LAMPIRAN 17

**BAHAN INFORMASI**

1. **TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa adalah melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan salah satu teknik yaitu teknik *self management*.

1. **Pengertian *self management***

*self management* merupakan kemampuan mengelola diri dari segala pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri dengan rasa tanggung jawab, sehingga dapat berkembang secara optimal serta mampu memanipulasi suatu perilaku lama kemudian merubah jenis perilaku baru yang ingin dibentuk secara lebih efektif dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, dan lebih mampu memprediksikan masa depannya.

1. **Tujuan *self management***

Tujuan *self management* ini yaitu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan teratur.

1. **Prinsip *self management* dalam konseling kelompok**
2. *Self Management* dilakukan oleh masing-masing siswa dalam kelompok, tiap siswa mendapat kesempatan melaksanakan monitoring diri.
3. Semua siswa harus terlibat langsung dalam kegiatan *treatment self management*.
4. Penentuan topik disesuaikan dengan tingkat kemampuan kelas, dilaksanakan oleh siswa dan guru.
5. Petunjuk *treatment* diberikan terlebih dahulu.
6. Dalam simulasi hendaknya siswa mampu mengutarakan dengan jelas faktor pemicu dari perilaku yang menyimpang.
7. Hendaknya diusahakan terintegrasinya beberapa ilmu.
8. **Cara melaksanakan *self management***
9. Menyediakan alat dan bahan yang diperlukan.
10. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan. Dalam kegiatan bimbingan kelompok yang menjadi fasilitator adalah konselor, guru, atau wali kelas.
11. Menjelaskanaturan-aturan *self management*.
12. Menggunakan metode tanya jawab, dan diskusi
13. Menyimpulkan hasil diskusi setelah kegiatan selesai dan mengemukakan masalah-masalah yang belum sempat diselesaikan pada saat *treatment* kemudian menutup kegiatan dan menentukan waktu dan tempat berikutnya.
14. **KECANDUAN *GADGET* DALAM JEJARING SOSIAL**
15. **Pengertian kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial**

Cooper dalam Purnomo (2014), berpendapat bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Tanpa disadari seseorang biasanya akan melakukan apa yang disukai pada kesempatan yang ada. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat. Orang yang mengalami kecanduan tidak mampu terlepas dari keadaan tersebut karena kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai. Biasanya seseorang yang sudah kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

Jejaring sosial merupakan suatu teknologi media sosial berbasis internet yang terdapat dalam *gadget* berfungsi sebagai sarana dalam hubungan interaksi sosial yang terhubung pada internet satu sama lain dalam dunia virtual. Selain itu, adanya bentuk interaktifitas, yaitu saling bertukar pendapat dalam komentar, bertukar file, saling mengirim email, *chatting*, dan saling memberi penilaian. Jenis jejaring sosial yaitu *facebook, instagram, path, twitter, Blackberry Messanger (BBM).*

Kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial yaitu perilaku berlebihan ditandai dengan munculnya stimulus yaitu ada rasa keinginan yang selalu muncul untuk mengunjungi jejaring sosial pada *gadget*, sehingga mengakibatkan sering lupa waktu, gejala menarik diri/menutup diri secara sosial, munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih (*gadget*), sering berkomentar, rendahnya prestasi, dan kelelahan.

1. **Kategori kecanduan**

Menurut Babington, dkk (Soetjipto, 2005), mengemukakan 3 kategori kecanduan yaitu :

1. Kecanduan yang dapat dikatakan sehat (*healthy),* yaitu keasyikan dengan hobi serta keinginan untuk menghabiskan banyak waktu untuk beraktifitas dalam rangka belajar, kreatifitas dan mengekspresikan diri.
2. Kecanduan yang tidak sehat *(unhealthy),* yaitu bersifat patologis ditengarai dengan lebih banyak sisi negatif, salah satunya karena ketidakmampuan untuk menggunakannya di dunia nyata.
3. Kecanduan kombinasi dari kecanduan sehat dan tidak sehat.
4. **Ciri-ciri dan Faktor Penyebab Kecanduan *Gadget***

Terdapat ciri-ciri kecanduan jejaring sosial yaitu sering lupa waktu, gejala menarik diri/ menutup diri secara social, munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih (*gadget*), sering berkomentar, rendahnya prestasi, dan kelelahan.

* 1. Faktor Internal

Terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, tingkat *sensation seeking* yang tinggi (individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin), *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telepon genggam yang tinggi, *expectancy effect* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan telepon genggam pada *gadget*.

* 1. Faktor Situasional

Sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, tingkat yang tinggi dalam stress, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan, *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang)

* 1. Faktor Sosial

Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected* *presence* yang tinggi, *mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain, *connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

1. Faktor eksternal

Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan fasilitasnya, dan karena adanya keragaman informasi dan kemudahan yang ditawarkan internet dalam *gadget* menjadikan curahan waktu dan tahan berlama-lama didepan *gadget*.

1. **Dampak Negatif Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**

Jika penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial sering dilakukan secara berlebihan maka akan mengakibatkan dampak atau efek negatif kedalam diri pengguna, misalnya dampak negatif yang dikemukakan oleh Lioni (2014), bahwa apabila digunakan secara salah atau berlebihan tanpa pengawasan dari orangtua khususnya anak-anak sebagai pengguna *gadget* dapat berpengaruh pada interaksi sosial anak terhadap lingkungannya baik lingkungan internal (keluarga) maupun eksternal (lingkungan sekolah dan pertemanan). Selanjutnya, kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan dan tidak tepat dapat menjadikan seseorang bersikap tidak perduli terhadap lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Berikut dampak negatif beberapa diantaranya yang sesuai dengan penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial yaitu (Effendi, 2015):

* 1. Insomnia

Cahaya terang yang terpancar dari *gadget* atau *smartphone* yang sedang aktif, dapat menekan pelepasan hormon yang berfungsi proses tidur yakni hormon melantonin yang diprosuksi tubuh ketika keadaan gelap atau tanpa cahaya. Dan tanpa disadari, cahaya yang terpancar tersebut akan menjaga pikiran untuk memasuki *'default mode network'*, yakni kondisi setengah sadar.

* 1. *Nomophobia*

Nomophobia atau kepanjangan dari *'no-mobile-phone-phobia*’, yakni sebuah keadaan dimana tubuh akan merasakan cemas berlebih apabila dipisahkan dari *gadget* atau *smartphone*nya. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 66% orang yang kecanduan *gadget* mengalami *phobia* yang satu ini.

* 1. *Texting Thumb* (Tendinitis)

Penggunaan jari dan tangan pada *gadget* dalam waktu lama atau jangka panjang, secara berkala dan terus-terusan dapat melukai tandon, saraf dan otot-otot. Umumnya cedera dibagian jempol ini disebut dengan *Blackberry Thumb*, sementara cedera pada tangan disebut dengan *iPad Hand*.

1. **Upaya untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**

Young dalam Amalia (2014) memberikan 7 teknik perawatan yang mungkin dilakukan:

1. Praktekkan kebalikannya (Practice the opposite)
2. Penghentian Eksternal (External stoppers)
3. Tetapkan goal (Setting Goals)
4. Kartu-kartu Pengingat (Reminders card)/*logbook*
5. Inventori Personal (Personal inventory)
6. Dukungan Sosial (Social support)
7. Terapi Keluarga (Family therapy)