**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Masyarakat informasi diidentikan dengan jumlah media yang dikonsumsi. Dibuktikan dengan beredarnya arus informasi yang begitu pesat disekitar mereka. Selain itu, kini informasi tidak hanya dibuat oleh institusi media tertentu, tetapi semua kalangan masyarakat pun mempunyai kesempatan yang sama untuk memproduksi dan mempublikasikan sebuah informasi. Mengingat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang terus berinovasi, sehingga memudahkan pengguna untuk melakukannya.

Berkat teknologi baru seperti *internet* segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kini, kehadirannya lebih dimanfaatkan sebagaimedia sosial oleh masyarakat karena dengan media sosial kehidupan dunia nyata dapat ditransformasi kedalam dunia maya. Baidu (2014) menjelaskan bahwa masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu. Namun dari kemudahan yang ditawarkan media tersebut, terdapat sisi lain yang dapat merugikan penggunanya dan orang-orang disekitarnya.

Media sosial semakin beragam jenisnya. Semenjak pertama kali dikenalkan istilah media sosialdiruang publik pada tahun 1978, kini jumlah penggunanya telah mencapai angka ratusan juta. Di Indonesia sendiri, berdasarkan rilis dari Kementrian Informasi pada tahun 2013, jumlah pengguna telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Angka penetrasinya mencapai 24,23% (APJII, 2012), angka ini terbilang cukup tinggi, jika dibandingkan dengan pengguna internet di kawasan Asia Tenggara ataupun Australia.

Media sosialseakan sudah menjadi kebiasaaanbagi masyarakat Indonesia khususnya kalangan remaja. Remaja masa kini identik dengan *smartphone* ditangan hampir 24 jam. Media sosial yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja seperti *facebook, twitter, path, youtube, Instagram, line*, dan BBM. Pengguna *Facebook* di Indonesia menduduki peringkat empat terbesar setelah Amerika Serikat, Brasil, dan India. Sementara pengguna *Twitter* di Indonesia menduduki peringkat ke lima setelah Amerika Serikat, Brasil, India, dan Jepang (Kominfo, 2017)

Menurut Tien dkk (2009) seseorang dianggap ketergantungan media sosial ketika mereka melihat itu sebagai kebutuhan dan memiliki kecenderungan yang kuat untuk menggunakannya secara terus menerus, serta merasa terlibat dan enggan untuk berpisah.

Penggunaan media sosial secara berlebihan 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 maupun keluarga. Kertopati dkk (2014) mengatakan bahwa secara keseluruhan, para remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan *chatting* dengan rata-rata 94,6 menit perhari, selain itu, 48 menit mereka menghabiskan menggunakan *e-mail*, dan 38,6 menit media sosial.

Menurut Muflih (2017) sebagian besar remaja menggunakan media sosialyaitu *facebook, twitter, path, dan instgram* biasanya menghabiskan waktu 1,5-3 jam perhari hanya untuk menggunakan media sosial. Maka dari itu menurut Muflih (2017) seseorang yang menggunakan media sosial 1,5-3 jam sudah dapat dikatakan ketergantungan.

Berdasarkan hasil observasi awal fenomena yang sama juga terjadi di SMA Negeri 9 Makassar. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya ketergantunganpada siswa. Dari hasil observasi di sekolah SMA Negeri 9 Makassar pada tanggal 25 april 2018 diperoleh informasi bahwa hampir semua siswa disana menggunakanmedia sosial *(instagram)* dalam kehidupan sehari-harinya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membagikan angket untuk memperoleh data frekuensi penggunaan media sosial pada siswa di sekolah tersebut. Adapun angket tersebut diberikan kepada siswa kelas X IIS 1, X IIS 2, X IIS 3 yang menurut guru bimbingan dan konseling disana sering menggunakan *handphone* saat proses belajar mengajar dilaksanakan. Dari hasil yang peneliti dapatkan dengan melalui pembagian angket yaitu ada 38 orang siswa yang sering menggunakan media sosial. Siswa tersebut mengalami ketergantungan media sosial seperti terlihat dari adanya siswa yang lebih asyik bermain *handphone* ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung, fokus perhatian lebih kepada media sosial**,** durasi dalam penggunaan media sosialyang lebih lama sehingga hasil belajarnya pun menjadi kurang memuaskan karena masih banyak nilai dibawah standar kelulusan.

Media sosial tersebut mempunyai keunggulan dan ketertarikan sendiri bagi penggunanya. Media sosial sangat banyak menawarkan kemudahan yang membuat remaja betah berlama-lama dalam menggunakannya. Pengguna media sosial dikalangan remaja memberikan pengaruh langsung baik positif maupun negatif.

Oleh karena itu remaja sebagai pengguna aktif terbanyak dan hampir setiap hari menggunakan media sosial. Secara langsung pesan atau informasi yang ada pada media sosialsangat cepat tersebar pada kalangan remaja. Belum sempurnanya kematangan pemikirian remaja membawa pengaruh negatif terhadap informasi yang tidak baik melalui media sosial. Seperti yang kita ketahui, media sosialmerupakan wadah bagi remaja untuk menuangkan kebebasan berekspresi, baik itu bentuk gambar ataupun pesan-pesan yang terkadang menyesatkan.

Salah satu upaya untuk mengurangi ketergantungan media sosial dengan menggunakan teknik *self management* yaitu bagian dari teknik modifikasi perilaku, Uno (2012) mengemukakan defenisi konseptual *self management* adalah siswa mampu mengatur perilakunya sendiri dengan tanggung jawab dengan bertujuan agar siswa bisa lebih mandiri, lebih independen serta lebih mampu memprediksikan masa depannya. Sehingga perilaku ketergantungan mendia sosial dapat direduksi.

Komalasari (2014) mengemukakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Kemampuan mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapakan dapat terbentuk dalam diri siswa terutama dalam menghentikan ketergantungan media sosial.

Penggunaan *self management* sebagai alternatif pemecahan masalah telah diteliti sebelumnya oleh Nisa (2013) dengan judul pengaruh teknik *self management* dapat mengurangi perilaku prokratinasi akademik. Pada penelitian ini seluruh responden yang diberikan konseling teknik *self management* memutuskan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Selanjutnya, hasil penelitian Retnowulan dan Warsito (2013) menjelaskan tentang strategi *self management* dapat mengurangi kenakalan remaja korban *broken home.* Melalui penggunaan *self management,* kenakalan remaja dapat diturunkan secara signifikan.

Kedua jenis penelitian tersebut memiliki persamaan dengan objek penelitian penulis di mana penulis menginginkan adanya perubahan tingkah laku melalui pengelolaan diri. Adanya *self magement* membuat siswa belajar membuat perilaku yang adaptif melalui mengelola diri dan pengaturan lingkungannya

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka penulis terinspirasi mengkaji secara empiris dengan judul “Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar*”*

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

* 1. Bagaimanakah gambaran tingkat ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar?
  2. Bagaimanakah gambaran penerapan teknik *self management* di SMA Negeri 9 Makassar?
  3. Apakah penerapan teknik *self management* dapat menurunkan ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar?

1. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Gambaranketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar
2. Gambaran penerapan teknik *self management* di SMA Negeri 9 Makassar
3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangiketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar.
4. **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat teoretis:
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan dalam mengembangkan penelitian dimasa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *self management* sebagai upaya mengurangiketergantungan media sosial siswa, serta menjadi referensi yang berharga sebagai calon pembimbing.
4. Manfaat praktis
5. Bagi guru pembimbing, sebagai masukan dalam memberikan layanan kepada siswa.
6. Bagi siswa, sebagai sarana dalam menunjukkan cara penyelesaian atas suatu masalah tertentu, dimana mereka diharapkan dapat mengambil keputusan, memilih, menentukan, mengeluarkan pendapat dan memecahkan masalah serta bekerja sama dengan teman sehinggga pada akhirnya dalam menghadapi permasalahan, siswa mampu untuk memecahkannya sendiri.
7. Bagi mahasiswa, 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**
2. **Ketergantungan Media Sosial**
3. **Pengertian Ketergantungan Media Sosial**

Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007). Sedangkan kata “sosial” diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menegaskan bahwa pada kenyataannya, media dan semua perangkat lunak merupakan “sosial” atau dalam mak-na bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial (Fuchs, 2014).

Media sosial telah dianggap sebagai bagian dari kebutuhan hidup sehari-hari. Media sosial seolah-olah menjadikan manusia tidak bisa hidup tanpa bantuannya. Sehingga masyarakat mencari kepuasaan dalam teknologi dan menerima perintah dari teknologi. Keberadaannya dianggap sebagai kekuatan sosial yang dominan. Seperti halnya yang diungkapkan Postman, bahwa teknologi mendorong budaya technopoly yaitu suatu budaya dimana masyarakat di dalamnya mendewakan teknologi dan teknologi tersebut mengontrol semua aspek kehidupan (Straubhaar,2010). Hal itulah yang menyebabkan perilaku ketergantungan

Masyarakat dunia saat ini memiliki ketergantungan yang luar biasa terhadap media sosial, artinya bahwa hidup seseorang tidak akan terlepas dari pengaruh dan peran media sosial. Mulai dari bangun tidur sampai mau tidur lagi. Pikiran kita dipenuhi informasi yang diperoleh dari media sosial. Betapa media sosial sedemikian hebat dan kuatnya mempengaruhi kehidupan manusia. Hidup manusia pun akan sangat bergantung kepada media sosial. Bahkan masyarakat yang terkenal sangat religius sekalipun mulai tergantung kepada media sosial, mereka tidak perlu lagi belajar kepada pemuka-pemuka agama, mereka dapat belajar sendiri melalui media sosial. Berbagai kebutuhan sehari-hari dapat diperoleh melalui media sosial. Media massa telah menjadi faktor penentu kehidupan manusia. Hal inilah yang dimaksud oleh *Melvin L. DeFleur dan Sandra Ball Rokeach* dengan teori ketergantungan efek media sosial (dependenci theory).

Media sosial telah banyak merubah dunia. Memutar balikkan banyak pemikiran dan teori yang dimiliki. Tingkatan atau level komunikasi melebur dalam satu wadah yang disebut jejaring sosial/media sosial. Konsekuensi yang muncul pun juga wajib diwaspadai, dalam arti media sosial semakin membuka kesempatan tiap individu yang terlibat di dalamnya untuk bebas mengeluarkan pendapatnya. Akan tetapi kendali diri harusnya juga dimiliki, agar kebebasan yang dimiliki juga tidak melanggar batasan dan tidak menyinggung pihak lain. Komunikasi massa terdiri dari pesan-pesan yang ditransmisikan ke sasaran *audience* yang benyak dan tersebar luas, dengan menggunakan Koran, majalah, televisi, radio, dan internet. Adler dan Rodman, (2006). Sehingga bisa dikatakan, media-media yang digunakan dalam menyampaian pesan dalam komunikasi massa disebut sebagai media massa.

Lee, (2012) menjelaskan bahwa ketergantungan media sosial dapat di definisikan sebagai individu yang ketergantungan karena penggunaan aplikasi yang ada pada *smartphone,* dan ketergantungan karena mengikuti perkembangan *smartphone.* Individu yang ketergantungan menggunakan *smartphone* karena aplikasi smartphone disebabkan karena individu tersebut menemukan kenyamanan dalam kesehariannya sehingga mereka banyak menghabiskan banyak waktu mereka dengan menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada *smartphone* untuk mendapatkan kenyamanan tersebut. Individu yang ketergantungan menggunakan *smartphone* karena mengikuti perkembangan *smartphone* adalah individu yang ketergantungan karena persaingan agar tidak terlihat tidak ketinggalan zaman. Mereka akan terus bersaing dengan cara terus mengganti *smartphone* mereka dengan *smartphone* yang terbaru tanpa mempedulikan aplikasi-aplikasi yang ada pada *smartphone* tersebut. Ketergantungan media sosial merupakan kondisi tubuh atau pikiran seseorang yang terlibat secara terus menerus yang membentuk kebiasaan dan menjadikan diri mereka merasa ketergantungan terhadap suatu hal atau aktivitas.

Berdasarkan definisi yang telah disimpulkan, ada 2 indikator yang mencerminkan individu yang mengalami ketergantungan media sosial, yaitu individu tersebut merasa tidak biasa lepas terhadap suatu hal atau aktivitas sehingga mengabaikan tugas atau kewajibannya, dan memiliki emosi yang tidak stabil sehingga mengakibatkan kurangnya control terhadap perilaku

Menurut Muflih (2017) sebagian besar remaja menggunakan media sosial yaitu *facebook, twitter, path, dan instgram* biasanya menghabiskan waktu 1-3 jam perhari hanya untuk menggunakan media sosial. Maka dari itu menurut Muflih (2017) seseorang yang menggunakan media sosial 1-3 jam perhari dikatakan ketergantungan.

1. **Faktor Penyebab Ketergantungan Media Sosial**

Yuwanto (2010) mengatakan bahwa gejala utama ketergantungan media sosial adalah ketidak mampuan mengontrol keinginan menggunakan media sosial. Faktor penyebab ketergantungan media sosial dikelompokkan menjadi 4 yaitu:

1. *Faktor internal*

Terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu.

* 1. Tingkat *sensation seeking* yang tinggi misalnya (cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktifitas yang sifatnya rutin)
  2. *Self-esteem* pada diri rendah
  3. Kontrol diri yang rendah
  4. Adanya kebiasaan menggunakan media sosial yang tinggi
  5. Ketergantungan pribadu yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami ketergantungan media sosial.

1. *Faktor situasional*
2. sebagai sarana agar individu merasa nyaman secara psikologis ketika mengalami situasi yang tidak nyaman.
3. Tingkat stres yang tinggi
4. Sedih yang berlarut
5. Merasa kesepian
6. Merasa cemas
7. Kejenuhan belajar
8. Tidak adanya kegiatan saat ada waktu luang
9. *Faktor sosial*
10. Faktor ini terdiri dari perilaku yang diharuskan (*mandotory behavior)* yaitu mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain.
11. Kehadiran (*connected presence)* yaitu lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.
12. *Faktor eksternal*
13. Faktor ini berkaitan dengan tingginya paparan media sosial tentang fasilitasnya.
14. Media sosial memberi informasi dan kemudahan dan menjadikan curhatan waktu dan bertahan lama didepan *smartphone.*
15. **Karakteristi Ketergantungan Media Sosial**

Ketergantungan media sosial merupakan suatu perilaku ketergantungan yang berlebihan secara psikologis melalui suatu stimulus. Fatriani (2014) yaitu untuk mengamati penggunaan media sosial secara berlebihan, perlu dihitung frekuensi internet dan lama penggunaannya.

Berikut kategori pengguna media sosial setiap kali menggunakan media sosial 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 ketergantungan media sosial dalam sehari-hari tentunya dapat diketahui melalu beberapa ciri-ciri atau karakteristik. Berikut karakteristik ketergantungan media sosial menurut *tribunmanado.co.id* (2015) yaitu :

1. Merasa smartphone berbunyi atau bergetar, padahal tidak.
2. Saat tidur membawa smartphone dan memainkannya hingga terlelap
3. Asyik dengan smartphone dan cuek dengan pasangan, anak atau lingkungan.
4. Bolak balik memeriksa smartphone.

Selanjutnya, berdasarkan teori goldberg (2013) mengemukakan terdapat ciri-ciri ketergantungan media sosial yaitu :

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

Seperti yang diketahui, media sosial merupakan sebagai sarana dalam hubungan interaksi sosial yang terhubung dengan internet satu sama lain dalam dunia virtual. Selain itu, juga memiliki dampak positif dalam penggunaannya tentunya akan berdampak positif jika tidak digunakan secara berlebihan. Menurut Nurmandi (2013) mengenai dampak positif penggunaan media sosial yaitu:

1. Dapat memperluas pergaulan
2. Pengguna dapat berhubungan melalui media sosial dengan teman dan keluarga
3. Dapat bertemu dan berhubungan melalui media sosial dengan teman lama
4. Berkenalan dengan dari sahabat
5. Berkenalan dengan orang yang belum dikenal sebelumnya
6. Memiliki kesempatan untuk berkomunikasi dan berbagi pengalaman,hobi dan minat dengan orang-orang dari latar belakang,budaya dan negara yang berbeda
7. Dapat menjadikan sebagai media promosi,bisnis atau sebagainya
8. **Dampak Negatif Menggunakan Media Sosial**

Jika penggunaan media sosial dalam jejaring sosial sering dilakukan secara berlebihan maka akan mengakibatkan dampak negatif kedalam diri pengguna, misalnya dampak negatif yang dikemukakan oleh lioni (2014) bahwa media sosial dapak menjadikan seseorang bersikap tidak peduli terhadap lingkungannya.  
 Sedangkan menurut Ramdani (2011) mengatakan bahwa media sosial tidak hanya memberi keuntungan saja, tetapi jika tidak bijak menggunakannya maka akan memberi kerugian kepada sipengguna misalnya, ketidak mampuan hidup sendiri.

Salah satu dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan juga dikemukakan oleh Ochim (2012) yaitu media sosial dapat menimbulkan radiasi sehingga dapat membahayakan mata,penglihatan kabur dan dapat melemahkan kerja otak. Beberapa diantaranya yang sesuai dengan penggunaan media 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 yang sedang aktif, sehingga cahaya tersebut menjaga pikiran untuk memasuki kondisi setengah sadar

1. **Nomophobia**

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 66% orang yang ketergantungan media sosial mengalami nomophobia.

1. **Teksting Thumb (tendinitis)**

Yang dimaksud yaitu penggunaan media sosial dalam waktu lama atau jangka panjang, secara berkala dan terus terusan dapat melalui tandown,saraf dan otot-otot pada jari tangan.

1. **Teknik *Self Management***
2. **Pengertian *Self Management***

Pada dasarnya *self management* adalah sebuah terminologi psikologis untuk menggambarkan proses pencapaian otonomi diri. Menurut Wong (2009), *self-management* adalah kemampuan untuk menggunakan strategi agar mampu berhadapan secara konstruktif dan efektif dengan variabel-variabel yang mempengaruhi kualitas dari kehidupan personal. Kemampuan ini mencakup manajemen waktu, motivasi, penyusunan tujuan, manajemen stress, konsentrasi, dan manajemen prokastinasi.

Sementara itu, Komalasari, (2016) mengemukakan pengelolaan diri (*Self Management*) adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Selanjutnya Cormier (Nursalim, 2005) mengemukakan bahwa “*Self Management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Lebih lanjut, Skinner (Raymond, 2012) menjelaskan manajemen diri melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi

Desmita (2007) mendefenisikan *self management* (Manajemen diri) sebagai berikut:

Manajemen diri adalah struktur yang membantu anak mengorganisasi dan memahami tentang siapa dirinya, yang didasarkan atas pandangan orang lain, pengalaman-pengalamannya sendiri, dan atas dasar penggolongan budaya.

Senada dengan pernyataan di atas, Woolfolk (2004) menjelaskan bahwa

*self management* adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggungjawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Pelajar membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memanajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya.

Berdasarkan uraian di atas dapat simpulkan bahwa *self management* adalah strategi yang digunakan oleh individu secara sadar dan didasarkan atas rasa tanggung jawab, baik dalam perilaku tampak maupun tidak tampak, untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi tingkahlakunya.

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

Nursalim (2013) mengartikan bahwa teknik *self management* yang berperan aktif dalam perubahan yaitu siswa dan dibantu oleh konselor melalui teknik *self management* yang masing-masing memiliki prosedur pada setiap penanganannya. Siswa yang mengarahkan, mendorong atau mendesak, mengubah, atau mengontrol anteseden dan konsekwen dengan tujuan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan. Namun, perlu diketahui bahwa tidak ada satupun dari strategi ini yang sepenuhnya bebas dari variabel lingkungan. Dalam pelaksanaan teknik *self managent* tentunya ada bebebrapa 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 memanagement diri yang dilakukan.
3. Siswa mengamati sendri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjan 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 atau self management dapat dijadikan komponen penting dalam setiap keberhasilan konseli. Siswa juga dapat menggunakan strayegi manapun dalam cara mengarahkan diri.

1. **Prinsip-Prinsip Pengelolaan Diri (*Self Management*)**

Beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan pengelolaan diri, yaitu yang berhubungan dengan perilaku subjek itu sendiri dan lingkungan subjek. Walker (Purwanta, 2012) menjelaskan bahwa perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal yaitu:

1. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas. Misalnya: megurangi menggunakan *handphone* dalam kegiatan sehari-hari.
2. Pemilihan perilaku alternative sebagai treatmen perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanaannya dalam jangkauan konseli. Misalnya berinteraksi secara langsung dengan teman.
3. Pilihan perilaku harus ditawarkan kepada konseli, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh konseli. Dalam bagian ini prinsip *premac* dapat diterapkan sebagai pengukuh. “Misalnya bila ia berhasil mengurangi bermain *handphone*, ia dapat menghibur dirinya sendiri dengan cara jalan-jalan sambil nonton film yang dia sukai*.*
4. Tujuan dari treatment harus dapat diamati denga jelas dan dapat diukur.
5. Konseli harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakah yang memerlukan batuan dalam megevaluasi atau melaksanakan treatmet.
6. **Tahap-tahap Teknik *Self Management***

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

1. Konseling harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling
2. Konseling didorong untuk melakukan instropeksi diri dan mengajari aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
3. Konseling 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-reinfocement*
6. Konselor bertindak sebagai mentor.

Soetarlina (2015) menguraikan tahap-tahap pengelolaan diri yaitu :

1. Rasional penggunaan teknik *self management*

Dalam tahap ini Konselor memberi tahukan tujuan di panggilnya konseli untuk melaksanakan konseling individual, dengan pemberian teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial.

1. Tahap monitor diri atau observasi

Dalam tahap ini siswa dengan sengaja dan cermat mengamati perilaku sendri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada siswa yang akan dimodifikasi. Konselor sangat berperan dalam mengarahkan cara memonitor diri. Pada tahap ini siswa terkadang meminta 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.

1. Mengatur lingkungan

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

1. Tahap evaluasi diri

Dalam tahap ini subjek membandingkan kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan sesuai dengan target perilaku, jika sesuai maka evaluasi diri bersifat positif atau terdapat perubahan yang baik.

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

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih jenis pengukuh yang perlu segera dihadirkan, jenis perilaku yang dihapus, dan bahkan jenis hukuman diri sendiri yang harus diterapkan. Pada tahap ini sering digunakan penguatan (reiforcement) terhadap diri sendiri. Uno (2012) mengemukakan bahwa penguatan ketika seseorang memberikan hafia kepada dirinya sendiri karena sukses mencapai prestasi atau kinerja yang sudah diterapkan atau saat seseorang menghukum dirinya karena gagal mencapai prestasi atau kinerja yang sudah ditetapkan. Penguatan yang diberikan berupa penguatan positif. Lubis (2013) mengatakan bahwa penguatan positif dengan cara memberikan ganjaran secara langsung setelah perilaku yang dimodifikasi tercapai karena telah mempertahankan perilakunya. Misalnya, pujian, bintang emas, mendali, uang dan lainnya.

1. Evaluasi diri atau *follow Up*

Pada kegiatan ini konseli dapat Mengurangi kebiasaan menggunakan media sosial serta membatu konseli mengatur waktunya serta mengelola fikirannya dan perilakunya menjadi lebih baik dari yang sebelumnya.

1. **Kerangka Pikir**

Ketergantungan media 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 ketergantungan media sosial dala jejaring sosial jika dia sering menggunakan media sosial untuk mengunjungi jejearing sosial setiap hari tanpa memperhatikan tanggung jawab, dan aktifitas yang seharusnya dilakukan pada saat tertentu.

Terdapat beberapa siswa di SMA Negeri 9 Makassar yang keasyikan memainkan sosial media disaat istirahat maupun disaat proses belajar mengajar. Tentunya hal ini sangat berdampak pada kebiasaan keseharian siswa dan akan mengalami ketergantungan. Oleh karena itu, diperlukan peran serta konselor agar siswa dapat mengenali perilaku ketergantungan media sosial dan tidak berdampak terus menerus sehingga siswa dapat mengubah perilakunya.

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

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

**Ciri-ciri ketergantungan media sosial pada siswa**

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

**Proses perlakuan**

Pemberian teknik *self management*

1. Monitor diri
2. Mengatur lingkungan
3. Evaluasi diri
4. Pemberian penguatan, pengukuhan, penghapusan, atau hukuman
5. Dapat mengatur atau *memanagement* waktunya
6. Lebih terbuka atau mudah bersosialisasi
7. Dapat memprioritaskan kebutuhan yang lebih penting
8. Dapat menggunakan smartphone yang sudah dia miliki dengan sebaik mungkin
9. Berkomentar positif, lebih berprestasi, menjaga kesehatan.
10. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah “Teknik *self management* dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar.”

**BAB III**

**Metode Penelitian**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *pre experimental design* karena peneliti ingin membandingkan tingkat perilaku ketergantungan media sosial siswa sebelum dan setelah diberikan penanganan menggunakan teknik *self management*. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan*.*

1. **Variabel dan Desain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik *self management* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent* *variable*), dan tingkat perilaku *ketergantungan media sosial* siswasebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest desaign* yang dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 3.1. Desain Penelitian**

**O1 X O2**

Sumber: Sugiyono (2017)

Dimana :

O1 = pengukuran sebelum diberi perlakuan *(pretest)*

O2 = pengukuran setelah diberi perlakuan *(posttest)*

X = *Treatmen* atau perlakuan (teknik *self management*)

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu dimulai dari pertemuan kelompok, *pre-test* perlakuan berupa teknik *self management* dan *pos-test.* Adapun prosedur pelaksanaannya yaitu:

* + - 1. Identifikasi subjek, yaitu mengidentifikasi siswa yang akan dijadikan subjek penelitian
      2. pelaksanaan *post-test* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi pertanyaan tentang ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar sebelum diberikan perlakuan *(treatment)*
      3. tahap perlakuan *(treatment)* yaitu penerapan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* terhadap subjek penelitian
      4. pelaksanaan *post-test* terhadap subjek *eksperimen* berupa pemberian angket penelitan seperti pada pelaksanaan *pre-test* tentang ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar
      5. menerapkan *analisis statistic* yang sesuai, dalam hal ini untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self management*  untuk mengurangi ketergantungan media sosial siswa dengan menggunakan *uji wilcoxon* atau memberi makna dari hasil pengujian statistik

Dimana :

O1 = pengukuran sebelum diberi perlakuan *(pretest)*

O2 = pengukuran setelah diberi perlakuan *(posttest)*

X = *Treatmen* atau perlakuan (teknik *self management*)

1. **Definisi Operasional Variable**

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa definisi operasional ini merupakan batasan-batasan yang perlu digunakan peneliti untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji. Berikut dikemukakan definisi operasional variabel yang diteliti dalam penelitian ini:

1. *self management* adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggungjawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Pelajar membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memanajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya.
2. Ketergantungan media sosial merupakan seseorang yang kondisi tubuh atau pikirannya yang terlibat secara terus menerus memikirrkan sesuatu yang sering dilakukannya yang membentuk kebiasaan dan menjadikan diri mereka merasa ketergantunganterhadap suatu hal atau aktivitas.
3. **Populasi dan sampel**
4. **Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X IIS 1, IIS 2, IIS 3 di SMA Negeri 9 Makassar tahun ajaran 2017/2018 yang teridentifikasi memiliki tingkat ketergantungan media sosial. Populasi diperoleh melalui wawancara dengan guru BK dan pemberian angket dibeberapa kelas yang terdiri dari kelas X IIS 1, X IIS 2, X ISS 3 dengan jumlah siswa 105 orang. Dari hasil angket diperoleh data bahwa terdapat 38 siswa diantaranya yang teridentifikasi memiliki ketergantungan media sosial yang tinggi, yang akan disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 3.2 Hasil Angket Pengumpulan Data Sebelum Eksperimen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | **Frekuensi** |
| 99 – 121 | Sangat tinggi | **18** |
| 76 – 98 | Tinggi | **20** |
| 53 – 75 | Rendah | **40** |
| 30 – 52 | Sangat rendah | **27** |
| **Jumlah 105** | | |
| Sumber: Hasil Angket Pra Penelitian | | |

Berdasarkan hasil angket, siswa yang dijadikan populasi adalah siswa yang memiliki tingkat ketergantungan media sosial yang tinggi, adapun penyebaran populasi pada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Populasi** |
| 1 | X IIS 1 | 35 | 10 |
| 2  3 | X IIS 2  X IIS 3 | 35  35 | 16  12 |
| **Total** | | **105** | **38** |

1. **Sampel**

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Namun dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Maka dari itu peneliti mengambil 10 sampel sebagai subjek penelitian.

Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* yang dimana dilakukan pengacakan dalam pengambilan sampel. Alasan peneliti menggunakan teknik *random sampling* karena semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Berikut penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Populasi** | **Sampel** |
| 8 | X IIS 1 | 10 | 2 |
| 9 | X IIS 2 | 16 | 5 |
| 10 | X IIS 3 | 12 | 3 |
| **Total** | | **38** | **10** |

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. **Angket**

Angket ini digunakan untuk memperoleh data tentang ketergantungan media sosial. Adapun bentuk angket yang diberikan peneliti berupa beberapa aitem pertanyaan serta diberikan sebelum dan setelah perlakuan.

**Tabel 3.5. Pembobotan Item Angket**

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

Sebelum skala digunakan untuk penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan yang ahli dalam bidangnya. Hasil validasi tersebut diberikan saran-saran mengenai item yang ada, setelah itu dilakukan revisi kemudian uji coba lapangan dan dilakukan uji validasi dan relibialitas skala penelitian.

* + - * 1. Uji Validitas Instrumen

Pengujian hasil validitas skala dengan menggunakan pengelolaan komputer SPSS 20,00. Ditemukan bahwa dari 37 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 7 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 4 (0,231), nomor 7 (0,241), nomor 12 (0,187), nomor 17 (0,231), nomor 20 (0,216), nomor 27 (0,203), nomor 30 (0,204), nomor 37 (0,231) sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 30 item pernyataan. Hasil pengujian validitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran 6 hal 108-109

* + - * 1. Uji Realibilitas Instrumen

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seseorang responden. Jika responden tersebut mengisi angket pada waktu tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik.

Uji relibialitas dengan menggunakan bantuan pengelolaan komputer program SPSS 20,00 jika diinterpretasikan nilai koefisien relibialitas tes (r11(α)) menggunakan kategori kadir (2016) berikut :

0,80 < r11(α) ≤ 1,00 = Realibilitas baik/tinggi

0,70 < r11(α) ≤ 0,80 = Realibilitas dapat diterima/sedang

r11(α) ≤ 0,20 = Realibilitas kurang baik/rendah

Lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 6 hal 108-109

1. **Observasi**

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi dari siswa selama mengikuti bimbingan *self managemnt* melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Cara penggunaan dengan cara pemberian tanda (√) pada setiap aktivitas yang muncul. Adapun kriteria yang ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase dilakukan pada waktu pengamatan. Presentase kemunculan setiap aktivitas pada setiap kali pertemuan latihan dihitung sesuai dengan data lapangan.

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individu dan kelompok yaitu nilai tinggi 100% dan terendah 0% sehingga dipereoleh kriteria sebagai berikut.

Analisis individual

(Raharjo dan Gudnanto, 2013: 72)

Dimana:

nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Menurut kadir (2016), kriteria untuk menentukan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.6. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

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

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis data hasil skala penelitian yang berkaitan dengan kedisiplinan belajar kelompok siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan uji Wilcoxon.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar sesudah dan sebelum perlakuan berupa pemberian bimbingan  *self managemnt*  sebagai teknik bimbingan pribadi, dengan menggunakan table distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

% (Tiro, 2004)

Di mana :

P = persentase

F = frekuensi yang dicari persentase

N = jumlah subjek (sampel)

Geuna memperoleh gambaran umum tentang kedisiplinan belajar kelompok siswa di SMA Negeri 9 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

(Hadi, 2004)

Di mana :

Me = Mean (rata-rata)

Xi = Nilai X ke i sampai ke n

N = Banyaknya subjek

1. Pengujian hipotesis

Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan *self managemnt.* Pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan uji Wilcoxon. Adapun perhitungan adalah dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 *For Windows.*

Adapun tingkat signifikan yang digunakan α = 0,05. Adapun kriteria yaitu tolak Ho yang berbunyi *self managemnt* dapat mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar jika *Asymp. Sig* yang didapatkan melalui SPSS 24 lebih besar dali nilai alpa (α) yang ditetapkan yaitu 0,05. Sebaliknya terima nilai Ho dengan bunyi penerapan *self managemnt* tidak dapat meningkatkan ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar jika  *Asymp. Sig* yang didapat melalui SPSS 24 lebih kecil dari nilai alpa (α) yang ditetapkan yaitu 0,05.

**BAB IV**

**HASIL PENELITAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik  *self management*  untuk mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar. Pada tanggal 25 april 2018 sebagai analisis statistik deskriptif berikut :

1. **Gambaran Tingkat Ketergantungan Media Sosial di SMA Negeri 9 Makassar.**

Gambaran tingkat ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif sebagai berikut:

Tingkat ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar yang menjadi subjek penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil analisis pembagian angket yang dilaksanakan pada hari rabu tanggal 25 april 2018 terhadap 105 orang siswa di SMA Negeri 9 Makassar yang tersebar dalam 3 kelas yaitu kelas X IIS 1, X IIS 2, X IIS 3. Jumlah item pertanyaan atau pernyataan yang diberikan sebanyak 30 item dengan jumlah skor ideal terendah 30 dan skor tertinggi adalah 121. Data yang didapat dari hasil analisis angket kemudian dibagi menjadi 4 kategori dengan jumlah interval 22. Adapun kategorisasi hasil analisis angket sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Kategori Hasil Angket Pra Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 99 – 121 | sangat tinggi |
| 76 – 98 | Tinggi |
| 53 – 75 | Rendah |
| 30 – 52 | sangat rendah |

Berikut ini disajikan data mengenai penerapan teknik  *self management*  untuk mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar berdasarkan hasil kategorisasi angket tentang perilaku ketergantungan media sosial yang dibagikan pada siswa dan disubsitusikan kedalam empat kategorisasi tingkat ketergantungan media sosial yang telah ditentukan sebelumnya. Adapun hasil analisis angketnya sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Data Tingkat Ketergantungan Media Sosial di SMA Negeri 9 Makassar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | **Frekuensi** |
| 99 – 121 | Sangat tinggi | **18** |
| 76 – 98 | Tinggi | **20** |
| 53 – 75 | Rendah | **40** |
| 30 – 52 | Sangat rendah | **27** |
| **Jumlah 105** | | |

Sumber: Hasil angket pra penelitian

Berdasarkan tabel di atas, tingkat ketergantungan media sosil di SMA Negeri 9 Makassar yang berjumlah 105 orang siswa kelas X yang menjadi subjek penelitian, secara umum berada pada kategori sangat rendah sebanyak 27 orang siswa dengan persentase 25,2% dan kategori rendah 40 orang siswa dengan persentase 38,3%. Hal ini menujukkan bahwa secara umum tingkat ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar sudah terbilang rendah. Akan tetapi masih ada 38 siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 20 orang siswa pada kategori tinggi dengan persentase 19,4%, sedangkan 18 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 17,1%. Dengan presentasi sebanyak 36,5% siswa yang teridentifikasi memiliki ketergantungan media sosial tinggi dan sangat tinggi inilah yang kemudian dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini.

1. **Gambaran Pelaksanaa Teknik *Self Managemnet***

Pelaksanaan penelitian penerapan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial yang diberikan pada kelompok eksperimen mulain dari *pretest* sampai dengan *posttest* berlangsung selama enam kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut.

1. **Persiapan**

Persiapan dilakukan 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan pada tanggal27 agustus. adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu :

1. Menyediakan skenaryo pelaksanaan bimbingan, menyediakan angket, serta lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian
2. Melakukan uji coba lapangan pada angket dan selanjutnya dilakukan uji validasi dan uji realibitas pada angket yang telah diuji coba
3. Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan bersama guru BK disekolah tersebut dan telah disepakati oleh kepala sekolah yang akan digunakan dalam kegiatan ini. Dilaksanakan pada hari senin tanggal27 agustusdan kemudia akan ditentukan tanggl-tanggal berikutnya
4. Menata setting atau pelaksanaan bimbingan kelompok
5. Tempat : lingkungan SMA Negeri 9 Makassar
6. Perlengkapan : alat tulis, meja, kursi dan spidol
7. **Pelaksanaan kegiatan**

penelitian ini dilaksanakan pada selama satu bulan yaitu pada tanggal 15 agustus sampai 15 septembersebelum diberikan perlakuan/treatmen, terlebih dahulu dilaksanakan *pretest* pada tanggal 28 agustusdan setelah diberikan perlakuan/treatmen dilakukan *posttest* pada tanggal10 septemberadapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. **Pertemuan pertama (rasional penggunaan teknik  *self management )***

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 agustus adapun langkah pelaksanaannya sebagai berikut.

1. pendahuluan
2. Membangun raport
3. Memberikan informasi tentang tujuan kegiatan
4. Evaluasi pemberian tugas rumah
5. Kegiatan inti

* Konselor menyambut konseli, konselor mengucapkan salam, berjabat tangan, mempersilahkan duduk, konselor menayakan kabar konseli, konselor memperkenalkan nama diri, konselor membicarakan hal- hal yang menarik yang bisa ditangkap.

Pada tahap diatas dilaksanakan dengan waktu ( 10 menit)

* + - Konselor memberi tahukan tujuan di panggilnya konseli untuk melaksanakan konseling individual, dengan pemberian teknik *self management* untuk mengurangi perilaku ketergantungan menggunakan media sosial.
    - Konselor dengan konseli bersama-sama menetapkan waktu, berapa kali pertemuan, jam, dan tempat pertemuan
    - Konselor memberi tahukan tahapan dalam pelaksanaan teknik *self management*

Pada tahap diatas dilaksanakan dengan waktu (15 menit)

* Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk mencatat aktivitas hariannya
* Konselor dan konseli menetapkan kembali waktu dan tempat pertemuan selanjutnya, sekaligus menutup kegiatan.

Pada tahap diatas dilaksanakan dengan waktu (10 menit)

1. **Pertemuan kedua( monitoring diri atau observasi diri)**

Kegiatan ini dalaksanakan pada tanggal 31 agustus pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan akan masalah.

Kegiatan inti

1. Konselor mempersilahkan konseli untuk mengemukakan tugas rumah yang telah dikerjakannya. (5 menit)
2. Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal apa yang menjadi permasalahan sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan media sosial(*Antecedent.* (5 menit)
3. Konselor meminta konseli untuk menuliskan tujuan perubahan yang hendak dicapai. (10 menit)
4. Konselor mengoreksi hal-hal yang dapat dilakukan konseli pada daftar kegiatan (*Consequence*) (10 menit)
5. Konselor membagi lembar perilaku sebagai tugas rumah yang berisi tentang uraian masalah yang menjadi pemicu *ketergantungan media sosial*, tujuan perubahan yang ingin dicapai, serta daftar perilaku yang dapat membantu konseli dalam pencapaian tujuan. (5 menit)
6. Konselor dan konseli menentukan jadwal

pertemuan selanjutnya, dan menutup kegiatan.(5 menit)

Hasil yang dihasilkan dari pertemuan ini yaitu konseli dapat memahami bahwa hal-hal apa saja yang dapat mengekibatkan ketergantungan media sosial.

1. **Pertemuan ketiga (mengatur lingkungan)**

Kegiatan mengatur lingkungan yang dilaksanakan pada tanggal 3 septembermenjelaskan tujuan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan pemahaman dalam mengatur diri dan mengarahkan agar kita dapat mengatur diri atau fikiran menjadi lebih baik dan membangun keyakinan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan

* 1. Pendahuluan
     + membangun rapport
     + Evaluasi tugas rumah
  2. Kegiatan inti
     + 1. Konseli memaparkan lembar perilaku yang berisi tentang uraian masalah yang menjadi pemicu ketergantunganmedia sosial, tujuan perubahan yang ingin dicapai, serta daftar perilaku yang dapat membantu konseli dalam pencapaian tujuan. (5 menit)
       2. Konselor membagikan lembar *schedule* harian kepada konseli (*self report*). (2 menit)
       3. Konseli menuliskan *schedule* harian yang baru, yang dapat meminimalisir terjadinya ketergantungan media sosial, dengan memperhatikan lembar observasi dan lembar *schedule* harian yang telah konseli buat sebelumnya. (5 menit)
       4. Konseli memaparkan *schedule* hariannya, dan konselor memberikan tanggapan atau masukan kepada konseli, dalam penentuan waktu dan urutan pelaksanaan yang baik
       5. Konselor membagikan lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, perubahan tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan guru, serta pihak yang terlibat. (3 menit)
       6. Konselor meminta konseli untuk mengemukakan apa yang disenanginya dan dijadikan sebagai hadiah diri, jika konseli mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi konseli sebagai bentuk hukuman, jika konseli gagal dalam pencapaian *treatment*. Namun, dalam hal ini tetap dengan persetujuan konselor. (7 menit)
       7. Konseli melakukan penandatanganan kontrak pada lembar kontrak perilaku. (3 menit)
       8. Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk melaksanakan kegiatan sesuai schedule yang telah dibuat. (10 menit)
       9. Konselor dan konseli menetapkan kembali waktu dan tempat pertemuan selanjutnya, dan menutup pertemuan konseling. (5 menit)

Hasil pertemuan ini menghasilkan dari evaluasi konseli dapat mengatur waktunya, serta dapat melakukan kegiatan sesuai dengan *schedule* yang dibuatnya .

1. **Pertemuan keempat (evaluasi diri)**

Kegiatan evaluasi diri dilaksanakan pada tanggal 4 september **.** pada pertemuan ini konselor mengevaluasi hal-hal serta kendala-kenda yang dialami konseli saat melaksanakan tugas rumah yang telah diberikan.

Kegiatan inti.

1. Konselor memeriksa *schedule* konseli (apakah konseli melaksanakan kegiatan sesuai schedule yang telah dibuat).(5 menit)
2. Konselor meminta konseli untuk menuliskan kendala-kendala yang dialami atau kejadian-kejadian yang dianggap masih sulit untuk konseli kendalikan. Serta menuliskan keberhasilan-keberhasilan yang telah konseli capai. (10 menit)
3. Konselor meminta konseli untuk mendiskusikan langkah-langkah penanganan untuk mengatasi kendala yang dialami oleh konseli, serta mendiskusikan ketercapaian yang telah konseli peroleh dalam pelaksanaan *treatment.* (10 menit)
4. Konselor memberikan tanggapan, saran, masukan kepada konseli berkaitan dangan kendala-kendala yang konseli hadapi, cara penanganan, serta keberhasilan konseli dalam melaksanakan *treatment* (10 menit)
5. Konselor memberikan tugas di rumah kepada konseli untuk kembali melakukan pelatihan dalam mengelola diri, waktu, dan lingkungannya. (5 menit)

Dari hasil yang dipereoleh konseli dapat mengatasi hal-hal apa saja yang dapat melanggar peraturan yang telah dibuatnya bersama konselor.

1. **Pertemuan kelima (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)**

Kegiatan pemeberian penguatan, penghapusan hukuman ini dilaksanakan pada tanggal 5 september**.** Pada pertemuan ini konselor memberikan penguatan agar konseli tetap semangat dalam melaksanakan tugas rumah yang telah diberikan dan disepakati.

Kegiatan inti

1. Konselor kembali mengevaluasi konseli mengenai tugas yang diberikan. (5 menit)
2. Konseli menceritakan kembali beberapa perilaku yang telah dihapuskan sesuai dengan pengaturan lingkungan atau *schedule* perubahan perilaku yang telah terisi. (10 menit)
3. Konselor mengajak konseli untuk mengingat kembali jenis penguatan (*self reward*) dan hukuman (*punishment*) yang telah direncanakan sebelumnya, serta menjelaskan penghapusan perilaku yang telah dilakukan. (10 menit)
4. Konselor meminta siswa untuk mengumpulkan lembar *schedule* harian yang telah konseli isi, kemudian memberikan penilaian terhadap hasilnya (5 menit)
5. Konseli memperoleh *punishment* dan *reward* sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya.( 10 menit)
6. Konselor kembali melakukan wawancara dengan konseli mengenai perkembangannya, konselor menyarankan agar teknik ini bisa dilakukan terus menerus dalam melakukan pengelolaan diri dan waktu, memberikan pujian, motivasi serta semangat dalam konseli, konselor juga menanyakan pesan dan kesan saat proses konseli. (10 menit)

Dari hasil yang diperoleh konseli lebih dapat mandiri dalam mengelola fikirannya agar tidak mengalami ketergantungan media sosial walaupun proses konseling sudah berakhir.

1. **Pertemuan keenam (evaluasi dan *follow up*)**

Kegiatan evaluasi dan *follow up*  ini dilaksanakan pada tanggal6 september**.** Mengurangi kebiasaan menggunakan media sosial serta membatu konseli mengatur waktunya serta mengelola fikirannya dan perilakunya.

Kegiatan inti

1. Konseli menceritakan kembali beberapa perilaku yang telah dihapuskan sesuai dengan pengaturan lingkungan atau *schedule* perubahan perilaku yang telah terisi. (10 menit)
2. Konselor kembali melakukan wawancara dengan konseli mengenai perkembangannya, konselor menyarankan agar teknik ini bisa dilakukan terus-menerus dalam melakukan pengelolaan diri dan waktu, memberikan motivasi, dan semangat kepada konseli.(10 menit)
3. Memberikan inventori kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. (35 menit)

Setelah itu konselor berterimakasih kepada siswa karena telah berpartisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi angket dan mengejak siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan pemberian treatmen dengan penuh dan bersungguh-sungguh selam 6 kali pertemuan. Kegiatan selanjutnya peneliti meminta maaf kepada siswa apa bila ada salah-salah kata saat kegiatan dilaksanakan.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik  *self management* sebanyak enam kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.3 Data Persentase Observasi Keaktifan dan Keterlibatan Siswa dalam Pelaksanaan Teknik *Self Management* Secara Individual**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Responden** | **Pertemuan** | | | | | |
|  | **I (%)** | **II (%)** | **III (%)** | **IV (%)** | **V (%)** | **VI (%)** |
| 1 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 2 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 3 | 80 | 85.7 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 4 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 5 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 6 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 7 | 70 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 8 | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 9 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 10 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Berdasarkan data pada tabel 4.3 kemudian disubsitusikan kedalam lima kategori yang terdapat pada tabel 3.5 dapat dilihat bahwa keaktifan dan partisipasi siswa dalam bimbingan kelompok yaitu responden 1 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 2 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 3 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 4 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 5 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 6 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 7 berada pada kategori saat pertemuan pertama dan sangat tinggi pada pertemuan kedua samapai pertemuan keenam, responden ke 8 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 9 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan, responden ke 10 berada pada kategori sangat tinggi pada semua pertemuan secara keselurahan.

**Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Persentasi Siswa Pada Saat Obsevasi Berdasarkan Hasil Analisis Persentase Kelompok**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** | | | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
| 80 – 100 % | Sangat tinggi | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 60 – 79 % | Tinggi | 1 | - | - | - | - | - |
| 40 – 59 % | Sedang | - | - | - | - | - | - |
| 20 – 39 % | Rendah | - | - | - | - | - | - |
| 0 – 19 % | Sangat rendah | - | - | - | - | - | - |
| Jumlah | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama secara umum partisipasi siswa berada pada kategori tinggi sebanyak 1 orang, dan 9 orang pada kategori sangat tinggi. Pada pertemuan kedua, semua siswa berada pada kategori sangat tinggi. Pada pertemuan ketiga, keempat, kelima, dan keenam semua siswa berada pada kategori sangat tinggi. Dari hasil observasi diatas, secara umum terjadi peningkatan partsipasi siswa. Dari hasil diatas bisa disimpulkan, secara umum siswa berpartisipasi aktif dalam setiap tahap pelaksanaan kegiatan.

1. **Pengaruh Penerapan Teknik *Self Management*  untuk Mengurangi Ketergantungan Media Sosial di SMA Negeri 9 Makassar.**

Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik  *self management*  yang digunakan untuk mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar maka digunakan uji hipotesis sebagai berikut:

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini merupakan uji non *parametric* dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.* Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “penerapan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar”

Untuk menguji hipotesis diatas, maka diajakan hipotesis kerja (H1), yaitu “ada perbedaan tingkat ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management”.* Untuk keperluan uji hipotesis maka H1 terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis kerja nihil (HO) yaitu “tidak ada perbedaan tingkat ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik  *self management”* untuk pengujian hipotesis diatas, terlebih dahulu disajikan data tingkat tingkat ketergantungan media sosial yang menjadi sampel penelitian ini

**Tabel 4.5 Data Tingkat Kecenderungan Perilaku Ketergantungan Media Sosial Pada Kelompok Sampel**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Responden** | **Hasil penelitian** | | **Keterangan** |
| ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| 1 | 105 | 55 | Menurun |
| 2 | 91 | 44 | Menurun |
| 3 | 86 | 45 | Menurun |
| 4 | 88 | 53 | Menurun |
| 5 | 80 | 55 | Menurun |
| 6 | 90 | 65 | Menurun |
| 7 | 96 | 61 | Menurun |
| 8 | 98 | 58 | Menurun |
| 9 | 100 | 67 | Menurun |
| 10 | 97 | 48 | Menurun |
| Jumlah | 931 | 551 | |
| Rata-rata | 93,1 | 55,1 | |

**Tabel 4.6 Data Ringkasan Hasil Penelitian Menggunakan SPSS 24 *For Windows***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **N** | **Mean** | **Z** | **Asymp. Sig. (2-tailed)** | **Keterangan** |
| Sebelum | 10 | 93,1 | -2.807a | .002 | H0 ditolak |
| Sesudah | 10 | 55,1 |  |  | H1 diterima |

Sumber: Hasil analisis data

Pembahasan Hasil Penghitungan dengan menggunakan SPSS 24 *For Windows* melalui uji *uji Wilcoxon Signed Randk Test,* diperoleh skor rata-rata kecenderungan umum berdasarkan tingkat ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar setelah diberikan teknik *self management* lebih rendah sebelum diberikan teknik *self management*  tingkat ketergantungan media sosial. Kelompok eksperimen pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 93,1 dengan pada saat *posttest* tingkat ketergantungan media sosial siswa berada pada kategori rendah dengan nilai rata-tara55,1tahap sisgnifikan yang digunakan dalam uji *Wilcoxon signed rank test* sebesar 5% atau 0,05, dengan nilai signifikansi (P) = *Asymp Sig*< ɑ = 0,05. Setelah data mengenai ketergantungan media sosialsiswa dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* maka diperoleh nilai Z yaitu -2.807a dengan nilai *Asymp Sig* .002 Karena nilai *Asymp Sig<ɑ* maka hipotesis kerja nihil (H0) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “ Tidak ada perbedaan tingkat ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management”* dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja alternative (H1) yang menyatakan bahwa “ada perbedaan tingkat ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management*, dinyatakan diterima. Dari uji *Wilcoxon* ditemukan rata-rata perilaku ketergantungan media sosial siswa sesudah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Adanya perbedaan tersebut adalah akibat dari pengaruh penerapan teknik *self management*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat menurunkan tingakat ketergantungan media sosialsiswa di SMA Negeri 9 Makassar.

1. **Pembahasan Hasil Penelitian**
2. **Ketergantungan Media Sosial di SMA Negeri 9 Makassar**

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 9 Makassar yaitu tingginya ketergantungan media sosial pada siswa. Fenomena tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK. Selanjutnya, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) Berdasarkan hasil *pretest* diperoleh nilai rata-rata kelompok penelitian berada pada kategori tinggi. Tingginya ketergantungan media sosial siswa ditunjukkan dengan kurangnya perhatian terhadap guru yang mengajar dikelas. Adapun tingginya tingkat ketergantungan media sosial pada siswa membuat siswa kurang beradaptasi secara langsung dengan temannya.

Tingginya tingkat ketergantungan media sosial terhadap siswa dapat berdampak buruk bagi siswa karena siswa tersebut akan mengalami hal-hal seperti kurangnya beradap tasi secara langsung dengan teman-temannnya, pola tidur tidak teratur seperti yang dikemukakan oleh . Kertopati dkk (2014) mengatakan bahwa secara keseluruhan, para remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan *chatting* dengan rata-rata 94,6 menit perhari, selain itu, 48 menit mereka menghabiskan menggunakan *e-mail*, dan 38,6 menit media sosial.

Setelah pemberian treatmen berupa teknik *self management,*  peneliti mengukur ulang untuk melihat efektivitasnya pelaksanaan *self management.* Berdasarkan hasil pengukuran akhir (*posttest)* pada kelompok eksperimen penelitian, nilai rata-rata yang diperoleh pada saat *posttest* berada pada kategori rendah. Perubahan kategori pada kelompok eksperimen penelitian dari kategori tinggi pada saat *pretest*  kekategori rendah pada saat *posttest* menunjukkan bahwa pemberian treatmen berupa teknik *self management* memberikan pengaruh yang positif pada ketergantungan media sosial pada siswa.

**Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa**

Berdasarkan hasil penelitan ini tampak bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa. Pada pemberian teknik *self management* ini dapat mengurangi perilaku yang terlalu fokus dengan *handphonenya* saat jam pelajaran dimulai*,* kurang bersosialisasi secara langsung dengan temannya, pola tidur yang tidak teratur. Untuk itu teknik *self management* perlu diaplikasihkan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi pada siswa khususnya masalah tentang ketergantungan media sosial, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu meraih keberhasilan disekolah maupun dilingkungan masyarakat.

Teknik *self management* dapat membantu siswa mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial secara berlebihan. Teknin ini juga dapat memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu untuk memiliki cara berfikir lebih positif dalam sebagai peristiwa kehidupan. Teknik *self management* merupakan teknik yang dilakukan untuk membantu konseli menetapkan fikiran dan perilakunya menjadi lebih baik dari yang sebelumnya.

*Self management* berfokus pada pengelolaan fikira, pengaturan waktu, serta pengaturan lingkungan mendaji lebih baik. Bersama-sama konselor bekerjasama dengan konseli untuk mengatasi hal-hal yang selalu membuat konseli memandang permasalahan sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tekni *self management* dan beberapa perlakuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi ketergantungan media sosial. Keberhasilan ini dikarenakan pendekatan ini membantu konseli merekrontruksi pikiran dan perilaku negatif mereka dengan melakukan intervensi terhadap pola fikiran yang negative sehingga dapat menghasilkan suatu pemaknaan positif yang sepadan. *Self management* memiliki enam tahapan yaitu (rasional penggunaan teknik  *self management),* (monitoring diri atau observasi diri), (mengatur lingkungan), (evaluasi diri), (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman), (evaluasi dan *follow up*)

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat ketergentungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* berada pada kategori rendah.
2. Penerapan teknik *self management* terdiri atas 6 tahap yaitu rasional penggunaan teknik *self management,* monitoring diri atau observasi diri, mengatur lingkungan, evaluasi diri, pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman, evaluasi dan *follow up.* Selama kegiatan tersebut berlangsung siswa tertarik untuk mengetahui pentingnya mengurangi ketergantungan media sosial sehingga siswa tersebut berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan ini.
3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar.
4. **Saran-saran**

Sehubungan kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* kepada siswa karena telah terbukti dapat mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa.
2. Bagi siswa, untuk senantiasa menjadikan teknik *self management*  ini sebagai alternatif pilihan untuk menyeselesaikan masalah.
3. Kepada teman-teman sesama mahasiswa dan peneliti selanjutnya, di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *self management* dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adler, M dan Rodman, K. 2006. Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas : Indonesian Psychologycal Journal Vol.1 No. 1*.

Agusto, K. 2014. *Media sosial (perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi).* Jakarta: Simbiosa Rekatama Media.

Anomim, 2013. Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 1-10.

APJII, 2012, *Profil Pengguna Internet Indonesia*, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Arthur. 2010. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Balai Pustaka.

Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baidu, 2014*, Jelajah Dunia Mobile di Indonesia*, Baidu Indonesia

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. 2008. The three-factor model of internet addiction: The development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40 (2), 563-574.

Desmita. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Farid, M. 2014. Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia Volume 3. No 02 Mei 2014 hal 126-129.*

Fuchs, C. 2014. *Social media a critical introduction.* Los Angeles: SAGE Publication, Ltd.

Goleman, S. 2007. *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. The MIT Press, London.

Garry, M & Joseph, P. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna danPenerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Irianto. 2009. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan.* Jakarta: Kencana Prenamedia Group

Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo). 2017. Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia

Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks

Laughey, D 2007. *Themes in media theory.* New York: Open University Press.

Leung, S. M. 2004. Myspace Or Ourspace: A Media System Dependency View Of Myspace, *Thesis*, University Of Central Florida.

Muflih, M., Hamzah, H., Puniawan, W.A. 2017. Penggunaan *Smartphone* dan Interaksi Sosial pada Remaja di SMAN 1 Kalasang Sleman Jogjakarta. *Idea Nursing Journal*. Volume VIII Nomor 1

Nisa, F. S., Muhari, Pratiwi, T.I., Cristiana, E*.* Penerapan Strategi*Self Management* untuk mengurangi perilaku Prokratinasi Akademik padaPada siswa kelas VII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012-2013*.Jurnal BK UNESA*. Vol. 01 edisi 2 tahun 2013, 36-42.

Nursalim, 2005. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.

Purwanta, E. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.

Raymond A. 2012. *Human Resources Management.* Edisi 10.Jakarta: Salemba Empat

Reber, V. Arthur. 2010. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Balai Pustaka.

Retnowulan, D, A dan Warsito, H. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban *Broken Home. Jurnal BK Unesa.* Vol 3 No 1

Rini, S. 2010. Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB*

Simamora. S. 2012. *Teknologi Jaringan Internet*. Bandung : PT. SaranaTutorial Nurani Sejahtera

Sinring A, Saman A, Pettaufi dan Amir R. 2016. *Panduan Penulisan Skripsi (Proposal Skripsi, Skripsi, dan Karya Ilmiah) Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.* Makassar: FIP UNM.

Siregar. 2016. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

**LAMPIRAN**