

**Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMK Nurul Islam Manyar**

**Amilza Afnur<sup>1</sup>, Awang Setiawan Wicaksono<sup>2</sup>**

<sup>12</sup>Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

amilzaafnur@umg.ac.id<sup>1</sup>.awangwicaksono.psi@umg.ac.id<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*There is a phenomenon that leads to behavioral symptoms of social media addiction experienced by 3 class XI students at SMK Nurul Islam Gresik. This research aims to direct students to reduce the use of social media during class. The research method used is a one group pretest-posttest experimental approach, pretest and posttest carried out based on behavioral indicators of social media addiction. Based on the results of the self-management strategy, it can reduce the use of social media in class XI students at SMK Nurul Islam Manyar.*

**Keywords:** *Self Management, Social Media Addiction*

**ABSTRAK**

Adanya fenomena yang mengarah pada gejala perilaku kecanduan media sosial yang dialami oleh 3 siswa kelas XI di SMK Nurul Islam Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk mengarahkan siswa dalam mengurangi penggunaan media sosial saat pembelajaran di kelas. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan eksperimen one group pretest-posttest, pretest dan posttest dilakukan dengan berpacu pada indikator perilaku kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil yang dilakukan strategi self management dapat mengurangi penggunaan media sosial pada siswa kelas XI di SMK Nurul Islam Manyar.

**Kata Kunci:** *Self-Management, Kecanduan Media Sosial*

**PENDAHULUAN**

Saat ini dengan hadirnya media sosial sudah menjadi kebutuhan masyarakat untuk beraktivitas sosial, pendidikan, bisnis, dan lain sebagainya. Media sosial dalam dunia pendidikan mempunyai dampak yang signifikan terhadap proses belajar, pola pikir, dan perilaku siswa. Media sosial telah mengubah cara orang berinteraksi, juga memungkinkan kita mengetahui kejadian terkini dalam hitungan menit, jam, dan bahkan secara *real time*, aplikasi ini memudahkan seseorang dalam berkomunikasi dan eksis di dunia maya, aplikasi ini berkembang cukup pesat. Media sosial adalah seperangkat alat interaksi baru yang sebelumnya tidak dapat diakses oleh masyarakat umum Chris Brogan, 2010.

Media sosial memungkinkan semua pihak berpartisipasi dengan berkontribusi secara terbuka, mengomentari kontribusi dan masukan, serta berbagi informasi secara cepat tanpa batasan. Media sosial memberikan banyak kemudahan yang membuat penggunanya bisa merasa aman di dunia maya dalam jangka waktu yang lama. Sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja, yang mudah ter hanyut dalam perkembangan global, keinginan untuk mendapatkan informasi,

dan kesulitan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk untuk dijadikan acuan perilaku. Emosi yang belum stabil pada masa remaja dapat berdampak di kehidupan pribadi maupun sosialnya. Jika individu kurang berinteraksi dengan lingkungannya itu juga mengakibatkan Individu lebih memilih untuk berinteraksi melalui media sosial. Hal ini juga dapat menyebabkan kecanduan media sosial karena individu memiliki hubungan sosial yang nyaman. Remaja yang sehari-harinya melakukan aktivitas media sosial bisa disebut kecanduan dan sulit untuk melepaskan perilaku tersebut. Saat ini siswa SMP, SMA, bahkan SD sudah memiliki telepon seluler dan sangat mahir dalam menggunakannya. Beberapa orang mungkin lupa waktu ketika bermain di ponselnya yang sudah terinstal aplikasi media sosial favoritnya, seperti Tiktok, WhatsApp, Twitter, Instagram, dan media sosial lainnya. Mereka sering berkomunikasi dengan orang lain melalui telepon genggam apalagi mereka juga suka memposting foto dan meng-*update* statusnya di media sosial untuk menunjukkan kehadirannya kepada teman-temannya di dunia maya. Jika keadaan ini terus berlanjut, pelajar cenderung menjadi kecanduan media sosial. Orang yang lebih suka berinteraksi secara *online* lebih cenderung menjadi kecanduan media sosial, yang berdampak negatif pada kehidupan mereka karena membuang-buang waktu dan mengabaikan tugas-tugas seperti: Berkurangnya produktivitas dalam bekerja dan belajar Maheswari & Dwiutami, 2013.

Fenomena yang terjadi pada siswa kelas XI di SMK Nurul Islam Manyar dari hasil wawancara awal dengan guru, bahwa siswa banyak bermain *handphone* saat pembelajaran dan tidak mendengarkan guru saat menjelaskan materi yang diberikan di dalam kelas. Guru memberitahu bahwa siswa cepat merasa bosan saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dari observasi awal yang dilakukan peneliti kepada siswa diperoleh hasil siswa terlihat tidak konsentrasi saat pembelajaran di kelas berlangsung dan tidak terlalu semangat untuk mengikuti pembelajaran di kelas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yang diuraikan pada gambar 1 berikut:

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T1	X	T2

**Gambar 1. Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest Design**

Berdasarkan gambar di atas, sebelum diberikan perlakuan, subjek penelitian akan menjalani *pre-test* dengan mengerjakan skala kecanduan media sosial. Setelah itu, subjek penelitian diberikan perlakuan berupa strategi manajemen diri dalam 4 pertemuan dengan alokasi waktu 60 menit untuk setiap pertemuan. Kemudian, *post-test* diberikan oleh subjek penelitian untuk mengerjakan skala kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan populasi siswa kelas XI MP 2 SMK Nurul Islam Manyar sebanyak 22 orang peserta didik. Subjek penelitian sebanyak 3 peserta didik, yang diambil berdasarkan kategori tertinggi pada nilai *pre-test*.

Dalam penelitian ini, data kecanduan media sosial subjek diklasifikasikan menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah, seperti disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Pengkategorian Skor Perilaku Kecanduan Media Sosial**

No	Kategori	Rentang Skor	$\Sigma$
1	Tinggi	>43	3
2	Sedang	39 - 43	8
3	Rendah	>39	11
<b>JUMLAH</b>			<b>22</b>

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penerapan teknik manajemen diri siswa dari *pre-test* hingga *post-test* berlangsung dalam 6 kali pertemuan yang meliputi perencanaan, khususnya penyusunan angket, petunjuk observasi, dan lembar pemantauan diri, lembar rencana perubahan perilaku dan pengelolaan lingkungan. Menentukan waktu kegiatan yang telah disepakati oleh guru BK akan digunakan untuk kegiatan tersebut dan mempersiapkan pelaksanaannya sebagai berikut (1) pemberian *pre-test* dan pemberian informasi tentang *self management* dan kecanduan media sosial (2) Memonitor diri disertai perencanaan *schedule* perubahan perilaku, (3) pengisian lembar kontrak perilaku yang disepakati oleh siswa (4) pemberian jadwal kegiatan untuk mengontrol perilaku yang ingin diubah (5) Memberikan jenis penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman. (6) pelaksanaan pemberian *posttest* kepada siswa untuk melihat perkembangan penurunan penggunaan media sosial. Berikut tahapan teknik/langkah *self management* untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial:

### **Tahap Pertama**

Perkenalan diri kepada siswa di kelas lalu pemberian *post-test* kecanduan media sosial. Pada pertemuan ini peneliti juga membangun rapor dengan siswa serta menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan. Tujuannya agar siswa memiliki pemahaman dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi.

### **Tahap Self Monitoring**

Langkah sentral dari kegiatan ini adalah agar siswa menyadari bahwa mereka termasuk dalam kelompok kecanduan menggunakan jejaring sosial. Penting bagi para peneliti untuk menekankan kepada para mahasiswa dalam pertemuan ini bahwa para siswa dan peneliti bekerja sama dan berkomitmen untuk mengurangi perilaku kurang baik yang terkait dengan penggunaan media sosial di masyarakat dengan mengubah perilaku mereka melalui teknik manajemen diri dengan merencanakan perubahan perilaku, dan menyadarkan siswa bahwa dirinya kecanduan penggunaan media sosial. Tujuannya agar siswa mampu mengidentifikasi masalahnya yang terkait

dengan intensitas serta penyebab masalah kecanduan media sosial, menentukan solusi yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial.

### **Tahap *Self Contracting***

Siswa diarahkan untuk mengisi lembar kontrak perilaku yang sudah diberikan oleh peneliti untuk kelancaran intervensi yang sudah di tanda tangani oleh siswa serta menuliskan *reward* dan juga *punishment* yang akan didapatkan siswa jika berhasil dan tidaknya pelaksanaan intervensi. Tujuannya agar siswa dapat konsisten dan bersungguh mematuhi isi pada lembar kontrak perilaku yang berupa perilaku sasaran yang akan dicapai dan solusi yang akan dilakukan untuk mencapai perilaku sasaran tersebut.

### **Tahap *Self Control***

Tahap ini siswa diberikan jadwal kegiatan yang akan diisi untuk melihat perkembangan penurunan penggunaan media sosial serta meminimalisir penggunaan media sosial serta siswa menjelaskan setiap kendala yang dialami selama menjalani intervensi. Tujuannya agar siswa mampu mengontrol perilakunya dan meminimalisir penyebab-penyebab terjadinya penggunaan media sosial yang berlebihan dan mampu mengidentifikasi keberhasilan yang telah di capai dan mengidentifikasi kendala yang di dapatkan dalam melakukan kontrak yang telah konseli buat dan mengambil langkah untuk mengatasi kendala tersebut.

### **Tahap *Self Reward***

Pada langkah terakhir, pemberian penguatan, penekanan atau hukuman, peneliti mengajak siswa mengingat kembali rencana penguatan, penguatan *self-reward* dan hukuman sebelumnya serta memaparkan cara menghilangkan perilaku yang telah dilaksanakan. Selanjutnya, siswa mengidentifikasi jenis penguat yang diidentifikasi, khususnya "jika saya dapat mengurangi perilaku saya menggunakan terlalu banyak media sosial maka saya tidak lagi bergantung dan saya akan mampu mengatasi berbagai aktivitas yang lebih bermanfaat dan saya akan mampu menghadapinya. dapat mengambil tanggung jawab atas tugas-tugas saya dan diri saya sendiri." Para siswa mengucapkan selamat kepada diri mereka sendiri atas keberhasilan mereka dalam mengurangi ketergantungan mereka pada jejaring sosial. Tujuannya untuk siswa mampu mempertahankan perilaku sasaran yang telah dicapai dengan memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dan dari peneliti.

### **Tahap Terakhir**

Tahap terakhir pada intervensi ini yaitu pemberian *post-test* kepada siswa untuk melihat perkembangan intervensi yang sudah di laksanakan untuk mengurangi penggunaan media sosial. Tujuannya untuk siswa mengetahui capaian awal dari layanan yang telah dilakukan serta tindak lanjut yang diperlukan.

Langkah awal penelitian ini adalah menyebarkan kuesioner tentang penggunaan media sosial siswa kepada 22 siswa. Dalam kuesioner tentang penggunaan media sosial, terdapat 15 item yang digunakan untuk mengetahui tingkat ketergantungan terhadap media sosial untuk manajemen diri. Data diperoleh dari kuesioner sebelum dan sesudah tes. Skor dari hasil data disusun dengan pemberian

skor sesuai langkah penilaian yang telah ditentukan. Hasil tabulasi data kemudian dihitung dengan menggunakan Microsoft Excel. Untuk membantu peneliti menganalisis data dengan lebih mudah, tingkat kecanduan media sosial setiap responden dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pencarian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Interval	Kategori	Jumlah Siswa
>39	Rendah	11
39 - 43	Sedang	8
>43	Tinggi	3
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>

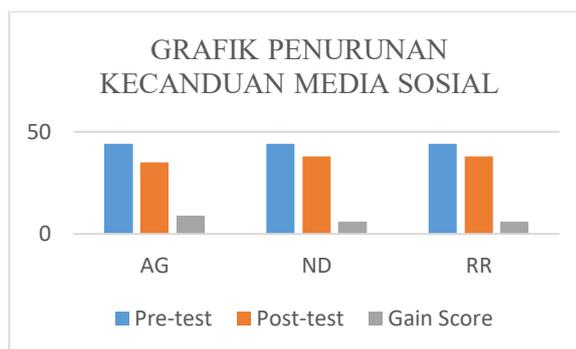
**Tabel 2. Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Sebelum Diberikan Perlakuan**

Terdapat 3 siswa yang memiliki skor tertinggi yang akan diberikan intervensi, setelah perlakuan diberikan, dapat dilihat beberapa perbedaan status skor kecanduan media sosial siswa, seperti pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil *Post-test* Kecanduan Media Sosial**

Hasil Pencapaian	Subjek		
	AG	RR	ND
Skor	35	38	38
Kategori	Sedang	Sedang	Sedang

Dari tabel di atas jika disajikan dalam bentuk grafik dapat dilihat sebagai berikut :



**Grafik 1 Penurunan Kecanduan Media Sosial**

Dari grafik diatas dapat diketahui hasil *pre-test* subjek AG 44, ND 44, RR 44 Setelah pelaksanaan *pre-test*, subjek diberikan perlakuan dengan teknik *self management*. Setelah itu diberikan *post-test* dengan hasil AG 35, ND 38, RR 38, *Gain score* yang dihasilkan dari jarak perhitungan antara *pre-test* dan *post-test* subjek AG 9, ND 6, RR 9.

Media sosial merupakan media *online* yang mendukung interaksi sosial dan menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif, dimana penggunaanya dapat dengan mudah berinteraksi dan berbagi informasi di dunia maya. Media sosial WhatsApp adalah bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh orang-orang di seluruh dunia. Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana pengguna meningkatkan penggunaan jejaring sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan *mood* seperti depresi dan sulit menyesuaikan diri, juga terganggunya kehidupan sosial. Dalam menangani masalah kecanduan media sosial tersebut bisa diberikan *treatment* dalam upaya mengubah perilaku kecanduan media sosial guna meningkatkan kedisiplinan siswa dalam pembelajaran di kelas. Sehingga memberi hasil yang baik bagi hasil belajarnya. Pemilihan teknik yang berfungsi untuk merubah perilaku sesuai dengan teori Skinner yaitu operan *conditioning* yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya Latipun, 2008. Strategi yang dapat digunakan adalah strategi *self management* yang merupakan proses dimana konseling mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri melalui empat teknik yaitu *self monitoring*, *self contracting*, *self control*, dan *self reward* yang digunakan untuk mengurangi penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMK Nurul Islam Manyar. Penelitian yang dilakukan menggunakan *design experiment* penelitian *one group* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Dari kelas yang telah ditentukan, berikutnya diberikan *pre-test* untuk mengetahui skor awal dalam angket kecanduan media sosial sebelum diberikan intervensi strategi *self management*. Hasil yang didapatkan dalam *pre-test* terdapat 3 siswa yang memiliki nilai *pre-test* tertinggi, siswa tersebut yang akan diberikan intervensi strategi *self management* untuk membantu pengurangan penggunaan media sosial yang berlebihan. Analisis yang dilakukan selama intervensi ditemukan bahwa beberapa permasalahan siswa yaitu sering membaca novel *online*, bermain WhatsApp, Instagram dan juga TikTok hingga merasa ingin tahu berita yang ada di media sosial, selain itu siswa juga menghabiskan waktu bermain media sosial lebih dari 5 jam tiap harinya dengan intensitas lebih dari 5 jam sekali akses. Hal ini berdampak pada kurangnya interaksi siswa dengan lingkungan sekitar dan juga menimbulkan kebiasaan baru bagi mereka, yaitu mengutamakan keterbukaan di media sosial dibandingkan hal lainnya.

Untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial, siswa mampu mengikuti rangkaian intervensi yang sudah diberikan. Hal ini terlihat ketika peneliti mampu mendorong siswa mengambil keputusan untuk mengubah perilakunya dan menegaskan bahwa perilaku kecanduan media sosial tidak baik bagi dirinya. Teknik *self management* mampu mengatur perilaku siswa untuk mengurangi penggunaan media sosial dengan membahas permasalahan masing-masing yang dialami siswa, memantau diri sendiri dan mencari solusi yang positif untuk menyelesaikan permasalahannya, sehingga siswa dapat meminimalisir perilaku kurang baik dalam dirinya yang menimbulkan masalah perilaku kecanduan media sosial.

## KESIMPULAN

Teknik *self management* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan rincian 1 pertemuan digunakan untuk *pre-test* kemudian 4 kali pertemuan digunakan untuk intervensi dan yang terakhir 1 pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *post-test*. Pada program magang kali ini diperoleh 3 subjek dengan hasil *pre-test* dengan skor yang tinggi, kemudian melanjutkan pada tahap intervensi. Didapatkan penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*, Pada subjek AG nilai *pre-test* 44 dan *post-test* 35 *gain score* yang didapatkan yaitu 9, pada subjek RR nilai *pre-test* 44 dan *post-test* 38 *gain score* yang di dapatkan yaitu 6, dan pada subjek ND nilai *pre-test* 44 dan *post-test* 38 *gain score* yang didapatkan yaitu 6. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik *self management* dapat memberikan pengaruh yang positif untuk menurunkan penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMK Nurul Islam Manyar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas Konstrak Skala Kecanduan Media Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76–85. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Hariadi, A. F. (2018). *Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Herikusuma, N., Saman, A., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Learning Engagement Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(2), 19–27.
- Imran, N. A. (2020). *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai*. Universitas Negeri Makassar.
- Kusumawati, E. (2023). Implikasi Teknik Self Management Guna Mengurangi Kecanduan Pengguna Media Sosial Pada Siswa. *Jurnal Bening*, 7(2), 157–166.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 1–13.
- Purnamaningtyas, K., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self Management terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMPN 1 Papar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 37–46.
- Retnowulan, D. A., & Warsito, H. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken. *Jurnal BK Unesa*, 03(01), 335–340. <https://doi.org/248324>
- Rofiana, M., Yarni, L., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Penerapan Strategi Self Management Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di MAN 4 Agam. *Journal on Education*, 5(3), 6305–6313. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1406>

- Sari, I. N., Justitia, D., & Badrujaman, A. (2014). Penerapan Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Datang Tepat Waktu ke Sekolah. *Jurnal Insight*, 3(1), 53–57. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.031.09>
- Swastika, R. I., & Lukitaningsih, R. (2016). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *Jurnal BK UNESA*, 6(2), 1–6.
- Vernanda, O. A., & Muis, T. (2020). Penerapan Strategi Self Management dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*, 354–361. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.59>
- Wulan, N. Z., Kiswantoro, A., & Santoso. (2023). Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Siswa SMPN 2 Bae. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 2(1), 54–61. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1>
- Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.29210/3003653000>
- (Rury & Lukitaningsih, 2016) (Imran, 2020) (Vernanda & Muis, 2020) (Latipun, 2008)
- Imran, N. A. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai*. Universitas Negeri Makassar.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Rury, R. S., & Lukitaningsih. (2016). Implementasi Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *BK Unesa*, 6, 1–6.
- Vernanda, O. A., & Muis, T. (2020). Penerapan Strategi Self Management dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 354–361. Retrieved from <https://www.ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/59>