksanaan Teknik *Self Management* pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai

Pada kegiatan pertama yaitu Tahap *Self monitoring*, Kegiatan ini pada pertemuan ini adalah pelaksanaan tahap pertama yaitu *self monitoring*. pertama-tama konselor menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatan. Kemudian siswa diminta untuk membuka lembar kerja peserta didik yang berkode 1.2 dan kemudian konselor menjelaskan terlebih dahulu isi dari lembar kerja peserta didik tersebut sebelum siswa mengisi lembar kerja tersebut. Setelah siswa

mengisi lembar kerja tersebut masing-masing siswa diminta untuk memaparkan hasil dari pengisian lembar kerja peserta didik yang berkode 1.2 dan setelah itu siswa dipersilahkan untuk memberikan tanggapan mengenai hasil pemaparan ke siswa lainnya. Selanjutnya konselor mengajak siswa mengenali penyebab perilaku siswa yang menyimpang yaitu kecanduan media sosial tersebut dan kemudian siswa mengenali dirinya bahwa ia termasuk mengalami kecanduan media sosial.

Pada kegiatan kedua yaitu tahap *self contracting* kegiatan ini pada pertemuan ini konselor melanjutkan dengan meminta siswa untuk membuka lembar kontrak perilaku yang berkode 1.3, sebelum mengisi lembar kerja peserta didik tersebut siswa diminta untuk mengemukakan hal-hal yang mereka senangi untuk dijadikan sebuah hadiah ketika perilaku sasaran telah tercapai dan menentukan hal – hal yang mereka tidak senangi untuk menjadi hukuman jika perilaku sasaran tersebut tidak berhasil dicapai. Lalu siswa diminta untuk mengisi lembar kontrak perilaku lalu menandatangani lembar kontrak perilaku tersebut. Lembar kontrak perilaku yang diisi siswa berlaku selama 18 hari atau sampai pada tahap selanjutnya (*self control*) untuk melakukan solusi yang dipilih yaitu

mengatur waktu dengan membuat skedul kegiatan untuk mengurangi kecanduan media sosial.

Pada kegiatan ketiga yaitu tahap *self control*, Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah konselor memberikan contoh perilaku yang dapat dicontoh dan ditiru oleh siswa untuk mengurangi kecanduan media sosial yaitu perilaku mengatur waktu sebaik-baiknya, dengan mengutamakan kegiatan-kegiatan yang produktif untuk menghindari penggunaan media sosial yang berlebihan. Konselor memperlihatkan model atau contoh seorang interpreneur yang dapat mengatur waktunya dengan baik antara kegiatan kuliahnya dan kegiatan bisnisnya sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia dan tidak ada peluang atau waktu untuk melakukan hal yang berlebihan yang percuma. Konselor meminta siswa untuk membuka lembar kerja peserta didik yang berkode 1.5. Sebelum siswa mengisi lembar kerja tersebut konselor menjelaskan untuk mengisi kendala-kendala apa saja yang didapatkan selama melakukan *treatment* untuk mengurangi kecanduan media sosial dengan mengikuti skedul kegiatan yang telah dibuat dan langkah apa yang siswa lakukan untuk mengatasi kendala tersebut. Setelah itu siswa menuliskan keberhasilan-keberhasilan yang telah didapatkan selama

melakukan *treatment* dalam mengurangi kecanduan media sosial dan apa yang akan siswa lakukan untuk mempertahankan keberhasilan tersebut.

Pada kegiatan keempat yaitu tahap *self reward*, Pada tahapan kegiatan ini yaitu siswa diajarkan untuk memberikan *reward* kepada dirinya sendiri dengan memberikan contoh perilaku yaitu dimana siswa menghadirkan situasi yang kurang menyenangkan lalu setelah itu menghadirkan situasi yang menyenangkan misal dimana siswa terlebih dahulu mengerjakan tugas sekolahnya sampai selesai lalu memberikan *reward* ke diri siswa dengan menghadirkan situasi yang menyenangkan yaitu bermain media sosial. Setelah itu siswa dan konselor menentukan penguatan atau hukuman yang telah menjadi kesepakatan pada lembar kontrak perilaku. Kemudian, siswa menetapkan jenis penguatan yang telah ditentukan yaitu “jika saya mampu mengurangi perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan maka saya tidak akan kecanduan lagi dan saya mampu manajemen diri dari berbagai kegiatan yang lebih bermanfaat serta saya mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan diri saya”. Siswa memberikan pujian kepada dirinya bahwa

dia berhasil mengurangi kecanduan media sosial dengan usahanya sendiri.

2. Penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kecanduan media sosial siswa di SMA Negeri 1 Sinjai

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management* yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self management* tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap berada pada kategori tinggi.

Tujuan dari implementasi teknik *self management* adalah untuk memperdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan perilaku dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Dimana siswa mandiri menyelesaikan masalahnya, menentukan secara mandiri solusi yang ingin mereka lakukan untuk menyelesaikan masalahnya.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1

Sinjai. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami penyebab kecanduan media sosial dan konseli memahami cara untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mencapai tingkat kecanduan media sosial yang rendah pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management*. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik *self management*.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecanduan media sosial pada siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi.
2. Teknik *self management* telah dilaksanakan sesuai skenario, yaitu sebanyak 4 tahap, yaitu *self monitoring*, *self contracting*, *self control* dan *self reward* dan selama pelaksanaan teknik ini, siswa menunjukkan tingkat

partisipasi yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.

3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi secara signifikan kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan peneliti di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* kepada siswa karena telah terbukti dapat mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa.
2. Bagi siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *self management* bukan hanya di lingkungan formal saja seperti di sekolah melainkan juga pada lingkungan non formal seperti lingkungan tempat tinggal dan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMA Negeri 1 Sinjai khususnya dalam mengurangi kecanduan media sosial.
4. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *self management* dapat dikembangkan lebih

lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianti. 2016. Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Almenayes. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Art & Humanisti*. Volume 4, No.10: h. 44-52.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Maheswari, J., & Dwiutami L. 2013. Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Volume 2, No.1: h. 2-5
- Matilda, D. 2018. Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal pada Usia Dewasa Awal. *Skripsi* (tidak diterbitkan).. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Mim, F.N., Islam, M.A., & Paul, G.K. 2018. Impact of the use of social media on students academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*. Volume 3, No.1: h. 299-302.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar &*

Aplikasinya Tahap Demi Tahap.
Makassar: Badan Penerbit UNM.

Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok.* Universitas Negeri Padang.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan*

kuantitatif, kualitatif, dan R&D).
Bandung: Alfabeta.

Young, K.S. 2012. Internet Addiction: Disorder: The Emergence of New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior.* Volume 1, No.3: h. 237-244.