**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

 Munculnya teknologi dalam era globalisasi yang biasa disebut zaman modern menunjukkan suatu perubahan yang sangat *trend* dalam kehidupan. Teknologi merupakan suatu alat canggih berfungsi untuk memberikan berbagai informasi, misalnya segala bentuk informasi dan jenis komunikasi dapat dilakukan melalui teknologi. Perkembangan teknologi yang semakin maju, sangat berperan dalam membangun paradigma masyarakat baik itu dalam bidang bisnis, pendidikan, kesehatan, sosial, sains dan beberapa bidang ilmu lainnya.

 Salah satu teknologi yang sangat berkembang dalam globalisasi yaitu teknologi informasi dan komunikasi disebut sebagai media sosial yang mampu menghadirkan dan menstranslasikan berbagai komunikasi teknologi yang sangat berbeda dengan media sosial tradisional (Sulianta, 2014). Jenis teknologi ini, berperan sebagai media perangkat keras yang selalu digunakan untuk mengakses berbagai informasi sehingga dapat memudahkan seseorang memperoleh informasi. Salah satu hasil perkembangan dari teknologi informasi dan komunikasi adalah media sosial berbasis internet yang selalu digandrungi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan informasi maupun hiburan.

 Oetomo, dkk (2007) menjelaskan bahwa internet merupakan salah satu penemuan dalam perkembangan teknologi yang muncul pada kisaran 1970-an, mampu menciptakan dunia baru yang penuh pesona, terus memikat untuk dieksplorasi dan digali, serta dikembangkan oleh para ahli dan pemerhati teknologi. Internet memiliki peranan yang sangat besar terhadap beberapa kebutuhan masyarakat karena mampu menghubungkan seseorang dengan orang lain di seluruh dunia dan menyediakan berbagai informasi dalam dunia virtual, baik itu melalui *chatting* maupun dalam berbagai situs dan aplikasi lainnya. Internet dapat digunakan oleh semua kalangan dan berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa yang secara umum mengetahui cara menggunakan internet.

 Maraknya penggunaan internet yang dilakukan oleh masyarakat dari berbagai kalangan dan usia, karena internet menyediakan berbagai fasilitas seperti aplikasi obrolan (*chat aplication*)*,* permainan (*game*), informasi atau berita dalam berbagai bidang ilmu dan hobi, yang dapat diunduh dan diupload secara gratis hanya menggunakan jaringan (*network*) atau kuota internet. Hubungan interpersonal tidak hanya dilakukan dalam dunia nyata tetapi juga akan terus terjalin melalui internet, bahkan bentuk kerja sama dengan orang lain, eksistensi, pengungkapan perasaan, opini dan fakta bisa dilakukan melalui internet.

 Sulianta (2014) mengemukakan bahwa Indonesia berkontribusi 16,72% pengguna internet dunia. Persentase ini membuat Indonesia berada di ranking 13 pengguna internet terbesar dunia. Artinya, Indonesia termasuk dalam penikmat internet dan hampir semua masyarakat menggunakan fasilitas internet. Dalam menentukan ranking pengguna internet terbesar di dunia dapat diketahui berdasarkan faktanya yakni lebih dari 250 juta masyarakat di Indonesia, kurang lebih 40 juta pengguna internet. Di tahun 2000, pengguna internet hanya dua juta orang dan di tahun 2014 Indonesia melambung hingga kurang lebih 40 juta pengguna internet.

 Penikmat internet yang sangat sering ditemukan pada kalangan remaja, hampir semua aplikasi dan situs dalam internet berpengaruh terhadap kebutuhan remaja dalam hal kesenangan, hiburan, dan pedagogik. Sesuai dengan perkembangan masa remaja menurut Santrock dalam buku terjemahan *Live-Span Development* (2002) dapat disimpulkan bahwa masa remaja (*adolescence)* dimulai berkisar usia 10-12 tahun dan berakhir pada 18-22 tahun berdasarkan salah satu tahap perkembangan pada remaja, yaitu remaja merupakan pemikir operasional formal. Artinya, remaja akan terus memiliki rasa ingin mengetahui yang cukup luas. Dengan munculnya internet, maka remaja akan cenderung menggunakan untuk mengetahui internet secara luas dan sebagai fasilitas untuk memenuhi kebutuhan remaja.

 Salah satu fasilitas teknologi media sosial berbasis internet adalah *gadget*. *Gadget* yaitu suatu media teknologi menyediakan berbagai fitur aplikasi dan sistem online yang dapat terhubung dengan internet. *Gadget* berupa perangkat elektronik yang sangat mudah untuk digunakan dan dibawa kemana saja seperti *smartphone* *android, tablet, note,* dan *notebook*. Salah satu *gadget* yang digemari oleh kalangan remaja yaitu *smartphone* dan *android* berfungsi sebagai alat menerima dan memberi informasi serta hiburan. Remaja saat ini tidak sulit untuk mendapatkan *gadget* karena dengan adanya berbagai merek juga memiliki harga yang berbeda pula mulai dari tingkatan harga yang murah yaitu ratusan ribu hingga yang mahal yaitu jutaan rupiah.

 *Gadget* memiliki salah satu fitur aplikasi media sosial yang disebut jejaring sosial. Nurmandia, dkk (2013) mengatakan bahwa jejaring sosial merupakan salah satu fitur aplikasi dalam *gadget* yang dapat digunakan untuk berkolaborasi antar para netter yang satu dengan netter lainnya dalam interaktifitas seperti saling bertukar pendapat dalam komentar, bertukar file dalam bentuk informasi, saling mengirim email, *chatting*, dan saling memberi penilaian. Berdasarkan dari Creativo.com dalam Sulianta (2014:1) yaitu :

Pada abad 22 ditahun 2012 ada 100 jejaring sosial dan setiap menitnya terjadi:100.000 *tweets* terkirim setiap menitnya, hampir 700.000 konten disebar di *facebook*, 3.600 gambar disebar di-*share* pada *instagram*, 2.000.000 kueri pada mesin pencarian google, setiap harinya didapati 600.000.000 *view video youtube* versi *mobile* (*gadget* *Smartphone)* dan rata-rata pengguna *sharing tool pinterest* memiliki ±170 poins dan ± 230 *followers*.

 Sehingga dapat dipahami bahwa penikmat internet khususnya pada *gadget* dalam jejaring sosial sangatlah ramai dikarenakan penggunaannya sangat praktis. Namun, ternyata penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial tidak hanya memiliki manfaat praktis saja, melainkan juga memiliki dampak negatif jika menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial dilakukan secara berlebihan. Jenis jejaring sosial yang sering digandrungi kalangan remaja adalah *facebook, instagram, kaskus, path, twitter* dan salah satu aplikasi *smartphone* yaitu *blackberry messanger* (BBM).

 Penggunaan *gadget* sering ditemui pada kalangan remaja misalnya, pada kalangan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Nasional Makassar. Hampir seluruh siswa SMA Nasional Makassar menggunakan *gadget* dikarenakan sekolah mengijinkan siswa membawa *gadget* ke sekolah untuk membantu mengerjakan tugas dan dijadikan sebagai salah satu fasilitas belajar. Tentunya sekolah memberikan peraturan waktu dalam penggunaan *gadget*. Namun, ada banyak pelanggaran yang cenderung negatif dilakukan siswa baik itu disaat proses belajar mengajar maupun diluar proses belajar mengajar. Misalnya, membuka situs jejaring sosial yang saat ini lagi *trend* disaat waktu yang kurang tepat. Hal ini bisa menyebabkan perilaku siswa akan cenderung pasif dalam dunia nyata dan lebih aktif pada dunia virtual. Jika seperti ini, maka proses komunikasi dan interaksi antar siswa dengan orang lain dapat menjadikan yang jauh terasa dekat dan yang dekat terasa jauh serta dapat menyebabkan gangguan perilaku berupa kecanduan.

 Davis (Soetjipto, 2005) memaknai secara umum bahwa kecanduan (*addiction)* adalah bentuk dari ketergantungan yang dialami seseorang secara psikologis dengan hadirnya suatu stimulus yang tidak hanya berupa suatu benda atau zat. Dalam bahasa Indonesia, seseorang akan mengalami kecanduan jika menunjukkan suatu keadaan ketergantungan kepada candu. Soetjipto (2005) menjelaskan bahwa kecanduan juga diklasifikasikan menurut intensitas penggunaannya dan beberapa fakta yang mengemukakan bahwa ada hubungan paralel antara kecanduan internet dengan kecanduan lain yang tidak mengikutsertakan masuknya suatu zat kedalam tubuh seperti *workaholic* dan berjudi.

 Diketahui bentuk dari kecanduan *gadget* tidak mengikutsertakan zat-zat apapun kedalam tubuh melainkan berupa penggunaan *gadget* yang berlebihan tanpa memperhatikan waktu dan selalu menunda atau melupakan aktifitas serta tanggung jawab yang harus dilakukan pada waktu tertentu. Kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial memiliki istilah yang hampir sama dengan kecanduan internet. Karena jejaring sosial merupakan salah satu media sosial berbasis internet.

 Nurfajri (Nurmandia, 2013) mengemukakan bahwa kecanduan internet merupakan kecenderungan penggunaan yang terus menerus dilakukan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal sehingga untuk membangkitkan kesenangan dan kepuasan, menimbulkan termor, kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi dan terganggunya kehidupan sosial maka jumlah harus ditambah. Hal ini juga berdampak pada kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial seperti dampak yang ditimbulkan pada perilaku, kesehatan maupun hubungan sosial.

 Penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial secara berlebihan dan tidak tepat dapat mengakibatkan dampak yang buruk pada diri seseorang, tidak hanya pada diri sendiri terhadap kegiatan dan pola hidup namun berdampak juga terhadap sikap yang tidak peduli pada lingkungan baik dalam lingkungan masyarakat ataupun keluarga. Kertopati dan Riska (2014) mengatakan bahwa:

Secara keseluruhan, para remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk *chatting* dengan rata-rata 94,6 menit perhari, selain itu, 48 menit mereka habiskan menggunakan *e-mail,* dan 38,6 menit media sosial.

 Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari Rabu, tanggal 29 Juli 2015 diperoleh informasi dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dan beberapa guru mata pelajaran bahwa terdapat beberapa siswa menggunakan *gadget* dalam proses belajar maupun diluar proses belajar mengajar, namun ada beberapa siswa yang menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial disaat yang tidak tepat seperti dalam proses belajar mengajar di sekolah dan selalu menggengam serta mengecek *gadget* dimana saja misalnya di kelas, di halaman sekolah, di koridor dan lainnya. Selanjutnya, pada tanggal 23 Desember 2015 peneliti membagikan angket pada seluruh siswa kelas XI SMA Nasional Makassar untuk memperoleh data siswa yang teridentifikasi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Hasil yang diperoleh dari 102 siswa yang mengisi angket dan memiliki *gadget* yaitu sebanyak 39 siswa yang berada pada kategori tinggi (38,2%), sebanyak 42 siswa yang berada pada kategori sedang (41,2%), dan sebanyak 21 siswa yang berada pada kategori rendah (20,6%).

 Berdasarkan informasi yang berhasil dirangkum oleh peneliti, maka sebagai calon konselor merasa perlu adanya pemahaman dan kemampuan untuk menerapkan teknik yang efektif dan efisien yang bisa mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa agar mampu mengatasi atau mengantisipasi terjadinya penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial di sekolah yang bisa mengarah pada efek kecanduan lebih besar.

 Salah satu upaya untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial adalah dengan pemberian penerapan teknik *self management* yaitu bagian dari teknik modifikasi perilaku. Uno (2012) mengemukakan definisi konseptual *self management*  adalah siswa mampu mengatur perilakunya sendiri dengan tanggung jawab dan bertujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen serta lebih mampu memprediksikan masa depannya. Sehingga perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dapat direduksi. Oleh karena itu, dalam memanajemen diri maka siswa akan mampu menyadari dan mengontrol perilaku terhadap penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial dan mampu mengatur kegiatan serta bertanggung jawab terhadap perilakunya.

Berbagai hasil penelitian sebelumnya, salah satunya pernah dilakukan oleh Jamal (2010) menyimpulkan bahwa penerapan latihan kelola diri berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bontobahari, Kabupaten Bulukumba. Menurut penulis, teknik *self management* atau kelola diri dapat juga digunakan untuk mengubah perilaku yang lain, salah satunya adalah perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa. Sebagaimana yang dikemukakan oleh komalasari, dkk (2011) bahwa *self management* adalah suatu prosedur untuk meningkatkan kemampuan konseli dalam mengarahkan perilakunya sendiri.

Berkaitan dengan hal itu, peneliti merasa perlu untuk mengkajinya dalam kajian empirik melalui penelitian pendekatan kuantitatif model eksperimen, dengan judul “***Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa di SMA Nasional Makassar”***.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

* 1. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar?
	2. Bagaimanakah gambaran perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberi teknik *self management* ?
	3. Apakah hasil penerapan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar?
1. **Tujuan Penelitian**

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar.
2. Gambaran perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberi teknik *self management*.
3. Hasil penerapan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar.
4. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
	1. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas mahasiswa. Disamping itu untuk menambah bahan kepustakaan yang telah ada, dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
	2. Bagi peneliti, sebagai bahan banding atau bahan referensi yang ingin mengkaji permasalahan yang relevan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.
2. Manfaat Praktis
3. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam memberikan layanan kepada siswa.
4. Bagi siswa, sebagai wadah untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, melaksanakan kegiatan dan tanggung jawab dengan baik, mengontrol dan mengelola diri baik pada pikiran, perasaan dan perbuatan, serta memiliki perasaan bebas untuk mengontrol diri dalam hal yang sewajarnya.
5. Bagi mahasiswa BK, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
	1. ***Self Management***
2. **Pengertian *Self Management***

 Usman (2009) menjelaskan bahwa manajemen berasal dari bahasa latin yaitu *manus* yang berarti tangan dan *agere* yang berarti melakukan. Manajemen juga berasal dari bahasaInggrisyaitu *management*. Sedangkan manajemen dalam arti luas adalah perencanaan,pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian. Sehingga kata lain dari manajemen biasa diterjemahkan kedalam bahasa Indonesiayaitu pengelolaan.

 Mappiare (2006) mengemukakan bahwa diri (*self)* merupakan sebuah konsep dalam bentuk pola organisasi dan konsistensi pada seseoranguntuk menjelaskankeberfungsian pribadi yang biasa digunakan oleh sejumlah ahli psikologi, ahli sosiologi, juga terapis atau konselor.

 Uno (2012) mengemukakan definisi konseptual *self management* adalah siswa mampu mengatur perilakunya sendiri dengan tanggungjawab danbertujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen serta lebih mampu memprediksikan masa depannya.

 Mappiare (2006:297) mengemukakan pengertian *self management* yaitu:

 *Self management* menunjuk pada suatu teknik terapi kognitif-behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para siswa mengontrol dan mengu`bah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar diri (*self reward); konsep yang* berasosiasi dengan D.Meichenbaum; dan belakangan seringpula dipertukarpakaikan dengan metode administrasi-diri, kendali-diri, dan teknik regulasi-diri untuk menunjuk proses yang sama.

 Nursalim (2013) menjelaskan bahwa *self management* merupakan teknik yang menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dimana siswa yang mengarahkan dan mengontrol perilakunya sendiri dan konselor sebagai fasilitator dalam memberikan motivasi serta latihan sesuai dengan prosedur yang telah disepakati. Melalui teknik *self management* dapat mengatasi berbagai masalah yaitu kontrol berat badan, latihan keterampilan hubungan interpersonal, kecemasan, kecanduan, depresi, insomnia dan prestasi belajar.

Hartono dan Boy (2013) menyatakan bahwa *self management* merupakan bagian dari pendekatan behavioristik yaituusaha untuk selalu merubah perilaku siswa secara langsungdengan menggunakan cara atau strategi yang sesuai. Pada dasarnya, aliran behavioristik memaknai bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada siswa maka siswa tidak akan merasakan kesulitan dan perilaku lama dapat dihilangkan secara permanen dengan cara memodifikasi perilaku. Chamblers dan Goldstein (Hartono dan Boy, 2013) mengatakan bahwa berdasarkan dari asumsi beberapa ahli yaitu hasil belajar dapat membentuk perkembangan kepribadian seseorang karena adanya kematangan dan hukum belajar.

 Mahmud dan Kustiah (2012) mengartikan *self management* adalahteknik konseling bertujuan membantu siswa untuk mengarahkandan mengatur perilakunya sendiri.Secara lebih rinci dijelaskan oleh komalasari, dkk (2011) bahwa *self management* adalah suatu prosedur untuk meningkatkan kemampuan konselidalam mengarahkan perilakunya sendiri. Menurut Sukadji (Komalasari, dkk, 2011:180) menjelaskan bahwa masalah-masalah yang dapat ditangani melalui teknik *self management* yaitu:

Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain, tetapi mengganggu orang lain dan dirinya sendiri, perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain kurang efektif, perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, serta tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.

Dari beberapa pengertian yang telah dikemukakan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self management* merupakan kemampuan mengeloladiri 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. **Manfaat Teknik *Self Management***

Thalib (2013) mengemukakan bahwa beberapa tugas perkembangan fisik remaja yaitu memahami dan mampu mempertanggungjawabkan perilaku serta memperoleh penilaian bahwa ia memiliki kemampuan untuk bersikap secara tepat sesuai dengan pandangan ilmiah. Pengertian ini berkaitan dengan penggunaan teknik *self management* karena siswa yang memiliki perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial memerlukan suatu upaya agar bisa bertanggungjawab dalam menentukan perilakunya secara efisien dan mandiri.

 Uno (2012:210) mengatakan bahwa satu alasan yang membuat para psikolog tertarik pada manajemen diri siswa adalah karena siswa diajar dengan metode perilaku klasik sehingga sangat jarang menggeneralisasikan hasil belajarnya pada situasi baru. Mendorong siswa agar mampu melakukan manajemen diri memerlukan waktu tambahan. Mengajarkan siswa untuk bertanggungjawab pada dirinya sehingga tidak perlu selalu dibimbing memang tampak sebagai kegiatan yang kurang efisien, tetapi itu merupakan investasi masa depan yang amat berharga. Penerapan teknik *self management* sangat bermanfaat dalam latihan mengelola diri.

Fauzan (2009) menguraikan beberapa manfaat teknik *self management* yaitu :

1. Membantu siswa agar mampu mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perilaku sehingga dapat berkembang secara optimal dan mandiri
2. Jika melibatkan siswa secara aktif, maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada siswa, maka siswa akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi secara permanen karena usahanya sendiri
4. Siswa dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor

Nursalim (2013) menjelaskan bahwa pada dasarnya pelaksanaan teknik *self management* yang dirancang dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur memiliki beberapa keuntungan yaitu siswa mendapatkan pemahaman baru terhadap lingkungan dan ketergantungan terhadap konselor atau yang lain menjadi berkurang, praktis tidak mahal dan gampang serta mudah dijawab.

1. **Aspek-aspek Teknik *Self Management***

Nursalim (2013) mengartikan bahwa teknik *self management* yang berperan aktif dalam perubahan yaitu siswadan dibantu oleh konselor melalui teknik *self management*yang masing-masing memiliki prosedur pada setiap pelaksanaannya. Siswa yang mengarahkan, mendorong/mendesak, mengubah, atau mengontrol anteseden dan konsekuen dengan tujuan untuk menghasilkan perubahan prilaku yang diinginkan. Namun, perlu diketahui bahwa tidak ada satupun dari strategi ini yang sepenuhnya bebas dari variabel lingkungan. Dalam pelaksanaan teknik *self management* tentunya ada beberapa aspek yang dapat diketahui sebagai berikut:

1. Siswa dilatih pengarahan diri dalam *interview*. Hal ini dilakukan agar konseli mampu memonitor diri
2. Siswa mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah sebagai hasil dari bentuk memanajemen diri yang dilakukan
3. Siswa mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah
4. Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah

 Nursalim (2013) menjelaskan bahwa hal yang harus diketahui bahwa dalam kenyataannya beberapa derajat tingkat teknik *self management* dapat dijadikan komponen penting dalam setiap keberhasilan konseling. Siswa juga dapat menggunakan strategi manapun dalam cara mengarahkan diri.

1. **Prinsip-prinsip Teknik *Self Management***

 Walker (Purwanta, 2015) mengatakan bahwa teknik *self management* memiliki prinsip-prinsip sebagai dasar dan panduan untuk melakukan teknik *self management* secara efektif.Ada beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan teknik *self management,* yaitu berhubungan dengan perilaku subyek itu sendiri dan lingkungan subyek harus memenuhi lima hal yaitu :

1. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas artinya mengetahui dan menemukan perilaku yang ingin dimodifikasi
2. Perilaku yang menjadi alternatif sebagai *treatment* perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan siswa
3. Perilaku yang menjadi alternatif harus ditawarkan kepada siswa, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh siswa yang ingin melakukan modifikasi perilaku
4. Tujuan *treatment* harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur kualitas keterlaksanaannya
5. Siswa harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakala memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau melaksanakan *treatment*.
6. **Tahap-tahap Teknik*Self Management***

Hartono dan Boy (2011: 125) mengemukakan catatan yang harus diperhatikan untuk melaksanakan teknik *self management* yaitu:

1. Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling
2. Konseling didorong untuk melakukan instropeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik
3. Konseli harus berfikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal
4. Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai
5. Konseli belajar teknik *self-reinforcement*
6. Konselor bertindak sebagai mentor.

 Soetarlinah (Purwanta, 2015) menguraikan tahap-tahap pengelolaan diri yaitu:

1. Tahap monitor diri atau observasi

 Dalam tahap ini siswa dengan sengaja dan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri siswa yang akan dimodifikasi. Konselor sangat berperan dalam mengarahkan cara memonitor diri. Pada tahap ini siswa terkadangmeminta bantuan konselor untuk memilih cara pencatatan atau perekaman perilaku yang praktis. Misalnya dapat berbentuk format atau formulir baik dalam bentuk pernyataan ataupun pilihan. Hal ini sangat penting dilakukan untuk melihat perubahan dengan cermat sehingga tidak menimbulkan kekeliruan kesan bahwa ada perubahan perilaku yang sebenarnya harapan saja atau tidak tercapai.

 Kadang-kadang dalam pencatatan data perilaku sudah menimbulkan perilaku ini berubah frekuensinya. Mungkin ini tidak disebabkan siswa lebih menyadari perilakunya yang tadinya bersifat otomatis, atau sudah ada pengukuh dan penghapusan atau hukuman terhadap diri sendiri pada saat mencatat perubahan perilaku. Makin cermat dalam mengobservasi perilaku dan memonitornya, maka hasilperilaku yang diharapkan akan lebih baik.

1. Mengatur lingkungan

 Lingkungan perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku-perilakuyang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera bertujuan untuk memilih perilaku aversi yang mungkin dapat ditimbulkan sehingga siswa dapat menyadari perubahan perilaku dalam *schedule* atau jadwal dari hasil perubahan lingkungan atau perilaku yang telah diatur.

1. Tahap evaluasi diri

 Dalam tahap ini subyek membandingkan kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan sesuai dengan target prilaku, jika sesuai maka evaluasi diri bersifat positif atau terdapat perubahan yang baik. Perlu dilakukan pencatatan data observasiperilaku yang teratur karena sangat penting untuk pada evaluasi dan efektifitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali yang kemungkinan letak kegagalan terjadi pada tidak cocoknya perilaku sasaran, pengukuh, atau prosedurnya yang harus ditinjau kembali dan terkadang pada prosedur tidak dilaksanakan sebagaimana mestinya.

1. Tahap pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman

 Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih jenis pengukuh (*Self reward)* yang perlu segera dihadirkan, jenis perilaku yang dihapus, dan bahkan jenis hukuman diri sendiri yang harus segera diterapkan.

 Pada tahap ini, sering digunakan penguatan (*reinforcement)* terhadap diri sendiri. Uno (2012) mengemukakan bahwa penguatan diri ketika seseorang memberikan hadiah kepada dirinya sendiri karena sukses mencapai prestasi atau kinerja yang sudah ditetapkan atau saat seseorang menghukum dirinya karena gagal mencapai prestasi atau kinerja yang sudah ditetapkan. Penguatan diri akan menarik perhatian siswa ke arah tujuan yang ingin dicapai dan dapat menjadi motivasi dalam diri siswa untuk menyatakan kepuasan secara verbal dan memberikan hadiah kepada dirinya apabila tujuan sudah tercapai. Penguatan diri juga akan mendorong pencapaian tujuan berdasarkan usaha dengan dorongan sendiri daripada faktor-faktor dari luar yang diperoleh siswa.

 Penguatan yang diberikan berupa penguatan positif. Lubis (2013) mengatakan bahwa penguatan positif yaitu dengan cara memberikan ganjaran secara langsung setelah prilaku yang dimodifikasi tercapai karena telah mempertahankan prilakunya. Misalnya pujian, bintang emas, medali, uang dan lainnya. Sedangkan Komalasari, dkk (2011) mengatakan bahwa penguatan positif ini bisa dikatakan sebagai *secondary reinforce* atau *conditioned reinforce* yaitu penguatan ini cocok untuk diberikan kepada siswa yang melakukan modifikasi perilaku karena pada umumnya prilaku manusia berhubungan dengan uang, senyuman, pujian, pin, medali, hadiah, dan kehormatan.

1. **Karakteristik Teknik *Self Management***

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013) menjelaskan bahwa perubahan prilaku pada peningkatan kontrol diri teknik *self management* memiliki karakteristik yaitu :

1. Penggunaan kombinasi strategi

 Kombinasi dari strategi *self management* biasanya lebih berguna daripada sebuah strategi tunggal. Teknik *self management* jika digabung dengan strategi-strategi yang menarik perhatian siswa berupa pemberian bimbingan dan teknik pengumpulan data lainnya, maka pelaksanaan teknik ini akan bermakna dan berpengaruh dalam proses pengelolaan diri siswa.

1. Konsistensi penggunaan strategi

 Konsisten yang dimaksud adalah menggunakan strategi-strategi secara teratur karena ini menggunakan suatu komponen keefektifan manajemen diri yang sangat penting dan esensial. Karena jika penggunaan teknik *self management* tidak efektif, maka bisa disebabkan karena diri siswa yang kurang konsisten dan mungkin saja tidak disebabkan oleh lemahnya strategi yang ada. Teknik akan berhasil jika strateginya dilakukan sesering mungkin dan lebih konsisten, namun jika tidak maka kontrol diri akan menjadi gagal. Jika usaha-usaha manajemen diri tidak digunakan dalam waktu yang pasti atau teratur, maka keefektifan mungkin sangat kecil untuk menghasilkan suatu perubahan dalam diri siswa.

1. Evaluasi diri dan Penetapan standar

 Penetapan target adalah suatu titik fokus untuk mencapai suatu tujuan. Target yang hendak dicapai sebaiknyamenghasilkan perubahan perilaku baru yang ingin dimodifikasi bersifat positif, agar perilaku menyimpang sebelumnya dapat dihilangkan sesuai dengan tujuan target. Adanya evaluasi diri dalam bentuk standar (ukuran tujuan) dan maksud pernyataan-pernyataan menjadi komponen yang penting dalam program manajemen diri. Beberapa pembuktian yang dipillih oleh diri ialah kekuatan pada tindakan yang lebih positif.

1. Penggunaan penguat

 Penguatan diri berupa bantuan diri, baik itu secara tertutup, dalam bentuk kata-kata, atau melalui alat, muncul dari unsur yang penting dari suatu program yang efektif manajemen diri. Kemampuan memuji diri secara tertutup atau membuat catatan peningkatan yang positif dalam diri. Pada kontrasnya, keluhan dari dalam diri (secara tertutup atau berupa kata-kata) ini bisa mengurangi perubahan yang berlawanan. Hal ini merupakan komponen yang penting dalam melaksanakan teknik *self management.*

1. Dukungan lingkungan

 Faktor-faktor yang mendukung dari luar diperlukan untuk memengaruhi dan mempertahankan hasil perubahan dari program manajemen diri. Contohnya monitor diri dengan bantuan orang lain.

* 1. **Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**
1. **Pengertian Kecanduan**

Soetjipto (2005) mengatakan bahwa masing-masing ahli psikologis menggunakan istilah kecanduan berdasarkan kategori dan definisi yang berbeda. Walaupun demikian namun pada dasarnya acuan mereka sama dan disisi lain, kecanduan juga diklasifikasikan menurut intensitas penggunaannya.

Davis (Soetjipto, 2005) memaknai bahwa kecanduan merupakan bentuk dari ketergantungan secara psikologisatau perilaku seseorang yang berlebihan terhadap suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat.Selanjutnya, Cooper (Purnomo, 2014: 9) berpendapat bahwa :

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Tanpa disadari seseorang biasanya akanmelakukan 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 untukmelakukan kegiatan tertentu yang disukai. Biasanya seseorang yang sudah kecanduan akan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya.

1. **Kategori Kecanduan**

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

1. Kecanduan yang dapat dikatakan sehat (*healthy),* yaitu sangat menikmati dan asyik dengan hobi serta keinginan untuk menghabiskan banyak waktu untuk beraktifitas mengenai prilaku belajar, kreatifitas dan mengekspresikan diri.
2. Kecanduan yang tidak sehat *(unhealthy),* yaitu bersifat patologis misalnya dengan lebih banyak sisi negatif daripada sisi positif, salah satunya karena ketidakmampuan untuk menggunakannya didunia nyata.
3. Kecanduan kombinasi dari kecanduan sehat dan tidak sehat.
4. **Pengertian Kecanduan *Gadget***

 Winarno (Lioni, dkk, 2014) mengatakan bahwa *gadget* merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa inggris yaitu perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia *gadget* disebut “acang” yang saat ini lagi popular disemua kalangan terkhusus pada kalangan remaja. perbedaan*gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru dengan model dan jenis yang bermacam-macam serta membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Bentuk *gadget* berupa *handphone, smartphone, tablet, note* dan lain-lain.

 Wahadyo dan Sudarma (2012) menguraikan definisi *gadget* yakni suatu alat elektronik yang begitu digandrungi oleh berbagai kalangan khususnya pada kalangan remaja, salah satu sistem informasi yang bisa disematkan pada *gadget* adalah android. *Gadget* menggantikan peran dari sebuah komputer jinjing apabila digunakan untuk kebutuhan *entertainment,* seperti mendengarkan lagu, menonton video, mengirim *email*/*chatting*, berbagi informasi (*sharing),* bermain *game*, jejaring sosial, dan kegiatan online hiburan lainnya. Model *gadget* didesain seperti sebuah buku kecil yang bisa ditenteng kemana-mana agar lebih praktis.

 Secara lebih rinci Lioni (2014) mengemukakan bahwalebih dari lima tahun terakhir *gadget* merupakan salah satu perkembangan teknologi komunikasi paling aktual di Indonesia yang memiliki fungsi utama sebagai alat komunikasi selain itu juga dapat digunakan sebagai sarana untuk berbisnis, penyimpanan data, sumber informasi, hiburan, jejaring sosial bahkan sebagai alat dokumentasi.

Menurut Starcevic (Purnomo, 2014:10), bahwa kecanduan *gadget* belum muncul sebagai diagnosis dalam klasifikasi DSM V, tetapi konsep kecanduan yang ada dalam DSM V masih terkait dengan kecanduan zat psikotropika. Dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi kecenderungan untuk menggantikan kecanduan yang disebabkan oleh zat-zat, dengan perilaku kurangnya kontrol dan memberikan konsekuensi negatif. Contoh kecanduan tersebut adalah kecanduan judi, kecanduan *gadget* (*mobile phone*), kecanduan game, dan juga kecanduan internet.

 Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *gadget* merupakan suatu perilaku ketergantungan secara berlebihan terhadap *gadget* secara psikologis dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Siswa yang sedang mengalami kecanduan *gadget*tidak mampu terlepas dari keadaan tersebut karena kurang mampu mengontrol atau mengelola diri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai.

1. **Pengertian Jejaring Sosial**

Nurmandia, dkk (2013) mengatakan jejaring sosial merupakan salah satu fitur aplikasi dalam *gadget* yang dapat digunakan untuk berkolaborasi antar paranetter yang satu dengan netter lainnya dalam interaktifitas seperti saling bertukar pendapat dalam komentar, bertukar file dalam bentuk informasi, saling mengirim email, *chatting*, dan saling memberi penilaian.

Sulianta (2015) menjelaskan jejaring sosial merupakan bagian dari media sosial dan memiliki komunitas yang sangat berperan memengaruhi audiensinya (*influencer*). Jejaring sosial memiliki karakteristik yang sering dijumpai sebagai jejaring relasi yaitu hubungan antara pengguna layaknya jaring-jaring yang terhubung satu sama lain dengan pengguna lain dalam dunia virtual dan semakin banyak mereka menjalin komunikasi serta terus membangun hubungan pertemanan.

Febrian (2008) mengatakan bahwa layanan jejaring sosial (*Social Networking*) berpusat pada pembentukan jaringan seperti berbagi kesukaan dan aktifitas melalui *software gadget* yang berbasis halaman web untuk saling berinteraksi atau bersosialisasi antarpengguna internet.

Jadi, jejaring sosial merupakan bagian dari 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.

1. **Jenis-jenis Jejaring Sosial**

Siswa saat ini tidak begitu sulit untuk memiliki *gadget* karena harga *gadget* tidak mahal dapat disesuaikan dengan merek *gadget* yang tersedia, jadi semua kalangan mampu membelinya dan fitur yang paling sering digunakan siswa yaitu fitur berupa aplikasi jejaring sosial. Sulianta (2014) menguraikan jenis-jenis jejaring sosial yang popular sering digandrungi oleh setiap kalangan termasuk para siswa pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan menggunakan *gadget* yaitu :

1. *Facebook*, yaitu jejaring sosial yang menjadi salah satu jejaring sosial terbesar di dunia bertujuan berbagi informasi dan *chatting*.
2. *Instagram*, yaitu layanan jejaring sosial untuk berbagi cerita via gambar digital. Para pengguna *gadget* kerap kali menggunakan *instagram* untuk langsung berbagi hasil foto ataupun video sebagai eksistensi dan media bisnis.
3. *Path*, yaitu jejaring sosial yang memungkinkan anggotanya berbagi informasi dan lokasi seperti foto, musik, pengalaman, tempat dan cerita.
4. *Twitter*, yaitu jejaring sosial mikroblogging yang ditujukan untuk berbagi informasi (*tweet*) yang ringkas dan praktis digunakan.
5. *Blackberry Messanger (BBM),* yaitu jejaring sosial digunakan untuk berbagi informasi dalam *chatting* dan memberikan informasi baik itu mengenai pribadi, aktifitas, maupun sosial.
6. **Faktor Penyebab Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**

Yuwanto (2010) mengatakan bahwa gejala utama kecanduan *gadget* adalah ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan *gadget*. Faktor penyebab kecanduan *gadget* dikelompokkan menjadi 4 yaitu:

1. Faktor Internal

Terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu.

1. Tingkat *sensation seeking* yang tinggi (individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktifitas yang sifatnya rutin)
2. *Self-esteem* pada diri rendah
3. Memiliki kepribadian ekstraversi yang tinggi
4. Kontrol diri yang rendah
5. Adanya kebiasaan atau habit menggunakan telepon genggam yang tinggi
6. *Expectancy effect* atau adanya pengaruh harapan yang tinggi, dan
7. Kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan *gadget*.
8. Faktor Situasional
9. Sebagai sarana agar individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman.
10. Tingkat stres yang tinggi
11. Sedih yang berlarut
12. Merasa kesepian
13. Merasa cemas
14. Kejenuhan belajar, dan
15. *Leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang)
16. Faktor Sosial
17. Faktor ini terdiri atas perilaku yang diharuskan *(mandatory behavior)* yaitu mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain, dan
18. Kehadiran *(connected presence)* yaitu lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.
19. faktor eksternal
20. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *gadget* dan fasilitasnya
21. Satu lagi faktor eksternal yang disimpulkan oleh peneliti berdasarkan data yang diperoleh dari Soetjipto (2005) bahwa karena adanya keragaman informasi dan kemudahan yang ditawarkan internet dalam *gadget* menjadikan curahan waktu dan tahan berlama-lama didepan *gadget*.
22. **Karakteristik Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**

Kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial merupakan suatu perilaku ketergantungan yang berlebihan secara psikologis melalui suatu stimulus. Fathriani dalam Tucker (2014:58) yaitu “untuk mengamati penggunaan *gadget* secara berlebihan, perlu dihitung frekuensi internet dan lama (durasi) penggunaannya”. Berikut kategori pengguna *gadget* setiap kali menggunakan *gadget* yaitu :

1. Kategori *Heavy users* yakni lebih dari 40 jam/bulan
2. Kategori *Medium Users* yakni antara 10-40 jam/bulan
3. Kategori *Light Users* yakni kurang dari 10 jam/bulan.

Untuk mengenali siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial ini tentunya dapat diketahui melalui beberapa ciri-ciri atau karakteristik. Berikut karakteristik kecanduan *gadget* menurut Tribunmanado.co.id (2015) yaitu:

1. Merasa *gadget* (*smartphone)* berbunyi atau bergetar, padahal tidak.
2. Saat tidur membawa *gadget* (*smartphone)* dan meemainkannya sampai terlelap.
3. Asyik dengan *gadget* (*smartphone)* dan cuek dengan pasangan, anak atau lingkungan.
4. Bolak balik memeriksa *gadget* (*smartphone).*

Selanjutnya, berdasarkan teori Goldberg (Nurmandia, 2013) mengemukakan bahwa terdapat ciri-ciri kecanduan jejaring sosial yaitu :

1. Sering lupa waktu, maksudnya pengguna rela menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk mengunjungi situs jejaring sosial, tanpa mengetahui alasan yang sesungguhnya.
2. Gejala menarik diri/menutup diri secara sosial
3. Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan.
4. Kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih (*gadget*)
5. Sering berkomentar, rendahnya prestasi, dan kelelahan.
6. **Dampak Positif Penggunaan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**

Seperti yang diketahui, jejaring sosial merupakan bagian dari 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, juga memiliki dampak positif dalam penggunaanya tentunya akan berdampak positif jika tidak digunakan secara berlebihan. Menurut Nurmandia (2013) mengenai dampak positif penggunaan jejaring sosial yaitu :

1. Dapat memperluas pergaulan
2. Pengguna dapat berhubungan melalui *gadget* dengan teman dan keluarga
3. Dapat bertemu dan berhubungan melalui *gadget* dengan teman lama
4. Berkenalan dengan dari sahabat
5. Berkenalan dengan orang yang belum dikenal sebelumnya
6. Memiliki kesempatan untuk berkomunikasi dan berbagai pengalaman, hobi dan minat dengan orang-orang dengan latar belakang, budaya dan negara yang berbeda
7. Dapat dijadikan sebagai media promosi bisnis atau sebagainya.
8. **Dampak Negatif Penggunaan *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 *gadget* dapat menjadikan seseorang bersikap tidak peduli terhadap lingkungannya juga berpengaruh pada interaksi sosial anak terhadap lingkungannya baik lingkungan internal (keluarga) maupun eksternal (lingkungan sekolah dan pertemanan) apabila digunakan secara salah atau berlebihan.

Sedangkan menurut Ramadhani (Risal,2011) mengatakan bahwa *gadget* tidak hanya memberi banyak keuntungan saja, tetapi jika tidak bijak menggunakannya maka akan memberi kerugian misalnya salah satu efek negatif penggunaan *gadget* yaitu ketidakmampuan untuk hidup sendiri. Selain itu, salah satu psikolog anak dan remaja (Risal, 2011) juga mengemukakan kemudahan akses internet lewat *gadget*

juga lebih praktis dan cepat mendapat apa yang diinginkan,tidak ada keinginan untuk berusaha dan tidak tahan banting sehingga mengakibatkan pribadi menjadi malas.

Salah satu dampak negatif penggunaan *gadget* secara berlebihan juga dikemukakan oleh Ochim ([2012](https://ochimkediri.wordpress.com/2012/10/21/dampak-negatif-penggunaan-gadget-secara-berlebihan/)) yaitu *gadget* dapat menimbulkan radiasi sehingga dapat membahayakan mata, penglihatan kabur dan dapat melemahkan kerja otak.

Profesor Roberts (Kertopati dan Riska, 2014) memperingatkan bahwa penggunaan ponsel terlalu berlebihan bisa berdampak buruk berdasarkan pada hasil penelitian dalam jurnal *Behavioral Addiction* mencatat bahwa ponsel bisa membuat manusia tidak fokus bekerja.

Effendi (2015) menjelaskan beberapa dampak buruk oleh *gadget*. Beberapa diantaranya yang sesuai dengan penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial yaitu:

1. Insomnia

Tubuh memproduksi hormon ketika berada pada kondisi gelap atau tanpa cahaya disebut hormon melantonin yang akan terlepas ketika cahaya terang yang terpancar dari *gadget* atau *smartphone* sedang aktif, sehingga cahaya tersebut akan menjaga pikiran untuk memasuki kondisi setengah sadar (*'default mode network'*).

1. *Nomophobia*

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 66% orang yang kecanduan *gadget* mengalami *nomophobia* atau kepanjangan dari *“no-mobile-phone-phobia*”, yaitu sebuah keadaan dimana tubuh akan merasakan cemas yang berlebih jika terpisah dari *gadget* atau *smartphone*nya.

1. *Texting Thumb* (Tendinitis)

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

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

Terdapat berbagai upaya untuk mengatasi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, namun peneliti bertujuan untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial yang dialami siswa di sekolah, mengingat bahwa adanya perkembangan zaman dalam bidang teknologi sangat membantu produktifitas seseorang dalam menggali berbagai informasi. Namun, kesadaran dan pengelolaan waktu juga layak dijadikan sebagai pemicu agar tidak mengalami kecanduan *gadget* atau penggunaan *gadget* secara berlebihan dalam jejaring sosial. Amalia (2014) mengemukakan beberapa cara mudah yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial berbasis internet adalah :

1. Mengakui sebagai penderita gangguan kecanduan karena pengakuan merupakan tahap awal dalam mengurangi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial
2. Mengetahui penyebab dari gangguan kecanduan pada diri sendiri berdasarkan latihan yang diperoleh sebelumnya
3. Mengetahui dampak buruk gangguan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial
4. Membatasi penggunaan atau perilaku menyimpang yang sering muncul
5. Meluangkan waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar baik itu pergaulan maupun keluarga

Seperti yang diketahui bahwa untuk membuka situs jejaring sosial tentunya diperlukan akses dari internet, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa jejaring sosial salah satu aplikasi *gadget* yang merupakan media sosial berbasis internet. Sebagai alternatifuntuk mengendalikan semua aktifitas yang berhubungan dengan internet, Young (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)
	1. **Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial**

Telah dikemukakan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial berdasarkan ciri-ciri yang diketahui dari hasil observasi peneliti. Kecanduan *gadget* ini disebabkan dari berbagai faktor yaitu terdapat 4 faktor diantaranya mulai dari faktor eksternal, situasional, sosial dan eksternal.

Adanya perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial jika tidak dikenali dan ditangani dalam bentuk reduksi maka akan sangat berdampak buruk pada perilaku dan kegiatan sehari-hari siswa. Dampak tersebut mengakibatkan pada interaksi sosial, kemandirian dan tanggung jawab, kondisi fisik maupun psikis pada diri siswa.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimilikinya adalah melalui teknik *self management*. Sebagaimana yang telah disimpulkan oleh peneliti dari berbagai pengertian bahwa:

*Self management* merupakan kemampuan mengeloladiri 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.

Dengan demikian melalui pemberian teknik *self management* dapat membantu siswa untuk memahami mengenali perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, mengubah perilaku dengan cara mereduksi perilaku sebelumnya melalui beberapa tahap yaitu monitor diri, mengatur lingkungan, evaluasi diri dan pemberian penguatan (*reinforcement),* pengukuh (*self reward)*, pengapusan, atau hukuman.

Maka dari itu, *self management* dipergunakan untuk mengelola diri dalam menghadapi suatu masalah khususnya dalam upaya untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di sekolah.

1. **Kerangka Pikir**

Kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial merupakan suatu perilaku ketergantungan yang berlebihan dengan suatu stimulus yaitu adanya keinginan yang sering muncul untuk mengunjungi jejaring sosial. Perilaku ini disebabkan dari berbagai faktor yaitu dari dalam diri sendiri, keadaan atau situasi, sosial dan eksternal. Siswa dikatakan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial jika ia selalu menggunakan *gadget* untuk mengunjungi jejaring sosial setiap hari tanpa memperhatikan tanggung jawab, dan aktifitas yang seharusnya dilakukan pada saat tertentu.

Terdapat beberapa siswa di SMA Nasional Makassar yang keasyikan menggenggam *gadget* disaat istirahat maupun diam-diam membuka situs jejaring sosial disaat belajar. Tentunya hal ini sangat berdampak pada kebiasaan keseharian siswa dan akan mengalami kecanduan. Oleh karena itu, diperlukan peran serta konselor agar siswa dapat mengenali perilaku kecanduan *gadget*dalam jejaring sosial dan tidak berdampak terus menerus sehingga siswa mampu mengubah perilakunya.

Salah satu bentuk pemberian bantuan konselor terhadap siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial yaitu dengan menerapkan teknik *self management* agar siswa mampu mengenal perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dan ingin mengubah perilakunya serta merealisasikan dalam kehidupan nyata. Teknik ini mempunyai penekanan-penekanan tertentu (alternatif dalam memecahkan masalah) yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.

Kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk skema berikut ini:

**Sebelum Perlakuan** (*pre test*)

Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa

**Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa**

1. Sering lupa waktu
2. Gejala menarik diri/menutup diri secara sosial
3. Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan.
4. Kebutuhan akan peralatan yang lebih canggih (*gadget*)
5. Sering berkomentar, rendahnya prestasi, dan kelelahan.

**Proses Perlakuan**

Pemberian Teknik *Self Management*

1. Monitor diri
2. Mengatur lingkungan
3. Evaluasi diri
4. Pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman

**Sesudah Perlakuan** (*post test*)

Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa Berkurang (Tereduksi)

**Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar”.

**BAB III**

 **METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan model eksperimen yang dipilih ialah *Pre-Experimental Design*, yang akan mengkaji penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa dengan membandingkan perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Self Management* di SMA Nasional Makassar. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest.*

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu: *Self Management* sebagai variabel bebas (X) atau yang mereduksi (independen), dan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Rancangan *Pre-Experimental* yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

O1 X O2

 Sugiyono(2015:111)

 **Tabel 3.1. Desain Penelitian**

Keterangan :

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : *Treatment* atau perlakuan (teknik *self management*)

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram dari penelitian ini

Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial

Kelompok Eksperimen

*Pre-test*

*Treatment*

*Treatment*

Pemberian Teknik*Self Management*

*Post-Test*

Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial Tereduksi (Berkurang)

**Gambar 3.1. Diagram Penelitian**

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu di mulai dari tahap perencanaan, *pre-test*, pemberian bimbingan *self management* kemudian *post-test*, adapun prosedur pelaksanaan yaitu:

1. Identifikasi subjek, yaitu mengidentifikasi siswa yang akan dijadikan subjek penelitian.
2. Pelaksanaan *pre-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, dimana dalam pelaksanaannya dibantu oleh guru bimbingan konseling.
3. Pemberian teknik *self management* terhadap subjek eksperimen dengan menggunakan beberapa tahap dalam mengembangkan kemampuan *self management.* Kemampuan tersebut adalah monitor diri, mengatur lingkungan, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman.
4. Pelaksanaan *post-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang muatannya sama dengan *pre-test* yang berisi tentang item pernyataan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.
5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor antara *pre-test* dan *post-test*untuk subjek eksperimen. Nilai selisih (*gap scor*e) inilah yang dibandingkan dengan uji*Wilcoxon*.
6. **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

* 1. *Self management* merupakan kemampuan mengelola diri dengan rasa tanggung jawab dari segala pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri untuk mencapai suatu tujuan yaitu mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang ingin dimodifikasi sehingga menjadi individu/manusia yang mandiri.
	2. Kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial merupakan perilaku ketergantungan secara berlebihan terhadap *gadget* dengan adanya stimulus yaitu keinginan yang sering muncul untuk mengunjungi jejaring sosial, 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. **Populasi dan Sampel**
	* + - 1. **Populasi**

Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan wilayah yang memiliki kualitas dan karakteristik untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian iniadalah seluruh siswa kelas XI tahun ajaran 2015/2016 SMA Nasional Makassar yang teridentifikasi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial sebanyak 39 siswadiperolehdari hasil angket, wawancaradengan guru BK dan beberapa guru.Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.2.Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kelas | Jumlah Populasi |
| 1. | XI IPS 1 | 8 |
| 2. | XI IPS 2 | 10 |
| 3. | XI IPA 1 | 9 |
| 4. | XI IPA 2 | 12 |
|  | **Jumlah** | **39** |

Sumber: Hasilangket,Wawancara dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling serta beberapa guru sekolah SMA Nasional Makassar

* + - * 1. **Sampel**

Sugiyono (2015)mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang diteliti. Penarikan sampel ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanakan teknik *self management*.

Penarikan sampel ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling kelompok, sebagaimana yang dikemukakan oleh Prayitno dan Erman (2013)bahwa konseling kelompok memiliki batasan dalam menentukan anggota kelompok yaitu 5 sampai 10 orang.Penarikan sampel dalam penelitian ini secara *Simple Random Sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel yang setiap anggota mendapatkan kesempatan yang sama dalam suatu populasi untuk dijadikan sampel. Adapun cara yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menuliskan nama-nama dari 39 orang siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial
2. Mengambil sampelsecara acak dengan cara memasukan 39 nama siswa,kemudian diundi masing-masing perkelas dan dengan cara tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 10 siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.3. Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No. | Kelas | Jumlah Sampel |
| 1. | XI IPS 1 | 2 |
| 2. | XI IPS 2 | 3 |
| 3. | XI IPA 1 | 2 |
| 4. | XI IPA 2 | 3 |
|  | **Jumlah** | **10** |

Sumber: Berdasarkan jumlah anggota konseling kelompok yang efektif yang dikemukakan Prayitno dan Erman dan hasil dari *Simple Random Sampling*

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

 Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahan perlakuan dan pengumpulan data.

**Bahan Perlakuan**

 Bahan perlakuan berupa penyusunan skenario teknik *self management*, yang terdiri atas prosedur yang mesti dilakukan siswa dalam pelaksanaanteknik *self management*dan beberapa mediadigunakan dalam kegiatan ini yang terbagi dalamtujuh sesi pertemuan termasuk *pretest* dan *post test.*

Untuk memperjelas kegiatan yang akan dilaksanakan disajikan tahap-tahap sebagai berikut:

* + - * 1. *Pre-test*

Melakukan *Pre-test* sebelum pemberian teknik *self management*dengan tujuan untuk mengetahui gambaran siswa yang memilki perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.

* + - * 1. Pemberian informasi

Pada kegiatan ini peneliti memberi penjelasan secara umum tentang apa yang dimaksud dengan teknik *self management* (pengertian, tujuan, prinsip dan cara melaksanakan teknik *self management)* dan perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial (pengertian, kategori, ciri-ciri, dampak negatif, dan upaya mengurangi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial). Pemberian informasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman secara garis besar tentang apa itu teknik *self management*dan perilakukecanduan *gadget* dalam jejaring sosial agar mereka mengetahuibanyaknya dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi.

* + - * 1. Memberikan Perlakuan

Memberikan perlakuan (*treatment*) adalah pemberian teknik *self management*selama empat tahap. Secara umum metode dan langkah-langkah yang digunakanyaitu:

1. Sesi Awal
	1. Membaca Do’a
	2. Perkenalan
	3. Membangun *rapport*
	4. Menetapkan struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, dan struktur penguatan
		* 1. Struktur tujuan, yaitu peneliti menyebutkan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan manajemen diri agar siswa mampu mengelola diri baik perasaan, pikiran, dan perilaku seperti mengubah perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial menjadi perilaku baru yang akan dimodifikasi sehingga perilaku kecanduan dapat tereduksi. Dengan demikian, diharapkan keaktifan dan keseriusan dari siswa demi tercapainya suatu tujuan.
			2. Struktur kerahasiaan, yaitu peneliti menjelaskan pada semua siswa bahwa semua keterangan apapun yang telah dilakukan dan diucapkan akan terjaga kerahasiaannya.Begitupun kepada semua siswa akan mengucapkan sebuah ikrar atau janji untuk menjaga segala kerahasiaan yang tidak harus diketahui orang lain. Hal ini dilakukan, agar semua siswa dapat secara aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan serta dapat dengan jujur dan tidak memiliki rasa takut dalam mengikuti proses kegiatan. Dengan demikian kegiatan dapat berjalan secara efektif.
			3. Struktur penguatan, yaitu peneliti memberikan penjelasan kepada semua siswa bahwa penting bagi mereka untuk mengikuti kegiatan ini dengan aktif dan sungguh-sungguh agar apa yang menjadi tujuan dari dilaksanakannya kegiatan ini dapat tercapai dengan baik.
			4. Struktur durasi, yaitu peneliti bersama dengan siswa membicarakan dan menyepakati durasi waktu untuk melakukan kegiatan dengan optimal dan tidak mengganggu aktifitas lainnya.
2. Sesi Inti

Sesi ini melakukan konseling kelompok dimana para anggota kelompok memusatkan perhatiannya terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari dan mendiskusikan topik, menyelasaikan tugas, dan mengikuti *treatment* dengan bersungguh-sungguh. Sesi dimana para anggota kelompok dapat memperoleh keuntungan atau pengaruh-pengaruh positif dari kelompok, dan merupakan saat dimana anggota kelompok memutuskan tingkat keterlibatan penuh atau partisipasi aktif mereka dalam kegiatan kelompok dalam hal ini adalah *treatment* teknik *self management*dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan berupa pemberian teknik *self management* yang terdiri dari tahap monitordiri*,* pengaturan lingkungan, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, pengukuhan, penghapusan atau hukuman.
2. Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk memberi ide, usulan dan masukan pada *schedule* perubahan perilaku dan pengaturan lingkungan.
3. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan diskusi.
4. Sesi Akhir

Kegiatan bertujuan untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses kelompok, mengevaluasi apa yang telah dipelajari dalam membuat keputusan dan dalam memodifikasi perilaku.

Dalam mengakhiri kegiatan *self management*, peneliti memberikan dorongan pada setiap siswa untuk mengevaluasi perubahan dan peningkatan perilaku yang dialami selama mengikuti proses kegiatan. Siswa didorong untuk tetap mampu mengurangi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial yang telah dimodifikasi setelah mengikuti kegiatan.Pada sesi akhir hendaknya membuat kesan yang positif bagi siswa dan jangan ada diantara siswa masih merasakan kesulitan dalam memodifikasi perilaku.Untuk itu, perlu diberikan kesempatan bagi siswaagar mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereka rasakan jika masih ada ganjalan setelah tahap evaluasi. Cara ini dapat membuat setiap siswa mengakhiri kegiatan dengan perasaan legah, puas, dan termotivasi menerapkan apa yang telah dipelajari ketika ingin memodifikasi perilaku dengan menggunakan teknik *self management*.

* + - * 1. *Post-test*

Melakukan *Post-test* sesudah pemberian teknik *self management*dengan tujuan untuk mengetahui hasil penerapan teknik *self management*dalam mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa.

* + - 1. **Teknik Pengumpulan Data**

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

1. Angket (Kuesioner)

Angket diberikan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa baik pada saat *pretest* maupun *posttest* setelah diberikan *treatment* berupa teknik*self management*. Jenis Angket penelitian yang digunakan adalah skala *likert* dengan pernyataan yang telah dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS) dan tidak sesuai (TS).

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka ditentukan pemberian skor untuk setiap jawaban, yaitu sebagai berikut;

**Tabel 3.4. PembobotanAngket**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori** |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| Sangat sesuai(SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Kurang Sesuai (KS) | 2 | 3 |
| Tidak Sesuai (TS) | 1 | 4 |

Sebelumangket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu diuji coba dilapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnyasehingga diperoleh :

1. Uji Validitas

 Pengujian hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22,00. Ditemukan bahwa dari 56 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 18 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 6 (0,170), nomor 11 (0,244), nomor 12 (0,266), nomor 14 (0,083), nomor 16 (0,095), nomor 24 (0,299), nomor 29 (0,291), nomor 38 (0,264), nomor 39 (0,282), nomor 42 (0,052), 44 (0,259), nomor 45 (0,136), nomor 46 (0,214), nomor 49 (0,090), nomor 50 (0,120), nomor 51 (0,131), nomor 52 (0,029), nomor 53 (0,138) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 38 item pernyataan. Hasil pengujian validitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 9.

1. Uji Reliabilitas

 Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60. Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,905. Hasil pengujian realibilitas item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 9.

1. Teknik Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik*self management.* Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah kegiatan siswa di dalam kelas saat proses kegiatan berlangsung disetiap pertemuan dengan menggunakan pedoman observasi. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan sebanyak empat tahap dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Analisis individual = $\frac{(nm)}{n}$ x 100 %

Analisis kelompok = $\frac{(Mm)}{M}x 100\%$

Analisis Per Aspek = $\frac{Nm}{nxM}x 100\%$ Rahardjo dan Gudnanto (2013:70)

Dimana:

(nm): Jumlah item yang tercek dari satu siswa

n : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

(Mm) : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

M : Jumlah siswa

Nm : Jumlah cek seluruh item aspek yang tercek dari seluruh siswa

nxM : Jumlah item dari tiap aspek dikali jumlah item diseluruh aspek observasi

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase yang ditentukan sendiri oleh peneliti yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Table 3.5. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kategori** |
| 80%-100% | Sangat tinggi |
| 60%-79% | Tinggi |
| 40%-59% | Sedang |
| 20%-39% | Rendah |
| 0%-19% | Sangat rendah |

Sumber : Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*dan pengujian hipotesis.

1. **Analisis statistik deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu:

 Supardi (2013:40)

Keterangan :

f (relatif) = Persentase

f (mutlak) = Frekuensi yang dicari persentasenya

n = Jumlah subyek

Guna memperoleh gambaran umum tentang perilaku kecanduan *gadget*dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik*self management*, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

 Supardi(2013 : 58)

Keterangan :

 : Mean (rata-rata)

 : Jumlahkeseluruhan data

n : Banyaknya subyek

Guna memperoleh gambaran umum tentang kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa kelas XI di SMA Nasional Makassar (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan berupa teknik*self management*dilakukan dengan gambaran umum tentang tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosialsebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan, dilakukan melalui pengukuran terhadap variabel kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa dengan menggunakan angket sebanyak 38 pernyataan sehingga diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 152 (38 x 4 = 152), kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 38 (38 x 1 = 38), selanjutnya dibagi ke dalam 4 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 28. Adapun kategori tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa yaitu:

**Tabel 3.6. Kategori kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
|
| 124-152 | Sangat Tinggi |
| 95-123 | Tinggi |
| 66-94 | Rendah |
| 37-65 | Sangat Rendah |

Sumber : Berdasarkan Hasil Perhitungan Skor Ideal

1. **Pengujian Hipotesis**

Untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan kecanduan *gadget* dalamjejaring sosial pada siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self management*dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%. Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat ras keberhasilan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Uji statistik :

 $Z=\frac{T-µT}{σT}$ Diyono (2014: 95)

$$Z=\frac{T-\frac{n (n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n (n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

T : Jumlah jenjang yang kecil

n : Jumlah subyek

$µ$ : Rata-rata

$σ$ : Simpangan baku

Kriteria uji:

Taraf signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak H0 jika nilai *Asymp. Sig<α* dan diterima H0 jika *Asymp. Sig>α.* Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management*, ini berarti penerapan teknik *self management* dianggap dapatmereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar. Data tersebut diolah melalui komputer program SPSS seri 22.00.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

* + - 1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *pre-eksperimen* yang dilakukan terhadap 10 siswa mengenai kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa penerapan teknik *self management* di SMA Nasional Makassar, maka berikut ini akan dianalisis dengan menggunakanan alisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum *(pre-test)* dan sesudah *(post-test)* diberi perlakuan dan analisis *non parametric (uji wilcoxon)* untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya perbedaan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa sebelum dan sesudah perlakuan berupa penerapan teknik *self management*.

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa adalah sebagai berikut:

1. **Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar**

Pelaksanaan teknik *self management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali pertemuan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

* + - * 1. Persiapan (*planning)*

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 19 Januari 2016. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1. Menyiapkan angket, pedoman observasi, bahan informasi, lembar monitor diri*, schedule* perubahan perilaku, serta lembar pengaturan lingkungan.
2. Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh guru BK yang akan digunakan untuk kegiatan ini. Dilaksanakan pada hari Selasa 26 Januari 2016 dan kemudian akan disepakati beberapa jadwal pertemuan berikutnya.
3. Menata seting untuk pelaksanaan teknik *self management*
	1. Tempat : Ruang kelas/aula
	2. Perlengkapan : Alat tulis dan kamera.
		1. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 26 Januari2016 sampai tanggal 27 Februari 2016. Pada setiap pelaksanaan teknik *self management* telah dijadwalkan sebelumnya pada saat pertemuan awal dengan siswa. Selama pelaksanaan teknik *self management* peneliti sebagai konselor bertindak sebagai fasilitator dalam konseling kelompok.Penelitian ini dilakukan dalam 7 tahap pertemuan, yaitu (1) pemberian *pretest*, (2) pemberian informasi (teknik*self management* dan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial), (3) pelaksanaan monitor diri disertai perencanaan *schedule* perubahan perilaku, (4) pelaksaan cara mengatur lingkungan, (5) pelaksanaan evaluasi diri (6) pemberian jenis penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman, (7) tahap pemberian *post test*. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tahap Permulaan

Pada tanggal 26Januari 2016,peneliti melakukan pertemuan dengan konselor di ruangan BK SMA Nasional Makassar untuk menentukan 10siswa yang akan menjadi subyek dalam pelaksanaanteknik *self management*tersebut. Sebelum peneliti melakukan teknik *self management*, konselor sekolah terlebih dulu memperkenalkan peneliti pada siswa didalam kelas.Pada pertemuan ini juga peneliti manfaatkan untuk membangun *rapport* dengan siswa dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.

Setelah perkenalan selesai peneliti kemudian membagikan angket *pre-test* kepada 10 siswa sebagai subyek penelitian yang diketahui memiliki kategori kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, dimana peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan angket itu dibagikan pada siswa serta cara pengisianya.

1. Tahap Inti Kegiatan
2. Pemberian informasi (teknik *self management* dan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial)

Pada pertemuan kedua pada tanggal 27 Januari 2016,Kegiatan pertama yaitu peneliti berperan sebagai konselor membangun *rapport* dengan siswa.Selanjutnya,peneliti terlebih dahulu menanyakan kepada para siswa tentang kesiapannya mengikuti kegiatan mulai dari kesiapan mental sampai pada kesiapan alat tulis.Pada saat siswa menyatakan kesiapannya, selanjutnya peneliti mulai masuk kegiatan inti.Peneliti menginformasikan mengenai maksud dan tujuan kegiatan,kemudian menjelaskan lebih rinci tentang teknik *self management*dan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial serta membagikan bahan informasi berupa materi, kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk membaca dan memahami materi tersebut. Kegiatan teknik *self management* dilakukan dalam bentuk konseling kelompok.

Pada pertemuan ini siswatelah ada yang menyadari bahwa ia termasuk kategori kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Oleh karena itu, hal penting yang ditekankan peneliti pada siswa pada pertemuan ini, yaitu siswa dan peneliti bekerja secara bersama-sama dan membuat komitmen untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dengan cara memodifikasi perilaku melalui teknik *self management*. Dalam penjelasan peneliti, ada beberapasiswayang mengajukan pertanyaan dan peneliti menjawab pertanyaan tersebut.Kemudian melanjutkan penjelasan.

Pada tahap akhir peneliti memberikan permainan *ice breaking* yaitu *“many people in one paper”.*Sebelum mengakhiri pertemuan, terlebih dahulu peneliti menyampaikan bahwa kegiatan teknik *self management* pada hari ini akan berakhir dan akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya sesuai kesepakatan bersama.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu membina hubungan kolaboratif dengan peneliti, siswa mulai memahami mengenai teknik *self management* yang akan dilaksanakan, siswa mengenal dan menyadari penyebab dari kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial yang dialami, siswa memiliki minat untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial melalui teknik *self management*.

1. Pelaksanaan monitor diri disertai perencanaan *sechedule* perubahan perilaku

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 28Januari 2016, Pada tahap ini dilakukan teknik *self management* yaitumonitor diri. Sesi awal kegiatan yaitu membaca do’a kemudian membangun *rapport* dengan menanyakan kesiapan siswamegikuti kegiatan yang akan dilakukan serta menetapkan struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, dan struktur penguatan.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pelaksanaan tahap pertama yaitu monitor diri. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan yaitu mengisi format pertanyaan dan tabel yang ada pada lembar monitor diri. Selanjutnya, peneliti mengajak siswa untuk mengenali pemicu perilaku siswa yang menyimpang kemudian siswa mengenali dirinya bahwa ia termasuk mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Setelah itu, peneliti mengajak siswa untuk merencanakan*schedule* perubahan perilaku yang akan ditentukan pertemuan selanjutnya.

Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa menceritakanpengalamannya mengikuti kegiatan dan pendapatnya mengenai lembar monitor diri yang telah dibagikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui keinginan siswa untuk merubah perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Terakhir peneliti mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnya sesuai yang disepakati.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengenali pemicu perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial yang dialami dan siswa mampu memberikan usulan mengenai *schedule* perubahan perilaku yang akan dilakukan sesuai keinginan dan kemampuan.

1. pelaksaan cara mengatur lingkungan

Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 29Januari 2016,yaitu pemberian dan penetapan bentuk *schedule* perubahan perilaku yang telah direncanakan sebelumnya serta mengisi tabel pengaturan lingkungan. Seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatanadalah membaca do’a kemudian membangun *rapport* dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta menetapkan struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, dan struktur penguatan.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pelaksanaan teknik *self management* yaitu mengisi *schedule* perubahan perilaku dan tabel pengaturan lingkungan. Pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya siswamengisi masing-masing tabel pengaturan lingkungan dan *schedule* perubahan perilaku yang pengisiannya akan dilanjutkan di rumah siswa selama 29 hari sebagai bahan perlakuan untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Kemudian peneliti mengajak siswa menentukan bersama jenis pengukuhan dan penghapusan serta jenis penguatan dan hukuman yang akan ditetapkan pada tahap berikutnya

Pada sesi akhir, peneliti memberikan *ice breaking* agar suasana konseling kelompok tidak terlalu tegang yaitu permainan “tebak kata” yang berhubungan dengan motivasi untukmereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Selanjutnya peneliti meminta siswa menceritakanpengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* ini dirumah dengan bersungguh-sungguh, hal ini bertujuan agar teknik ini berjalan dengan efektif dan siswa mampu mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Setelah itu, peneliti menyimpulkan hasil kegiatan mengenai manfaat dari tabel pembuatan *schedule* perubahan perilaku dan pengaturan lingkungan terhadap kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dan mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnya pada tanggal 22Februari 2016 untuk mengetahui hasil evaluasi dari *treatment* ini.Namun, sebelum evaluasi peneliti akan tetap mengawasi siswa dengan cara berkunjung ke sekolah untuk mengetahui penjelasan dari proses yang dilakukan oleh siswa.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengisi tabel *schedule* perubahan perilaku yang diberikan oleh peneliti selama 29 hari, siswa mampu mengisi tabel pengaturan lingkungan pada pertemuan ini yaitu bentuk lingkungan yang menyebabkan pemicu kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa dengan cara menuliskan situasi dan tempat sebelum melakukan modifikasi perilaku seperti yangselalu siswa lakukan yaitu setiap belajar selalu mengecek *gadget* untuk mengunjungi jejaring sosial, selalu merasa bosan dan kesepian sehingga siswa merasa mengecek *gadget*untuk mengunjungi jejaring sosial adalah hal yang menyenangkan, siswa tidak memiliki aktifitas lain dirumah khususnya dikamar jadi siswa lebih memilih untuk mengecek *gadget* dalam jejaring sosial, siswa biasanya membawa *gadget* ke kamar mandi secara sadar hal ini terjadi karena adanya kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan dan cara mengatur situasi dan tempat agar pemicu perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dapat direduksi yaitu seperti menetapkan kombinasi strategi yang konsisten misalnya ketika belajar *gadget* tidak aktif, ketika mengalami bosan dan kesepian siswa berusaha untuk bergaul dengan teman dalam hal positif melakukan interaksi atau percakapan, ketika siswa tidak memiliki aktifitas dirumah siswa berusaha untuk membantu orangtua, belajar, menghias kamar, merawat atau membersihkan barang kesukaan yang sering digunakan misalnya pakaian, benda koleksi, dan kendaraan, selain itu bermain musik, membaca novel, majalah atau koran, dan mengikuti les serta kegiatan sekolah.

1. Pelaksanaan evaluasi diri

Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2016, dimana teknik *self management* yang akan dilaksanakan adalah evaluasi diri. Seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatan adalah membaca do’a kemudian membangun *rapport* dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta menetapkan struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, dan struktur penguatan.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah, pertama-tama peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan evaluasi diri. Setelah itu, peneneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menuliskan faktor penghambat sulitnya mengelola diri untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam mengunjungi jejaring sosial dan cara mengatasi sebagai solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam pelaksanaan teknik *self management* dikehidupan sehari-harinya.

Pada sesi akhir, peneliti memberikan *ice breaking* agar suasana konseling kelompok tidak terlalu tegang yaitu permainan“tebak kata” yang berhubungan dengan jejaring sosial. Selanjutnya peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan meminta siswa megemukakan pendapat siswa mengenai adanya kegiatan teknik *self management* yang diberikan, hal ini bertujuan untuk mengetahui usaha siswa dalam memodifikasi perilaku mereka. Selanjutnya, peneliti menyimpulkan hasil kegiatan mengenai hasil evaluasi siswa yang telah bersungguh-sungguh melaksanakan *treatment* teknik *self management,* dan mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnyasesuai kesepakatan bersama.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu siswa mampu menjelaskan hambatan-hambatan yang dialami dan mampu menjelaskan alternatif pemecahan masalahnya yaitu dengan cara mengelola cara berpikir siswa menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial untuk hal yang penting dan sesuai kebutuhan, kemudian mengelola perasaan untuk mengontrol emosi sehingga siswa tidak perlu mengunjungi jejaring sosial hanya untuk meng*update* status disaat sedih, senang, kecewa dan sebagainya, kemudian mengelola perilaku untuk menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial sehingga siswa dapat mengatur dan melakukan aktifitas lain yang bermanfaat serta siswa sudah melakukan modifikaksi perilaku sesuai dengan kemampuan mereka dan setelah evaluasi ini siswa akan berusaha lagi untuk mengelola diri selama kegiatan yang telah ditentukan.

1. Pemberian jenis penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman

 Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan keenam dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2016, teknik *self management* yangd ilaksanakan adalah menjelaskan dan menentukan jenis pemberian pengukuh, penghapusan, penguatan atau hukuman yang telah direncanakan sebelumnya. Seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatan adalah membaca do’a kemudian membangun *rapport* dan menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan serta menetapkan struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, dan struktur penguatan.

 Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pertama-tama siswa menjelaskan beberapa perilaku yang telah dihapuskan sesuai dengan pengaturan lingkungan yang telah ditetapkan dan *schedule* perubahan perilaku yang telah diisi selama 29 hari, kemudian peneliti menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Selanjutnya peneliti mengajak siswa untuk mengingat kembali jenis penguatan, pengukuhan (*self reward)* dan hukuman yang telah direncanakan sebelumnya serta menjelaskan penghapusan perilaku yang telah dilakukan. Kemudian, siswamenetapkan jenis penguatanyang telah ditentukan yaitu “Jika saya mampu mengurangi perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan maka saya tidak akan kecanduan lagi dan saya mampu memanajemen 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 mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dengan usaha sendiri.

Selanjutnya jenis pengukuh (*self reward)* yang diperoleh siswa yaitu simbol bintang yang berisikan peringkat dari hasil keaktifan dan bahan perlakuan *schedule* perubahan perilaku yang telah diisi sesuai dengan skor yang diberikan oleh peneliti kepada siswa.Dalam kegiatan ini siswa tidak memperoleh hukuman karena siswa telah berhasil mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial melalui pemberian teknik *self management* selama kegiatan berlangsung.

Pada sesi akhir, peneliti meminta siswa menceritakanpengalamannya mengikuti kegiatan,hal ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perasaan yang dialami siswa setelah mengikuti *treatment* teknik *self management.* Selanjutnya peneliti menyimpulkan hasil kegiatan dan memberikan peringkat berdasarkan banyaknya simbol bintang yang diterima oleh siswa. Terakhir,peneliti mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutrnya sesuai dengan waktu yang telah disepakati.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu siswa telah terbukti mampu mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial berdasarkan jenis penghapusan perilaku yang telah dilakukan pada *schedule* perubahan perilaku dan siswa memperoleh penguatan positif dalam diri sendiri berupa pujian serta mendapatkan pengukuh *(self reward)* berupa simbol bintang dan peringkat.

1. Tahap Pengakhiran

Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan ketujuh dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2016,pada pertemuan ini konselor membagikan *(post-test)* angket kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa dan seperti pertemuan sebelumnya kegiatan diawali dengan do’a dan membangun *rapport* dengan menanyakan kesiapan siswa mengikuti kegiatan.

Kegiatan inti yaitu penelitimenjelaskan petunjuk pengisian angket sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya. Setelah diisi peneliti mengumpulkan angket tersebut.

Setelah itu, pada tahap akhirpeneliti berterimakasih kepada siswa mengenai partisipasi dan kesungguhanya dalam mengisi angket dan mengajak siswa untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 7 kali pertemuan*.*Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para siswasekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan yang dilaksanakan.

1. **Gambaran Tingkat Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada SiswaSMA Nasional Makassar Sebelum dan Setelah diberi Teknik *Self Management***

Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi untuk mengetahui gambaran partisipasi siswa dalam mengikuti setiap tahap penerapan teknik *self management*. Peneliti memberi ceklis (√) pernyataan yang terdapat pada lembar observasi tiap pertemuan. Adapun aspek yang diobservasi sebanyak 3 aspek yakni:

* + - * 1. Aspek partisipasi seperti siswa terbuka untuk memperkenalkan diri, siswa berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak mengerti, dan mampu menjawab pertanyaan.
				2. Aspek perhatian seperti mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan, dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan.
				3. Aspek Inisiatif seperti mengajukan usul, Memberikan alternatif pemecahan masalah (solusi), dan memberi ide baru.

Data hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan berlangsung disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.1.Data Hasil Observasi Tingkat Persentase Siswa Saat Mengikuti Kegiatan Teknik *Self Management***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Tahap pelaksanaan kegiatan** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 80 – 100% | Sangat tinggi | 0 | 0 | 3 | 6 |
| 60 – 79% | Tinggi | 1 | 7 | 6 | 4 |
| 40 – 59% | Sedang | 7 | 3 | 1 | 0 |
| 20 – 39% | Rendah  | 2 | 0 | 0 | 0 |
|  0 – 19% | Sangat rendah | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | **10** | **10** | **10** | **10** |

Sumber: Hasil observasi

 Adapun uraian penjelasan dari data hasil observasi pada tabel 4.1 adalah sebagai berikut:

* + - * 1. Tahap pelaksanaan kegiatan I
1. Siswa 1: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 2: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri, bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 3: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 4 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul, dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{4}{10}$x 100 % = 40% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 4: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memperkenalkan diri). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 5: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (mengajukan usul).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 6: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 3 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memperkenalkan diri). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 0 item, pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{3}{10}$x 100 % = 30% (Kriteria Rendah).

1. Siswa 7: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 4 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (konseli memperkenalkan diri dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 0 item, pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{4}{10}$x 100 % = 40% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 8: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 0 item, pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 9: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 10: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 3 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 0 item, pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (mengajukan usul).

Analisis individual = $\frac{3}{10}$x 100 % = 30% (Kriteria Rendah).

* + - * 1. Tahap pelaksanaan kegiatan II
1. Siswa 1: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 2: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 3: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 4: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 4 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memperkenalkan diri). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{4}{10}$x 100 % = 40% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 5: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (mengajukan usul).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 6: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 4 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memperkenalkan diri). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{4}{10}$x 100 % = 40% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 7: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 8: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, danbertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 9: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 10: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

* + - * 1. Tahap pelaksanaan III
1. Siswa 1: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria SangatTinggi).

1. Siswa 2: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 3: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 4: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memperkenalkan diri dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 5: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 5 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{5}{10}$x 100 % = 50% (Kriteria Sedang).

1. Siswa 6: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 6 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{6}{10}$x 100 % = 60% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 7: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria Sangat Tinggi).

1. Siswa 8: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 9: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 10: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria Sangat Tinggi).

* + - * 1. Tahap pelaksanaan IV
1. Siswa 1: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria Sangat Tinggi).

1. Siswa 2: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 1 item yaitu (memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 3: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 8 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{8}{10}$x 100 % = 80% (Kriteria Sangat Tinggi).

1. Siswa 4: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul, dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 5: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan bertanya jika ada yang tidak dimengerti). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 6: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 7 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{7}{10}$x 100 % = 70% (Kriteria Tinggi).

1. Siswa 7: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria Sangat Tinggi).

1. Siswa 8: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan alternatif pemecahan masalah).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria Sangat Tinggi).

1. Siswa 9: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 8 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mengajukan usul, memberikan alternatif pemecahan masalah dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{8}{10}$x 100 % = 80% (Kriteria Sangat Tinggi).

1. Siswa 10: Jumlah item yang diceklis pada setiap aspek observasi yaitu sebanyak 9 item. Pada aspek partisipasi peneliti menceklis sebanyak 4 item yaitu (memperkenalkan diri, berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, bertanya jika ada yang tidak dimengerti dan menjawab pertanyaan). Pada aspek perhatian peneliti menceklis sebanyak 3 item yaitu (mendengarkan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh peneliti, bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan dan bahasa tubuh tertuju pada pusat pembicaraan), pada aspek inisiatif peneliti menceklis sebanyak 2 item yaitu (mengajukan usul dan memberikan ide baru).

Analisis individual = $\frac{9}{10}$x 100 % = 90% (Kriteria Sangat Tinggi).

 Berdasarkan hasil pengamatan pada empat tahap pelaksanaan kegiatan, secara umum siswa menunjukkan sikap yang baik selama proses pelaksanaan teknik *self management.* Mereka terlihat antusias mengikuti setiap tahapan dalam pelaksanaan teknik *self management*. Hal ini ditandai dengan tidak adanya siswa yang tidak hadir pada setiap sesi pertemuan.Siswa juga antusias dalam mengikuti instruksi yang diberikan, walaupun pada pertemuan awal ada beberapa siswa yang terlihat pasif dan malu-malu.Beberapa siswa juga aktif mengajukan pertanyaan, aktif menanggapi dan mengajukan usul pada setiap kegiatan.Dibuktikan dari hasil analisis setiap aspek selama empat tahap teknik *self management* yang diceklis yaitu pada aspek partisipasi diperoleh persentase 52%, 57%, 80% dan 82%, pada aspek perhatian diperoleh persentase 30%, 53%, 70% dan 83%, serta pada aspek inisiatif diperoleh persentase yaitu 50%, 60%, 67% dan 73% (Lampiran 12 hal.144).Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap aspek partisipasi, perhatian, dan inisiatif siswa cukup mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa selama pelaksanaan kegiatan teknik *self management*.

 Gambaran tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa yang menjadi sampel penelitian di SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberikan teknik *self management*akan disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum mengenai kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa yang sebelum *(pretest)* dan sesudah *(posttest)* diberi perlakuan berupa teknik *self management* di SMANasional Makassar. Kegiatan *pretest* berlangsung pada hari Selasa 26 Januari 2016 dan *postest* pada hari Sabtu 27 Februari 2016. Hasil *pretest*dan *posttest* mengenai kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassardalam bentuk tabel 4.2sebagai berikut:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| 124-152 | SangatTinggi | 7 | 70% | 0 | 0 % |
| 95-123 | Tinggi | 3 | 30% | 0 | 0 % |
| 66-94 | Rendah | 0 | 0 % | 8 | 80% |
| 37-65 | Sangat Rendah | 0 | 0 % | 2 | 20 % |
|  | **10** | **100,00****00,00** | **10** | **100,00** |

**Tabel 4.2. Data Kategorisasi Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa Sebelum (*pretest*) dan Setelah (*posttest*) diberikan Teknik *Self Management* di SMA Nasional Makassar**

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Dari tabel di atas tampak bahwa dari 10 orang responden penelitian pada saat *pretest* telah diketahui bahwa ada 7 orang atau 70% yang berada pada kategori sangat tinggi dan ada 3 orang atau 30% yang berada pada kategori tinggi. Hal ini ditandai dengan siswa sering menghabiskan waktu dengan *gadget* hanya untuk mengunjungi jejaring sosial,lebih menikmati kesendirian bersama *gadget,*lupa untuk mengerjakan tugas,tidak ingin melakukan aktifitas lain selain mengecek jejaring sosial pada *gadget,* sering memposting dan berkomentar walaupun tidak ada tujuan yang bermanfaat, merasa gelisah jika tidak menggunakan *gadget* dalam sehari, belajar dan makan sambil mengecek *gadget*, dan merasa kelelahan jika berlama-lama menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial.

Dibandingkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* diketahui bahwa perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial di SMA Nasional Makassar dapat direduksi. Hal ini sesuai dengan hasil *post test*, bahwa dari 10 orang yang diteliti ternyata ada 8 orang atau 80% responden yang termasuk kategori rendah dan 2 orang atau20%berada dalam kategori sangat rendah.Hal ini ditandai dengan siswa mampu mengelola perilaku untuk tidak hanya menghabiskan waktu luang dengan *gadget* dalam jejaring sosial, lebih sering berinteraksi dan berkumpul dengan teman, melakukan aktifitas bermanfaat diwaktu luang misalnya mengerjakan tugas, *jogging*, menghias kamar, bermain musik dan aktifitas lainnya, mengendalikan perasaan dan perilaku untuk sesekali memberikan komentar dan memposting hal yang penting atau bermanfaat saja, mengendalikan diri untuk tidak menggunakan *gadget* disaat belajar dan makan, mengelola pikiran dan perilaku untuk tidak berlama-lama menggunakan *gadget* agar tidak merasa lelah. Selain itu, juga diperoleh dari hasil evaluasi yang telah diungkapkan oleh siswa bahwa mereka mampu mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosialselama mengikuti kegiatan melalui teknik *self management*dan hasil dari *schedule* perubahan perilaku yang telah diisi selama hampir sebulan yang telah dilakukan oleh siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

1. **Hasil PenerapanTeknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar**

 Untuk mengetahui hasilpenerapanteknik *self management*yang digunakan untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosialpada siswa di SMA Nasional Makassar maka digunakan uji hipotesis. Hipotesis penelitian ini adalah “Teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar”. Untuk memenuhi persyaratan uji analisis statistik maka hipotesis kerja (H1) diubah kedalam hipotesis nol (H0) sehingga berbunyi”Tidak terdapat perbedaan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self management*”. Untuk pengujian hipotesis diatas, terlebih dahulu disajikan data tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa.

**Tabel 4.3.Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian Menggunakan SPSS 22*ForWindows***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Mean | Z | Asymp. Sig. (2-tailed) | Ket |
| Sebelum | 10 | 121,20 | -2.807b | .005 | HO ditolak |
| Sesudah | 70,70 | H1 diterima |

*Sumber: Uji Wilcoxon*

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 22,00*for windows* melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh hasil skor rata-rata kecenderungan umum penelitian berdasarkan tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa di SMANasional Makassar. Nilai rata-rata kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa di SMA Nasional Makassar setelah diberikanteknik *self management* lebih rendah dibanding sebelum diberikan teknik *self management*. Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa pada saat *pretest* berada pada kategori sangattinggi dengan nilai rata-rata 121,20, dan pada saat *posttest* tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 70,70. Taraf signifikansi yang digunakan dalam uji *Wilcoxon signed rank test* sebesar 5% atau 0,05 dengan nilai signifikan (P) = *Asymp Sig*< ɑ = 0,05.

Setelah data mengenai perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* maka diperoleh nilai Z yaitu -2.807b dengan nilai *Asymp Sig* 0*,*005. Karena nilai *Asymp Sig<ɑ* maka hipotesis kerja nihil (H0) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “Tidak terdapat perbedaan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self management*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja alternatif (H1) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassarsebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self management*” dinyatakan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar”.

* + - 1. **Pembahasan Hasil Penelitian**

Santrock (2002)menjelaskan bahwa berdasarkan salah satu tahap perkembangan pada remaja, yaitu remaja merupakan pemikir operasional formal. Artinya, remaja akan terus memiliki rasa ingin mengetahui yang cukup luas. Dengan kata lain, remaja dapat diartikan sebagai siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Munculnya media teknologi berupa *gadget* yang memiliki beberapa situs jejaring sosial, maka siswaakan cenderung menggunakan *gadget* untuk mengunjungi dan mengetahui lebih luas situs jejaring sosial baik dalam hal positif maupun negatif. Jika para siswa menggunakan *gadget* untuk mengunjungi jejaring sosial dalam hal negatif, maka akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan siswa. Karena jika siswa sering menggunakan *gadget* hanya untuk mengunjungi situs jejaring sosial setiap hari tanpa tujuan jelas, sering lupa waktu dan melupakan aktifitas serta tanggung jawab, maka dapat dikatakan bahwa mereka menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial secara berlebihan atau perilaku tersebut biasa dikatakan kecanduan.

Siswa yang mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial akan menunjukkan perilaku yang lebih aktif mengecek *gadget* daripada melakukan hubungan interaksi sosial yang sehat. Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pihak sekolah dalam kecanduan *gadget* dalam jejaring sosialsiswa.Namun, sampai saat ini belum menunjukkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Pihak sekolah mengijinkan siswa membawa *gadget* ke sekolah, tentunya diberikan peraturan dan pengawasan, tetapisiswa masih saja sering melanggar peraturan sekolah untuk sering mengecek *gadget* dalam mengunjungi situs jejaring sosial, dan tidak hanya di sekolah siswa melakukan perilaku tersebut, tetapi juga di rumah. Salah satu penyebabnya adalah karena kurangnya pemahaman siswaakandampak dari kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial sehingga menjadi rutinitas setiap saat tanpa mau mempedulikan efek yang ditimbulkan pada diri sendiri.

Dengan mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, siswa telah mampu mengaplikasikan nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai sikap dalam kehidupannya dari hasil melakukan *treatment* teknik *self management*. Hal ini dapat terwujud ketika peneliti mampu meyakinkan dan memberikan dorongan untuk berani mengambil keputusan dalam hal merubah atau memodifikasi perilakunya dan menyatakan bahwa perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial tidak mewakili dirinya.

 Teknik *self management*merupakan kemampuan mengelola diri dengan rasa tanggung jawab dari segala pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri untuk mencapai suatu tujuan mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang ingin dimodifikasi sehingga menjadi individu/manusia yang mandiri. Secara lebih rinci menurut Komalasari, dkk (2011) bahwa *self management*adalah suatu prosedur untuk meningkatkan kemampuan konselidalam mengarahkan perilakunya sendiri.

 Berdasarkan teori tersebut membuktikan bahwa siswa mampu mengatur perilakunya sendiri untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial melalui teknik *self management* dengan cara siswa diberi kesempatan membicarakan bersama-sama masalahnya, memonitor diri serta mencari solusi yang benar-benar terarah dan positifagar dapat memecahkan masalah secara mandirisehingga siswa mampu mereduksi perilaku-perilaku negatif dalam dirinya yang menjadi penyebab pemicukecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.

 Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama, secara keseluruhan partisipasi siswa sebanyak 1 orangberada pada kategori tinggi, 7 orang berada pada kategori sedang dan 2 orangberada pada kategori rendah. Pada *treatment* ini, dapat diketahuisetelah memperkenalkan diri satu sama lain, siswa cenderung diam karena malu-malu dan pasif dalam kegiatan. Pada pertemuan kedua, secara keseluruhan partisipasi siswa sebanyak 7 orang berada pada kategori tinggi dan 3 orang berada pada kategori sedang artinya partisipasi siswa sudah bertambah.Pada *treatment* ini, peneliti tetap membangun *rapport* sehingga siswa mulai terbuka dan tidak malu-malu lagi serta aktif memberikan ide baru dalam mengikuti kegiatan sudah meningkat. Pada pertemuan ketiga, secara keseluruhan partisipasi siswa sebanyak 3 orangberada pada kategori sangat tinggi, 6 orangberada pada kategori tinggi dan 1 orang berada pada kategori sedang. Pada *treatment* ini, siswa sudah melakukan *treatment* dalam beberapa hari dan mampu berpastisipasi untuk memberikan hasil evaluasi modifikasi perilaku yang telah dilakukan dan siswa juga aktif memaparkan ide dan usaha yang telah mereka lakukan dalam memecahkan masalah. Pada pertemuan keempat, secara keseluruhan partisipasi siswa sebanyak 6 orangberada pada kategori sangat tinggi, dan 4 orang berada pada kategori tinggi. Pada *treatment* ini, siswa sangat aktif berpartisipasi diseluruh kegiatan dan aktif memberikan usul.

 Berdasarkan hasil observasi di atas, terjadi peningkatan pada setiap aspek partisipasi, perhatian dan inisiatif siswa.Bisa disimpulkan, secara umum siswa aktif dalam palaksanaan setiap tahap kegiatan.

 Berdasarkan hasil analisis deskriptif, hasil penelitian terhadap 10 subyek eksperimen pada saat *pretest*, secara umum menunjukkan tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini ditandai dengan siswa sering menghabiskan waktu dengan *gadget* hanya untuk mengunjungi jejaring sosial, lebih menikmati kesendirian bersama *gadget,* lupa untuk mengerjakan tugas, tidak ingin melakukan aktifitas lain selain mengecek jejaring sosial pada *gadget,* sering memposting dan berkomentar walaupun tidak ada tujuan yang bermanfaat, merasa gelisah jika tidak menggunakan *gadget* dalam sehari, belajar dan makan sambil mengecek *gadget*, dan merasa kelelahan jika berlama-lama menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial. Berarti setelah diberikan teknik *self management*tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dapat berkurang (tereduksi). Hal ini ditandai dengan siswa mampu mengelola perilaku untuk tidak hanya menghabiskan waktu luang dengan *gadget* dalam jejaring sosial, lebih sering berinteraksi dan berkumpul dengan teman, melakukan aktifitas bermanfaat diwaktu luang misalnya mengerjakan tugas, *jogging*, menghias kamar, bermain musik dan aktifitas lainnya, mengendalikan perasaan dan perilaku untuk sesekali memberikan komentar dan memposting hal yang penting atau bermanfaat saja, mengendalikan diri untuk tidak menggunakan *gadget* disaat belajar dan makan, mengelola pikiran dan perilaku untuk tidak berlama-lama menggunakan *gadget* agar tidak merasa lelah. Selain itu, juga diperoleh dari hasil evaluasi yang telah diungkapkan oleh siswa bahwa mereka mampu mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosialselama mengikuti kegiatan melalui teknik *self management*dan hasil dari *schedule* perubahan perilaku yang telah diisi selama hampir sebulan yang telah dilakukan oleh siswa, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa dapat tereduksi melalui teknik*self management* karena pada teknik ini, siswa melakukan empat tahap yaitu, siswa melakukanmonitor diri*,*pengaturan lingkungan, evaluasi diri dan pemberian penguatan, pengukuhan, penghapusan atau hukuman pada proses kegiatan berlangsungdengan tujuan melaksanakan *treatment* untuk menyelesaikan masalah kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Ketika pemberian perlakuan berlangsung, siswa dilibatkan secara langsung untuk berpikir bagaimana menanggapi, menyikapi, dan memecahkan masalah yang ditawarkan. Dengan *teknik self management*ini, siswa dapat menunjukkan cara penyelesaian atas suatu masalah tertentu.

 Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 22,00*for windows* melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh hasil skor rata-rata kecenderungan umum penelitian berdasarkan tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar. Nilai rata-rata kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassarsetelah diberikan teknik *self management* lebih rendah dibanding sebelum diberikan teknik *self management*.Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswasaat *pretest* berada pada kategori sangattinggi dan pada saat *posttest* tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswaberada pada kategori rendah. Setelah data mengenai kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* maka dapat disimpulkan bahwa “Teknik *self management*dapat mereduksikecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar”.

 Selama proses penelitian berlangsung banyak kendala yang dialami oleh peneliti. Diantaranya siswa masih merasa ragu ketika menjadi subyek penelitian karena mereka berfikir jika mereka mengikuti proses kegiatan akan mempengaruhi nilai pelajarannya. Selain itu, pada tahap awal keterbukaan siswa dalam mengemukakan masalah sangat sedikit. Sehingga peneliti sangat kesulitan menentukan masalah dan sumber masalah yang dihadapi oleh siswa. Selanjutnya, pada saat awal pelaksanaanteknik *self management*, banyak siswa yang tidak mengikuti instruksi dengan baik dikarenakan teknik yang peneliti lakukan merupakan hal yang baru bagi mereka. Namun, dari sekian banyak keterbatasan yang peneliti dapatkan selama proses pelaksanaan kegiatan, tidak menyurutkan antusias subyek setelah mereka mengetahui manfaat dari penelitian ini. Sehingga proses pelaksanaan kegiatan di hari-hari berikutnya dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* + 1. **Kesimpulan**

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar, dapat disimpulkan sebagai berikut:

* + - 1. Pelaksanaan teknik *self management* terdiri atas 4 tahap yaitu tahap monitor diri atau observasi dengan cara siswa mengisi lembar monitor diri kemudian mengenali perilakunya,pengaturan lingkungan dengan cara siswa mengisi tabel yang disediakan mengenai lingkungan sebelum *treatment* dan cara mengatur lingkungan tersebut, evaluasi diri dengan cara membandingkan sebelum dan sesudah perilaku yang telah dimodifikasi dan pemecahan masalahnya, dan pemberian jenis penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman dilakukan dengan cara menentukan hasil secara konsisten dari proses pencapaian tujuan.
			2. Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dan setelah diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah.
			3. Penerapan teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar.
		1. **Saran**

Berdasar dari kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran sebagai berikut:

* + - 1. Bagi Konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* kepada siswa karena telah terbukti dapat mereduksi tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa.
			2. Bagi siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *self management* bukan hanya di lingkungan formal saja melainkan juga pada lingkungan non formal dan kehidupan sehari-hari.
			3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dengan melakukan pengamatan secara langsung di tempat tinggal siswa, sebagai salah satu kelemahan dan keterbatasan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, R. 2014. *Mengenali dan Mengatasi Addiction Disorder,* (Online), <https://rizkiamaliar.wordpress.com/2014/10/26/mengenali-dan-mengatasi-internet-addiction-disorder/#comments>, (diakses 26 Agustus 2015).

Diyono. 2014. *Rumus Gampang Statistika.* Jakarta: Pustaka Makmur.

Effendi, D. 2015. *Awas Gadget Sebarkan Dampak Buruk Bagi Kesehatan,* (Online), <http://wartakesehatan.com/47472/awas-gadget-sebabkan-dampak-buruk-bagi-kesehatan>, (diakses, 26 Agustus 2015)

Fauzan, L. 2009. *Praktik Teknik Konseling Self Management,* (Online), <https://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/>, (diakses 26 Agustus 2015).

Febrian, J. 2008. *Menggunakan Internet.* Bandung: Informatika Bandung.

Hartono & Boy, S. 2013. *Psikologi Konseling(Edisi Revisi).* Jakarta: Kencana.

Jamal, S. 2010. *Penerapan Latihan Kelola Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Bontobahari Kabupaten Bulukumba.* Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Kertopati, L. & Riska, H. 2014. *Studi: 60 Persen Remaja Kecanduan Ponsel,* (Online), <http://life.viva.co.id/news/read/534014-studi--60-persen-remaja-kecanduan-ponsel>, (diakses 30 Juli 2015).

Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: Indeks.

Lioni, Tara, dkk. 2014. Pengaruh Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi.* Vol. 2 (2).

Lubis, N. L. 2013. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik.* Jakarta: Kencana.

Mahmud, A. & Kustiah, S. 2012. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling.* Makassar: UNM.

Mappiare, A. 2006. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Nurmandia, Heny, dkk. 2013. Hubungan antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi.* Vol. 04 (02): 107-119.

Nursalim, M. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling.* Jakarta: Indeks

Ochim. 2012. *Dampak Negatif Penggunaan Gadget Secara Belebihan,* (Online), <https://ochimkediri.wordpress.com/2012/10/21/dampak-negatif-penggunaan-gadget-secara-berlebihan/>, (diakses 30 Juli 2015).

Oetomo, Budi. S. D, dkk. 2007. *Pengantar Teknologi Informasi Internet: Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Prayitno & Erman, A. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.

Purnomo, A. 2014. *Hubungan antara Kecanduan Gadget (Mobile Phone) dengan Empati pada Mahasiswa.* Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Purwanta, E. 2015. *Modifikasi Perilaku: Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan khusus.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahardjo, S. & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana.

Risal, M. 2011. *Apa itu Gadget dan Pengertian Gadget,* (Online), <http://www.artikelbagus.com/2011/11/apa-itu-gadget-dan-pengertian-gadget.html>, (diakses 30 Juli 2015).

Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Diterjemahkan oleh Damanik, J. & Chusairi, A. Jakarta: Erlangga.

Soetjipto, H.P. 2005. Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*. Vol. 32 (2): 74-91.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Sulianta, F. 2015. *Keajaiban Sosial Media.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Supardi, U.S. 2013. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif.* Jakarta: Smart.

Thalib, S. B. 2013. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.

Tribunmanado. 2015. *Apakah Anda Sudah Masuk Kategori Kecanduan Gadget?Ini Ciri-Cirinya*, (Online), <http://manado.tribunnews.com/2015/03/13/apakah-anda-sudah-masuk-kategori-kecanduan-gadget-ini-ciri-cirinya>, (diakses 30 Juli 2015).

Tucker, B.B. 2014. Hubungan Kecanduan Gadget dengan Prestasi Belajar. *Children’s Journal*. Vol. 1: 57-65.

Uno, H.B. 2012. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Usman, H. 2009. *Manajemen Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan Edisi 3.* Jakarta: Bumi Aksara

Wahadyo, A. & Sudarma, S. 2012. *Tip Trik Android untuk Penggunaan Tablet dan Handphone.* Jakarta: Mediakita.

Yuwanto, L. 2010. *Mobile Phone Addict,* (Online), <http://www.ubaya.ac.id/en/ubaya/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html>, (diakses 26 Agustus 2015).