

PENERAPAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* (PENGELOLAAN DIRI) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 36 SURABAYA

Suhendra Bimo Wicaksono

Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.

Hendraunesa21@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji penerapan strategi *Self Management* dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas VIII di SMP Negeri 36 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimen* dengan *one –group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 siswa kelas VIII yang mempunyai kecenderungan kecanduan media sosial dengan kategori tinggi. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah statistic non-parametric dengan uji Wilcoxon. Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test*, dengan uji wilcoxon, dapat diperoleh bahwa nilai Z yang didapat sebesar -1,604 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,109. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,109 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa H_a diterima, artinya ada perbedaan hasil Kecanduan media sosial untuk *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *Self Management* (Pengelolaan Diri) dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa. Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa ada perubahan skor antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan yang menggunakan strategi *Self Management* (Pengelolaan Diri) dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Surabaya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *Self Management* (Pengelolaan Diri) dapat mengurangi keanduan media sosial kelas VIII F di SMP Negeri 36 Surabaya.

Kata Kunci: strategi *self management*, kecanduan media sosial

Abstract

The aim of this research is to test the application of the self-management strategy in reducing social media addiction to 8TH grade student at SMP Negeri 36 Surabaya. This type of research is a pre-experiment with one-group pre-test post-test design. The subjects in this study were 3 students of 8TH grade who have a tendency to addicted to social media with high category. The analysis used in this study is non-parametric statistics with the Wilcoxon test. The results of the pre-test and post-test data analysis, with Wilcoxon test, can be obtained that the Z value obtained is -1,604 with p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0.109. Where is more than the critical limit of the study because the value of 0.109 is greater than <0.05, so it can be decided that H_a is accepted, meaning that there are differences in the results of social media addiction for pre-test and post-test. Thus it can be concluded that the self- management strategy can be used to reduce students' social media addiction. From the results of data analysis it can be seen that there is a change in score between before being given treatment and after being given treatment using the Self Management strategy in reducing social media addiction in 8TH grade student of SMPN 36 Surabaya. So it can be concluded that the implementation of the Self Management strategy can reduce social media addiction class VIII F in SMPN 36 Surabaya.

Keywords: self-management strategy, social media addiction

PENDAHULUAN

Pada zaman modern saat ini teknologi sudah berkembang dengan sangat pesat. Dari kalangan anak – anak, dewasa, bahkan orang tua sudah mengakses internet di setiap kegiatan ataupun aktivitasnya dalam keseharian. Dengan teknologi yang semakin maju dan mudah didapatkan menyebabkan semua orang bisa berkomunikasi dengan orang lain, saudara, teman bahkan keluarga meskipun dengan jarak yang jauh. Berbagai macam fasilitas yang ada dapat memudahkan manusia untuk

bekerja dan mencari hiburan. Selain itu teknologi yang semakin maju juga dapat membuat pengguna eksis di dalam dunia maya. Misalnya seperti menggunakan gadget yang dimana di dalamnya terdapat sebuah aplikasi yaitu sosial media. Media sosial adalah sebuah aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dan mempersiapkan diri dengan jangkauan luas dan menerima umpan balik serta dapat memudahkan manusia untuk berkomunikasi dengan orang lain, kerabat, saudara keluarga dan dapat bereksis di dunia maya.

Di dalam dunia maya bisa ibaratkan sebagai sebuah pasar, karena di dalamnya apa saja yang di cari pasti ada. Media sosial sendiri terdapat macam konten aplikasi yang berbayar maupun gratis. Akan tetapi sebagai pengguna apakah memilihnya atau tidak memilihnya. Di media sosial sendiri terdapat sebuah konten game, pornografi, judi, gosip, humor, kata- kata motivasi kehidupan dan dakwah pun juga tersedia serta masih banyak lagi konten yang lainnya. Diakui bahwa dunia maya memang lebih mengoda daripada dunia nyata. Karena di dalam dunia maya pengguna condong lebih aktif karena perilaku seperti minder, malu, segan dan rasa inferior akan tertutupi di balik topeng kepalsuan. Karena sering di ketahui jika orang yang tampil percaya diri di dalam dunia maya khususnya pada media sosial yang sebenarnya di dalam dunia nyata adalah pengguna yang agak minder.

Media sosial merupakan sebuah aplikasi yang digunakan oleh pengguna untuk mendapatkan daring sosial dengan berbagai berita, foto, vidio, dll dengan orang lain, Taprial & Kanwar (2012:8). Sedangkan menurut Comm (2010) mengungkapkan, bahwa media sosial menggambarkan bagaimana penerbit dapat membagikan pesan mereka kepada ribuan pengguna dan mendorong mereka untuk membangun koneksi dan loyalitas yang kuat. Berdasarkan sumber yang tertera diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan sarana untuk memudahkan pengguna dalam mengekspresikan pengalaman sehingga orang lain ikut merasakan dan melihat keeksisanya melalui berbagai berita, foto, maupun video.

Semakin maraknya perkembangan media sosial pada saat ini di disebabkan oleh pengguna yang sekarang sudah mempunyai berbagai macam akun yang terdapat di media sosial. Maka dalam hal ini jika dibandingkan dengan pengguna yang memiliki media tradisional sebelum adanya smartphone yang kini banyak diminati. Media tradisional tersebut seperti televisi, koran, dan radio yang membutuhkan usaha yang keras dalam biaya bahkan tenaga kerja. Hal ini sangat berbeda dengan media sosial yang gratis didapatkan hanya modal smartphone yang sekarang harganya sangatlah murah. Dengan demikian dapat membuat pengguna mengakses media sosial dimanapun dan kapanpun yang mereka mau hanya menggunakan smartphone, tanpa membutuhkan biaya yang besar dan dilakukan oleh diri sendiri ketika pengguna ingin mendapatkan informasi terbaru dan bahan untuk hiburan.

Sering kita jumpai di sekitar kita banyak orang-orang dari kalangan remaja, dewasa, dan orang tua yang lebih menyukai berhubungan dengan smartphone untuk berkomunikasi dengan seseorang daripada berbicara dengan orang terdekatnya. Peristiwa yang sering kita jumpai saat ini adalah melihat beberapa orang sedang

berkumpul bersama atau bisa disebut dengan bahasa yang sering kita dengar yakni nongkrong, akan tetapi anehnya mereka tidak saling berbicara dan bercanda gurau melainkan fokus dengan kepala menunduk karena sibuk dengan smartphone-nya masing-masing. Dengan demikian bisa dikatakan sebagai kiasan bahwa smartphone itu membuat “melupakan yang dekat dan memperhatikan yang jauh”

Hasil penelitian Wulandari, dkk (2014:409) mengungkapkan bahwa dalam penggunaan nyata untuk optimalisasi penggunaan smartphone di kalangan siswa telah menunjukkan hasil bahwa sebesar 56,72% smartphone digunakan untuk mengakses media sosial, dengan demikian dalam menggunakan aplikasi media sosial terhadap siswa cukup tinggi. Hal ini juga diperkuat oleh hasil survey yang telah dilakukan oleh We Are Social's Compendium Of Global Digital Statistic, Bahwasanya pengguna internet aktif di seluruh dunia kini sudah mencapai 3,5 miliar. Bahkan dari tahun ke tahun jumlah pengguna internet bertambah hingga mencapai 7,6 persen, dari hasil angka tersebut naik 3,17 miliar dari data bulan Agustus 2015. Dengan bertambahnya pengguna internet ini juga mempengaruhi atas bertambahnya pengguna media sosial di kalangan masyarakat. Menurut survey untuk pengguna media sosial aktif mencapai angka 2,2 miliar. Bertambahnya angka tersebut yang paling signifikan berasal dari pengguna media sosial yang memakai smartphone. pengguna jenis ini terus bertambah hingga mencapai 23,3 persen (Wearesocial.com.)

Berdasarkan beberapa sumber diatas dapat diketahui bahwasanya maraknya remaja di indonesia yang terus bertambah untuk mengakses jejaring sosial media dengan memakai smartphone atau gadget yang cukup tinggi sesuai dengan jumlah akun media yang cenderung cukup besar. Dengan demikian bagi remaja yang berstatus pelajar yang rata-rata sekarang sudah mempunyai gadget dimana didalamnya sudah terdapat aplikasi sosial media. Remaja saat ini seringkali berkomunikasi dengan teman-teman nya bahkan orang lain dengan menggunakan aplikasi sosial media yang terdapat di smartphone-nya. Selain dalam hal berkomunikasi remaja juga menyukai untuk memposting sebuah foto dan mengupdate status di media sosialnya agar dapat menunjukkan keeksisanya kepada teman –teman di dalam dunia maya. Apabila hal ini terus dilakukan secara berulang dan terus menerus, maka para siswa akan mengalami kecanduan media sosial.

Dampak positif yang ditimbulkan oleh jejaring media sosial sendiri yaitu, memudahkan kita agar dapat berinteraksi terhadap orang banyak, mempermudah kita dalam melakukan pekerjaan atau sebuah aktivitas, memperluas dalam pergaulan dan pertemanan di dunia maya. Disaat kita menggunakan aplikasi media sosial jarak dan waktu tidak menjadi masalah yang sering kita

resahkan, dengan media sosial dapat membuat kita lebih mudah untuk mengekspresikan diri, dan penyebaran segala informasi terbaru dapat berangsur dengan cepat. Menurut Aljaywiy & Muklason (2014:5) dalam susilowati menjelaskan bahwa dampak positif media sosial yaitu : (1) Semakin mudah pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain (2) Sebagai sarana untuk promosi sebuah produk (3) Sebagai sarana sosialisasi dalam program pemerintahan (4) Sebagai sarana untuk membangun tali silaturahmi dengan orang lain (5) Sebagai sarana untuk hiburan.

Selain dampak positif ada pula dampak negatif yang kita dapat dari kemajuan teknologi yang semakin canggih seperti media sosial. Salah satunya hal negatif yang sering kita jumpai dan sangat berpengaruh dalam kehidupan kita adalah tersitanya waktu yang digunakan hanya untuk bermain media sosial. Khususnya dari kalangan remaja bahkan anak pada saat ini pun lebih memilih menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial daripada untuk belajar. Hal ini dapat berdampak buruk karena mengalihkan perhatian siswa yang sedang belajar sehingga dapat memecah fokus siswa. Tindakan seperti mengobrol via chat ataupun telfon dengan orang lain di aplikasi media sosial dianggap hanya membuang-buang waktu saja sehingga mengganggu konsentrasi belajar para siswa, selain itu di media sosial sendiri juga memberikan sebuah fasilitas yang cukup membantu siswa untuk mengerjakan tugas, tetapi dari sisi lain hal itu malah membuat siswa menjadi kurangnya kreativitas dan mempengaruhi pola pikir dan prestasi serta dampak lain yang akan bermunculan.

Media sosial memang sangat fenomenal, sekarang hampir semua orang mengenal bahkan memilikinya. Instagram, Facebook, Whatsaap, Youtube, Twitter, Line dan masih banyak lagi. Setiap hari menyisihkan waktu untuk bercengkrama di media sosial dengan waktu yang tidak sedikit antara satu jam, dua jam, lima jam bahkan sampai dengan 10 jam. Kecanduan media sosial terdapat 2 jenis antara lain : (1) Physical Addiction merupakan sebuah kecanduan yang lebih condong terhadap obat-obatan, alkohol, kokain dan narkoba (2) Non-Physical Addiction merupakan sebuah kecanduan yang tidak mengacu pada hal yang berbau alkohol ,kokain ataupun narkoba. Dengan demikian kecanduan media sosial dapat dikategorikan kedalam dalam non-physical addiction. Dodes (Wulandari,2015) dalam Siti Nurina Hakim, Aliffatullah Alyu Raj (2017:281). Semua orang yang mengakses aplikasi media sosial jika sering menggunakannya dengan berlebihan dan secara terus menerus dapat mengakibatkan kecanduan. Hal ini sesuai dengan (Wening (2013:73) dalam Susilowati yang mendefinisikan bahwa kecanduan merupakan suatu kegiatan dimana ketika pengguna mengakses media sosial secara berulang-ulang, berlebihan dan terus menerus sehingga dapat melupakan kegiatan yang lain.

Berdasarkan sumber yang tertera di atas dapat diketahui bahwa pada semua orang yang mengakses berbagai macam media sosial di internet secara berulang ulang dan terus menerus maka akan mengakibatkan rasa terdorong dari dalam diri yang menginginkan untuk mengakses kembali di lain waktu. Dengan adanya dorongan itulah yang menjadikan pengguna untuk terus menerus seing mengakses media sosial yang dapat mengakibatkan pengguna tersebut untuk menggunakan kembali pada esok harinya. Dari perilaku ini bisa dikatakan bahwa pengguna bisa dikategorikan sebagai perilaku kecanduan.

Individu yang mengalami perilaku kecanduan atau bisa disebut dengan adiksi terhadap media sosial menjadi mulai meninggalkan tugas-tugasnya, mengurangi waktu bersama keluarga serta mengabaikan hubungan sosial dengan teman-teman saudara dan sahabatnya. Pada akhirnya nanti di dalam kehidupan pengguna menjadi tidak dapat diatur dengan baik karena media sosial yang ada di gadget. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian menurut Wening (2013:284) dalam Susilowati mengungkapkan bahwa perilaku kecanduan atau adiksi memiliki sebuah tahapan yang menunjukkan tingkat keparahannya, tahapan itu antara lain : (1) Impulsive adalah ketika pengguna bertindak berdasarkan atas keinginannya sendiri dan sulit untuk menahannya, (2) Eskalasi Kecanduan adalah ketika pengguna merasakan rasa tidak puas pada suatu hal yang terjadi pada sebelumnya atau menginginkan yang lebih dari hal yang sebelumnya. (3) Desentiasi adalah ketika pengguna sudah mulai tidak mendengarkan kata-kata atau nasehat dari orang lain untuk mengajaknya berhenti melakukan suatu hal, (4) Penurunan Perilaku adalah ketika pengguna sudah mulai menurunkan sebuah perilakunya terhadap apa yang ia lakukan.

Berdasarkan hasil studi dari Huang dan Leung (2009) tentang kecanduan media sosial di kalangan remaja di Cina dikemukakan bahwa 9,7% responden adalah pecandu. Gejala pecandu sendiri terdapat 4 antara lain : (1) Keasyikan dengan Media Sosial, yaitu bertindak jengkel ketika diinterupsi selama obrolan online, merasa asyik dengan obrolan online dan berfantasi tentang obrolan online saat offline, merasa tertekan dan murung ketika tidak dapat chatting online, mengorbankan tidur untuk chatting online, dan perlu untuk tingkatkan waktu dalam mengakses media sosial untuk mencapai kepuasan. (2) Kehilangan hubungan karena terlalu sering mengakses media sosial mengungkapkan bahwa pada kalangan remaja yang kecanduan men- yembunyikan lama waktu mereka habiskan untuk mengobrol online daripada keluar dengan teman, dan membahayakan sebuah pertemanan atau peluang pendidikan karena mengobrol online (3) Kehilangan kendali di gambarkan oleh kalangan remaja yang tidak dapat mengendalikan waktu karena mereka habiskan untuk media sosial. Pecandu selalu menghabiskan

lebih banyak waktunya hanya untuk mengakses media sosial, mengabaikan tanggung jawab, dan kewajiban lainnya sehingga menyebabkan keluhan dari pihak keluarga bahkan teman. (4) Escape, menunjukkan bahwa remaja menggunakan media sosial sebagai cara alternatif agar dapat melarikan diri dari sebuah tanggung jawabnya, mengobrol online ketika mood nya kurang baik, dan mereka selalu memantau chatting dari orang yang diharapkan dan mengakibatkan online lagi.

Dari beberapa fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah masalah yang mengakibatkan tidak hanya untuk remaja sendiri melainkan untuk orang tua dan gurunya sendiri. Media sosial juga merupakan sarana bagi pengguna yang mengalami perilaku kecanduan untuk menghindari dari sebuah permasalahan serta tempat mencari kepuasan tersendiri yang melalaikan tanggung jawab dan kewajibannya. Serta penyebab kecanduan media sosial antara lain : a) Pikiran yang menyertai, (b) mengulur waktu, (c) konsekuensi sosial yang memengaruhi kehidupan sehari-hari

Melihat dari jumlah penggunaan media sosial yang ada di negara Indonesia, khususnya daerah Surabaya yang berada di posisi tertinggi Jawa Timur dengan memiliki Presentase 41,52% sedangkan Malang berada di posisi kedua setelah Surabaya dengan memiliki Presentase 18,36% (Jawapos.com). Hal ini menandakan bahwa daerah tersebut, pengguna yang mengakses media sosial sangat mudah dicari misalnya dalam aplikasi instagram karena popularitasnya tinggi dibandingkan dengan daerah lain.

Berdasarkan hasil penyebaran angket kecanduan media sosial di SMP Negeri 36 Surabaya kelas VIII yang membuahkan hasil rata-rata siswa menggunakan media sosial dalam sehari-hari itu 70%. Dengan rincian 21 anak masuk dalam kategori tinggi dan 9 anak masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya hasil penyebaran angket kecanduan media sosial di SMP Negeri 36 Surabaya kelas VIII yang membuahkan hasil rata-rata siswa mengakui bahwa dirinya adalah pecandu media sosial itu 43%. Dengan rincian 13 anak masuk dalam kategori sedang dan 27 anak dengan kategori rendah. Kemudian pada hasil penyebaran angket kecanduan media sosial di SMP Negeri 3 Surabaya kelas VIII yang membuahkan hasil rata-rata siswa menyempatkan untuk bermain media sosial saat belajar itu 70%. Dengan rincian 21 anak masuk dalam kategori tinggi dan 9 anak masuk dalam kategori rendah. Peneliti juga melakukan sebuah wawancara singkat terhadap Guru BK di SMP Negeri 36 Surabaya. Menurut guru BK meskipun di sekolah terdapat peraturan bahwa tidak boleh membawa Hp. tetap saja siswa terkadang sembunyi-sembunyi untuk membawanya. Setiap waktu tertentu guru BK berkolaborasi sama pihak keamanan untuk menggeledah semua tas siswa yang membawa

smartphone. Ternyata terdapat siswa yang nekad untuk menyembunyikannya di dalam sampah bahkan ke atap kelas yang bolong. Ketika guru BK menanyakan alasan siswa melanggar peraturan yang terdapat disekolah untuk tidak boleh membawa smartphone adalah karena jika siswa merasa kejenuhan dan mendapatkan sebuah masalah maka para siswa melarikannya di dalam media sosial yang mereka miliki.

Selain hasil skala, peneliti memberikan sebuah kuisioner tentang penggunaan media sosial kepada siswa, hasil menunjukkan bahwa jenis media sosial yang sering digunakan oleh siswa yakni Instagram, Whatsapp, Youtube, Facebook, Twitter dengan alasan bahwa sebagai hiburan, aktivitas online dan shopping ataupun bisnis. Kemudian dalam penggunaan waktu seharusnya rata-rata 3-5 jam lebih. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa media sosial digunakan sebagai pelampiasan agar tidak merasa jenuh, ketika mencari teman dan lari dari sebuah masalah dengan mengabaikan aktivitas yang lainnya.

Dalam hal ini guru BK juga mengungkapkan bahwa salah satu permasalahan yang sering dijumpai bahwa anak - anak kalau waktunya pulang tidak langsung pulang melainkan kumpul di sekitar sekolah atau depan warung untuk bermain media sosial. Hal ini bisa menjadi salah satu bukti bahwa siswa masih belum bisa menggunakan media sosial di tempat dan waktu yang tepat. Misalnya pada saat belajar di rumah mereka sering menyempatkan diri untuk membuka media sosialnya untuk mengupload foto, mencari teman, bahkan mengupdate status di akun media sosialnya dan akhirnya mengabaikan tugas sekolah.

Dengan fenomena yang tertera di atas, seharusnya media sosial bisa dimanfaatkan dan digunakan dengan baik (positif) oleh siswa, tetapi berbalik ke arah yang negatif meskipun tidak semuanya. Hal ini dapat membuat dampak yang buruk kepada orang tua dan siswa jika kecanduan media sosial yang terus berlanjut terhadap dirinya. Oleh karena itu bantuan oleh guru Bimbingan dan Konseling sangat perlu dapat mengurangi permasalahan yang ada pada siswa tersebut. Berdasarkan atas peristiwa tersebut pada latar belakang yang tertera diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian mengenai penerapan strategi self management untuk mengurangi kecanduan media sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial yang telah menjadi subjek penelitian di SMP Negeri 36 Surabaya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian *Pre eksperimen*, yaitu penelitian yang dimaksudkan dalam memberikan sebuah perlakuan kepada individu. Dengan demikian individu akan diukur terlebih dahulu atau di test terlebih dahulu (pretest) selanjutnya setelah mendapatkan sebuah perlakuan (*treatment*) individu diukur atau di test kembali (Post-test).

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pre-experimen dengan model *one group pre-test* dan *post-test design*. Penelitian ini dilakukan kepada tiap individu tanpa adanya pembandingan. Pada penelitian ini akan diberikan tes awal (*Pre-test*) kemudian diberikan sebuah perlakuan kepada siswa yang mengalami kecanduan media sosial kategori tinggi berdasarkan hasil dari *pre-test*. Pada pemberian perlakuan ini menggunakan strategi *self-management* (Pengelolaan Diri) selama beberapa waktu tertentu, setelah diberikan perlakuan maka tahap selanjutnya diberikan tes pada akhir pertemuan (*post-test*) yang bertujuan untuk mengukur kembali apakah terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikannya perlakuan dan setelah itu melakukan analisis statistic.

HASIL PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam pengukuran awal (pre test) ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal pada subyek dalam penelitian ini. Langkah awal yang dilakukan yaitu menentukan subjek penelitian dengan menyebarkan angket pada siswa kelas VIII F.

No	Subjek	Skor	Kategori
1	AS	170	Tinggi
2	BWP	153	Tinggi
3	SSP	157	Tinggi
4	AA	151	Tinggi

Tabel 4.2
Hasil *Pre-test* 4Subjek Penelitian

Dari hasil angket yang telah disebar, kemudian dihitung menggunakan microsoft office- microsoft excel. Berikut langkah-langkah dalam penentuan kategori

a.) Mean, diperoleh dengan cara insert-function- AVERAGE=

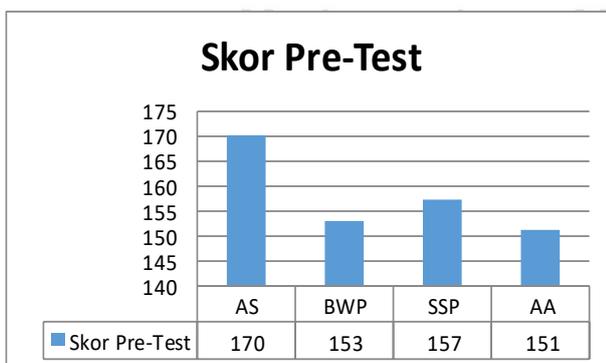
b.) Standart deviasi diperoleh dengan cara insert function – STDEV =

Berikut kategori perhitungan :

- a. Kategori tinggi
= (Mean + 1SD) sampai dengan skor maksimum
=(137,029+12,699)sampai dengan skor maksimum
= 149,728 sampai dengan skor maksimum
- b. Kategori sedang
= (Mean-1SD) sampai (Mean+1SD)
=(137,029-12,699) sampai (137,029+12,699)
=124,330 sampai 149,728
- c. Kategori rendah
= (Mean-1SD) sampai dengan skor minimum
= (137,029-12,699) sampai dengan skor minimum
= 124,330 sampai dengan skor minimum

Pada penelitian ini sebuah *treatment* dilakukan kepada 4 siswa yang telah ditentukan dari hasil *pretest* sebelumnya. Akan tetapi subyek yang berinisial AA tidak bersedia untuk mengikuti kegiatan selama proses konseling. Dengan demikian peneliti hanya mengambil 3 individu untuk diberikan sebuah perlakuan. Peneliti memberikan *treatment* berupa konseling individu strategi *self-management* sebanyak 5 kali pertemuan tiap individu

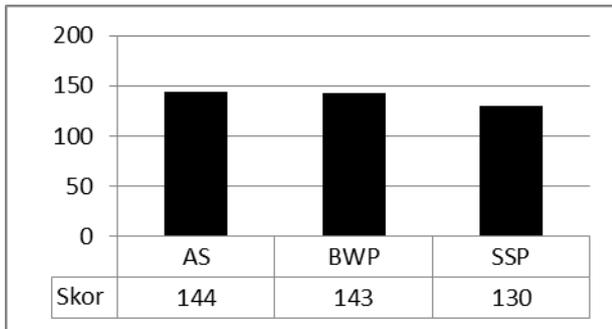
Data Hasil Post-Test
Setelah diberikan *treatment* 3 siswa kelas VIII F di SMP Negeri 36 Surabaya sebagai subyek diminta untuk mengisi angket kecanduan media sosial setelah diberikannya perlakuan. Angket yang sudah diberikan bertujuan untuk dapat melihat apakah ada perubahan antara sebelum diberikannya *treatment* dengan sesudah diberi *treatment*. Pemberian post test diberikan setelah perlakuan. Berikut hasil Post tes yang didapat :



Gambar 4.1 Grafik Hasil *Pre-test*

No	Nama	Skor	Kategori
1	AS	144	Sedang
2	BWP	143	Sedang
3	SSP	130	Sedang

Tabel 4.4
Hasil *Post-test*



Grafik 4.1 Hasil Post-Test

Analisis Hasil Penelitian Pre-test dan Post-test

Setelah mendapatkan hasil pre-test dan post-test maka selanjutnya menganalisis data yang sudah ada. Teknik analisis yang digunakan adalah statistic non parametric dengan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata hasil pre test dan post test. Perbedaan dalam penelitian ini adalah skor Kecanduan Media Sosial pada siswa antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dengan menggunakan strategi Self Management (Pengelolaan Diri).

Berikut hipotesis awal yang dibuat oleh penelitian ini :

H_0 : tidak terdapat perbedaan tingkat kecanduan media sosial pada sebelum dan sesudah diberikanya strategi self-management

H_a : terdapat perbedaan tingkat kecanduan media sosial pada sebelum dan sesudah diberikanya strategi self-management

Berikut hasil perbandingan antara pre-test dan post-test dari hasil sesudah diberikanya sebuah perlakuan dan penyebaran angket kecanduan media sosial :

No	Nama	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	AS	170	144	Menurun
2	BWP	153	143	Menurun
3	SSP	157	130	Menurun
	Rata-Rata	160	139	

Tabel 4.4

Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test

Dapat diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon signed ranks test sebagai berikut :

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Rank
Post Test - Pre Test	Negative rank	3 ^a	2	6,00
	Positiv Rank	0 ^b	,00	,00

	Ties	0 ^c		
	Total	3		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui bahwa :

- Positive rank bernilai “0” itu merupakan tidak ada sebuah peningkatan (penambahan) antara hasil dari pre-test dan post-test
- Negative rank atau selisi (negatif) antara kecanduan media sosial untuk skor pre-test dan post-test. $N = 3$, Mean rank = 2.00, sum of rank = 6.00 hasil itu menunjukan bahwa terdapat penurunan antara hasil dari pre-test dan post-test
- Ties adalah nilai yang sama antara pre-test dan post-test, nilai ties = 0 sehingga dapat diketahui bahwa tidak terdapat nilai yang sama antara pre-test dan post-test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-1,604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

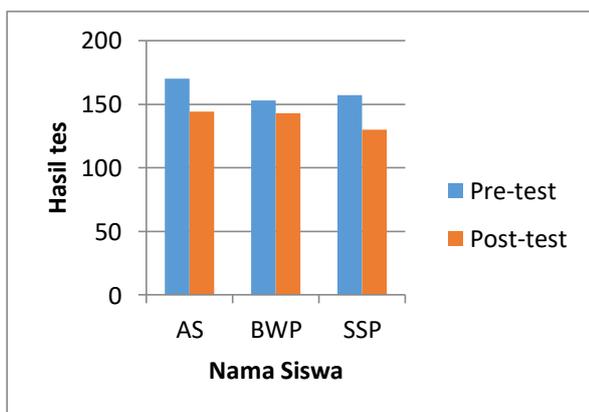
b. Based on positive ranks.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil dari < 0,05, maka H_a diterima
2. Jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka H_a ditolak

Dari hasil “test statistics” diketahui nilai Z yang didapat sebesar -1,604 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,109. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,109 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa H_a diterima, artinya terdapat perbedaan dan penurunan dari hasil Kecanduan media sosial untuk pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya “Self Management (Pengelolaan Diri) dapat mengurangi kecanduan media sosial”.

Berikut hasil perbedaan pre-test dan post test :



Grafik 4.2

Perbedaan Pre-test dan Post-test kecanduan media sosial

Analisis Individu

Berikut hasil dari setiap perkembangan subjek selama melaksanakan perlakuan strategi *self management* yang bertujuan untuk dapat mengetahui setiap perubahan yang terjadi.

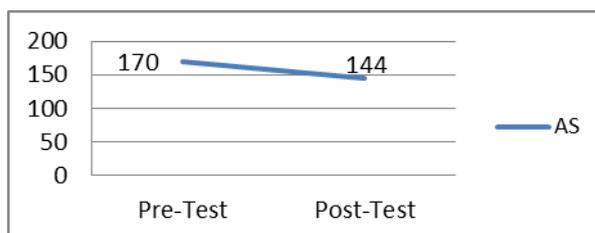
a. Subyek AS

Konseli AS merupakan siswa kelas VIII F di SMP Negeri 36 Surabaya yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi dengan memperoleh nilai pre test 170 yang dimana skor tersebut masuk dalam kategori tinggi dibandingkan dengan temanya yang lain. Dari hasil ini dapat dilihat bahwasanya AS memang kecanduan media sosial. AS merupakan seorang siswa yang berusia 14 tahun. Siswa ini suka bekecimpung di dunia maya. Kegiatan AS saat dirumah yaitu suka mengedit video untuk diupload di beberapa aplikasi media sosial. Menurutnya itu sangat menantang dan mengedit itu merupakan kesenangan tersendiri baginya. Ketika AS sedang mengedit video sering lupa dengan waktunya bahkan juga sering meninggalkan kewajibannya sebagai pelajar karena ingin menyelesaikan video yang dieditnya. Kewajibannya itu adalah tugas rumah yang diberikan oleh guru di sekolah dan juga AS melupakan kewajibannya untuk melakukan shalat 5 waktu hanya untuk bermain media sosial. Bukan hanya itu saja AS juga jika sedang asyik mengedit video ia sering lupa dengan makan padahal ia mempunyai penyakit magh. Dia sering mengalami magh apabila dia telat makan karena sedang asyik mengedit video bahkan juga bermain game di aplikasi media sosial.

Peneliti ingin merubah perilaku negatif konseli mengenai mengakses media sosial secara berlebihan dengan menggunakan strategi Self Management (Pengelolaan Diri) supaya AS bisa mengurangi dalam menggunakan media sosial. Peneliti melakukan treatment sebanyak 5 kali termasuk dengan evaluasi

secara keseluruhan di dalamnya selama 1 bulan, dimana konseli diberikan pemahaman mengenai pola perilaku negatifnya ke positif, pada pertemuan pertama AS diberikan sebuah pemahaman mengenai ciri-ciri orang yang kecanduan media sosial dan juga mengenai dampak-dampak yang ditimbulkan oleh media sosial baik positif dan negatifnya. Pada pertemuan ke dua AS diberikan pemahaman mengenai perilaku apa saja yang ia lakukan dalam hari sebelum diberikan treatment yang bertujuan mengetahui berapa lama menggunakan media sosial dalam sehari serta tanggung jawab apa saja yang sudah ia tinggalkan serta merupakan perilaku positif atukah negatif yang ia sudah lakukan. Pertemuan ke tiga konseli memaparkan hasil memonitoring diri yang sudah diberikan tugas oleh konselor yang bertujuan agar konseli lebih memahami lebih dalam mengenai self monitoring yang sudah ia lakukan serta memberikan pemahaman mengenai respon perilaku yang muncul dari mengakses media sosial. Dengan hal ini konseli lebih dapat mengontrol diri dalam mengakses sosial dan memahami waktu yang berarti serta tanggung jawab apa saja yang akan ia lakukan. Pada pertemuan ke empat konseli memaparkan hasil self monitoring diri yang sudah ditargetkan. Tentang bagaimana cara untuk mencapai target dan konsekuensi apa yang akan dia lakukan apabila ada salah satu target yang belum tercapai. Hal ini bertujuan agar konseli tetap konsisten dengan komitmennya dalam mengurangi media sosial. Dengan kata lain konseli memiliki sebuah keinginan untuk berubah dan niat di dalam dirinya sesuai dengan proses konseling untuk mengurangi perilaku yang negatif ke positif.

Dalam hal ini selama konseli melakukan proses konseling ia belajar untuk dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial karena dia mempunyai keinginan untuk berubah dengan cara tidak mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai anak dan pelajar. AS mampu secara bertahap untuk mengontrol waktunya dengan baik yang dengan hal-hal positif untuk yang bertujuan mengurangi mengakses media sosial .



Grafik 4.1 Hasil Pre-Test dan Post Test Subyek AS

Dari grafik diatas dapat disimpulkan bahwa konseli AS mengalami penurunan dalam kecanduan media sosial setelah diberikanya treatment

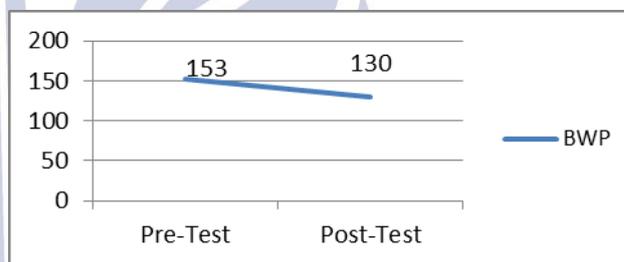
b. Subyek BWP

Konseli BWP merupakan siswa kelas VIII F di SMP Negeri 36 Surabaya yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi dengan memperoleh nilai pre test 153 yang dimana skor tersebut masuk dalam kategori tinggi dibandingkan dengan temanya yang lain. Dari hasil ini dapat dilihat bahwasanya BWP memang kecanduan media sosial. AS merupakan seorang anak laki-laki yang berusia 14 tahun yang suka mengakses media sosial khususnya di Facebook maupun Youtube. BWP sangat menyukai games dan film anime yang ada di youtube. Bahkan BWP sampai diam-diam memakai hotspot ayahnya saat sedang menonton film anime tersebut. Kesenangannya saat melihat film anime tersebut membuat BWP sering meninggalkan tugasnya sebagai seorang pelajar yaitu belajar dan mengerjakan tugas. Bahkan sampai larut malam pun BWP rela begadang demi melihat film anime tersebut. Akibat perilaku tersebut BWP sering mendapatkan nilai yang buruk dan juga saat disekolah sering mengantuk karena sering melihat film anime di youtube sampai larut malam. Bahkan juga BWP sering menyontek temanya karena dia tidak belajar pada malam harinya. Hal ini membuat BWP sering dimarahi oleh orang tuanya akan tetapi BWP masih tetap melakukan hal tersebut karena dia sulit untuk mengatur perilakunya dan mengelola waktu dengan baik.

Peneliti melakukan treatment sebanyak 5 kali termasuk dengan evaluasi secara keseluruhan di dalamnya selama 1 bulan, dimana konseli diberikan pemahaman mengenai pola perilaku negatifnya ke positif, pada pertemuan pertama AS diberikan sebuah pemahaman mengenai ciri-ciri orang yang kecanduan media sosial dan juga mengenai dampak-dampak yang ditimbulkan oleh media sosial baik positif dan negatifnya. Pada pertemuan ke dua AS diberikan pemahaman mengenai perilaku apa saja yang ia lakukan dalam hari sebelum diberikan treatment yang bertujuan mengetahui berapa lama menggunakan media sosial dalam sehari serta tanggung jawab apa saja yang sudah ia tinggalkan serta merupakan perilaku positif ataukah negatif yang ia sudah lakukan. Pertemuan ke tiga konseli memaparkan hasil memonitoring diri yang sudah diberikan tugas oleh konselor yang bertujuan agar konseli lebih memahami lebih dalam mengenai self monitoring yang sudah ia lakukan serta memberikan pemahaman mengenai respon perilaku yang muncul dari mengakses media sosial. Dengan hal ini konseli lebih dapat mengontrol diri dalam mengakses sosial dan memahami waktu

yang berarti serta tanggung jawab apa saja yang akan ia lakukan. Pada pertemuan ke empat konseli memaparkan hasil self monitoring diri yang sudah ditargetkan. Tentang bagaimana cara untuk mencapai target dan konsekuensi apa yang akan dia lakukan apabila ada salah satu target yang belum tercapai. Hal ini bertujuan agar konseli tetap konsisten dengan komitmennya dalam mengurangi media sosial. Dengan kata lain konseli memiliki sebuah keinginan untuk berubah dan niat di dalam dirinya sesuai dengan proses konseling untuk mengurangi perilaku yang negatif ke positif.

Dalam hal ini selama konseli melakukan proses konseling ia belajar untuk dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial karena dia mempunyai keinginan untuk berubah dengan cara tidak mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai anak dan pelajar. BWP mampu secara bertahap untuk mengontrol waktunya dengan baik dengan hal-hal positif dan juga membantu orang tuanya agar dapat mengurangi mengakses media sosial.



Grafik 4.2 Hasil Pre-test dan Post-test Subyek BWP

Dari grafik diatas dapat disimpulkan bahwa konseli BWP mengalami penurunan dalam kecanduan media sosial setelah diberikanya treatment selama 5 kali sehingga BWP mampu mengelola perilaku mengakses media sosial secara berlebihan dengan cara mengisi waktunya untuk membantu orang tua dan mengerjakan tugas – tugas dan tanggung jawabnya.

c. Subyek SSP

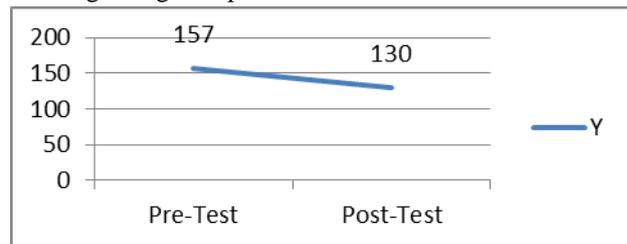
Konseli SSP merupakan siswa kelas VIII F di SMP Negeri 36 Surabaya yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi dengan memperoleh nilai pre test 157 yang dimana skor tersebut masuk dalam kategori tinggi dibandingkan dengan temanya yang lain. Dari hasil ini dapat dilihat bahwasanya SSP memang kecanduan media sosial. SSP merupakan seorang siswa perempuan yang berusia 13 tahun yang suka bekecimpung di dunia maya. Kegiatan kesehariannya saat dirumah SSP sering membaca cerita di sebuah aplikasi yang berada di media sosial. Hal ini awalnya terjadi karena salah satu teman SSP meminjam handphone dan mendownload aplikasi yang berisi tentang macam-macam cerita yang

seru dan unik. Hal ini membuat SSP merasa penasaran dengan aplikasi tersebut dan ikut untuk membacanya. Ketika SSP membaca ia merasa senang dan bisa tertawa dengan membaca di aplikasi tersebut. Dengan hal demikian SSP ketagihan dan terus mengakses media sosial tanpa mengenal waktu hanya untuk membaca cerita tersebut. Bukan hanya dengan membaca cerita tersebut SSP juga sering menonton film india yang ada di youtube. Hal ini sering ia lakukan saat berada di rumah dan meninggalkan tugas-tugas dan kewajibannya sebagai pelajar dan agama islam yaitu shalat lima waktu. SSP ketika sedang membaca cerita maupun menonton film india itu SSP mengakui bahwa sering melalaikan kewajibannya untuk belajar dan shalat.

Peneliti melakukan treatment sebanyak 5 kali termasuk dengan evaluasi secara keseluruhan di dalamnya selama 1 bulan, dimana konseli diberikan pemahaman mengenai pola perilaku negatifnya ke positif, pada pertemuan pertama AS diberikan sebuah pemahaman mengenai ciri-ciri orang yang kecanduan media sosial dan juga mengenai dampak-dampak yang ditimbulkan oleh media sosial baik positif dan negatifnya. Pada pertemuan ke dua AS diberikan pemahaman mengenai perilaku apa saja yang ia lakukan dalam hari sebelum diberikan treatment yang bertujuan mengetahui berapa lama menggunakan media sosial dalam sehari serta tanggung jawab apa saja yang sudah ia tinggalkan serta merupakan perilaku positif atautkah negatif yang ia sudah lakukan. Pertemuan ke tiga konseli memaparkan hasil memonitoring diri yang sudah diberikan tugas oleh konselor yang bertujuan agar konseli lebih memahami lebih dalam mengenai self monitoring yang sudah ia lakukan serta memberikan pemahaman mengenai respon perilaku yang muncul dari mengakses media sosial. Dengan hal ini konseli lebih dapat mengontrol diri dalam mengakses sosial dan memahami waktu yang berarti serta tanggung jawab apa saja yang akan ia lakukan. Pada pertemuan ke empat konseli memaparkan hasil self monitoring diri yang sudah ditargetkan. Tentang bagaimana cara untuk mencapai target dan konsekuensi apa yang akan dia lakukan apabila ada salah satu target yang belum tercapai. Hal ini bertujuan agar konseli tetap konsisten dengan komitmennya dalam mengurangi media sosial. Dengan kata lain konseli memiliki sebuah keinginan untuk berubah dan niat di dalam dirinya sesuai dengan proses konseling untuk mengurangi perilaku yang negatif ke positif.

Dalam hal ini selama konseli melakukan proses konseling ia belajar untuk dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial karena dia mempunyai keinginan untuk berubah dengan cara tidak

mengabaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai anak dan pelajar, serta mengisi kegiatan waktu libur dengan kegiatan positif.



Grafik 4.3 Hasil Pre-test dan Post-test Subyek SSP

Dari grafik diatas dapat disimpulkan bahwa konseli SSP mengalami penurunan dalam kecanduan media sosial setelah diberikanya treatment selama 5 kali sehingga SSP mampu mengelola perilaku mengakses media sosial secara berlebihan dengan cara mengisi waktunya dengan hobi dan kegiatan positif serta mengerjakan tugas – tugas dan tanggung jawabnya.

Pembahasan Hasil Penelitian

Penerapan strategi *Self Management* (Pengelolaan Diri) ini hanyalah terbatas untuk menguji apakah terdapat hasil penurunan dalam kecanduan media sosial atau tidak yang pada awalnya memiliki skor tinggi sehingga menjadi sedang atau rendah. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VIII F SMP Negeri 36 Surabaya, karena terdapat beberapa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi.

Data hasil pretest diperoleh siswa dengan skor kecanduan media sosial kategori tinggi sebanyak 4 siswa. Akan tetapi subyek yang terakhir yang berinisial AA yang memiliki skor 151 tidak bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling. Maka dalam hal ini peneliti hanya mengambil 3 subyek dari 4 siswa tersebut. Kemudian diberikan perlakuan berupa konseling dengan strategi *Self Management* serta di akhir perlakuan diberikan *post test*.

Penelitian ini mampu mengurangi kecanduan media sosial siswa salah satunya melalui keberhasilan konselor dalam membangun sebuah hubungan antara konselor dan siswa dalam proses konseling Komalasari, dkk (2011:267) mengungkapkan bahwasanya “konselor harus mampu menunjukkan sikap yang selaras dan keaslian (*congruence and genuiness*), penerimaan tanpa adanya sebuah syarat (*unconditional and genuiness*) dan pemahaman empati yang tepat (*accurate emphatic understanding*)” Apabila dalam proses konseling, peran konselor dapat dilakukan dengan tepat, maka siswa akan merasa lebih nyaman dan siswa akan menjadi lebih terbuka saat proses konseling berlangsung.

Hasil analisis yang dilakukan selama pemberian perlakuan ditemui masalah siswa mengenai kecanduan media sosial antara lain siswa seringkali meninggalkan tugas sekolah karena bermain instagram, youtube bahkan

juga facebook, sering mengupload foto, video, dan menstalking teman ataupun akun orang lain, bermain media sosial lebih dari 3 jam dalam kesehariannya, timbul perasaan untuk online, tidak senang apabila ada yang menyuruh ketika sedang mengakses media sosial, pernah berusaha mengurangi tetapi tetap tidak bisa. Masalah tersebut termasuk dalam kriteria kecanduan media sosial. Suller dalam Helly P. Soetjipto menjelaskan terdapat enam kriteria kecanduan media sosial 1) melalaikan hal-hal penting karena stimulus tersebut. 2) hubungan dengan orang-orang dekatnya terganggu karena stimulus tersebut. 3) orang-orang yang dekat dengannya mengeluh, terganggu, kecewa, dan merasa diabaikan karena stimulus tersebut. 4) marah, tersinggung dan tidak suka jika perilakunya tersebut dikritik. 5) merahasiakan atau menutup-nutupi perilakunya tersebut. 6) berusaha untuk berhenti tapi tidak mampu. Cormier (1985) menyebutkan tujuan strategi *self management* yaitu 1) memberikan arahan terhadap individu untuk dapat menggambarkan penggunaan monitoring diri. 2) mengajarkan individu untuk dapat memantau diri. 3) mengajarkan konseli untuk dapat menggunakan *stimulus control*. 4) mengajarkan dalam menggunakan penguat pada diri sendiri

Dari penelitian ini didapati hasil kecanduan media sosial siswa menurun dilihat dari penurunan skor dan perubahan perilaku ke arah lebih baik masing – masing subyek penelitian. Subyek AS pada *pretest* mendapatkan skor tinggi 170 dan *post test* mengalami penurunan skor 144. Pada awalnya subyek merasa bahwa youtube membuat subyek bisa terhibur sehingga setiap pulang sekolah bahkan malam tidak lupa untuk mengecek video terbaru karena mendapatkan notifikasi yang subyek ikuti, setelah melakukan konseling strategi *self management* subyek mampu mengontrol diri dalam mengakses media sosial.

Subyek BWP pada *pretest* mendapatkan skor tinggi 153 dan *post test* mengalami penurunan skor menjadi 130. Pada awal sebelum diberikan perlakuan, subyek seringkali mengupload foto dan membuat story di instagram serta sering membeli baju fashion di akun olshop yang berada di aplikasi instagram. Hal ini membuat subyek seringkali membuat orang tua marah karena tidak mau membantu orang tua saat berada di rumah. Namun setelah melakukan konseling strategi *self management* subyek menjadi mulai memahami bahwa perilakunya tersebut merupakan perbuatan yang negatif karena telah memonitoring dirinya selama sehari-hari.

Subyek SSP pada *pretest* mendapatkan skor tinggi 157 dan *post test* mengalami penurunan skor menjadi 130. Pada awal sebelum diberikan perlakuan, subyek seringkali menunda untuk belajar dan mengerjakan tugas karena sedang membaca sebuah cerita di aplikasi webtoon. Setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan

atau perbedaan yaitu subyek bisa mengontrol diri dalam mengakses media sosial dengan memuat jadwal dan menonaktifkan notifikasi di aplikasi webtoon.

Dalam perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya sebuah perlakuan atau treatment strategi *Self Management* ini juga diperkuat oleh hasil perhitungan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* dengan hasil bantuan SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil nilai Huruf Z yang didapat sebesar -1,604 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,109. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,109 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa H_a diterima, artinya ada perbedaan hasil Kecanduan media sosial untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya “Self Management (Pengelolaan Diri) dapat mengurangi kecanduan media sosial” pada siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Surabaya.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 36 Surabaya dengan subyek kelas VIII F yang mengalami kecanduan media sosial dengan penelitian relevan yaitu” penelitian yang dilakukan oleh Sus Kurniawan (2017) dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di Smp N 2 Semarang”.

Persamaan penelitian yang tertera diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah mengkaji tentang strategi *self-management* dan *Media Sosial*. Jenis penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan *pre-experimen design one group pre-test* dan *post-test*. Metode hitung yang digunakan sama-sama menggunakan Wilcoxon tes Signed-Rank.

Perbedaannya penelitian yang tertera diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada lokasi dan hasilnya. Lokasi dalam penelitian yang tertera diatas adalah dikota Semarang, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berada di Surabaya. Perbedaan yang lain adalah penelitian yang tertera diatas lebih berfokus pada kognitif, sedangkan peneliti lebih berfokus pada perilaku. Hasil yang diperoleh pada penelitian yang tertera diatas mendapatkan hasil dengan uji wilcoxon adalah Z (-2,023), $P \leq 0,05$, sedangkan hasil yang diperoleh pada peneliti Z yang didapat sebesar -1,604 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,109. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,109 lebih besar dari < 0,05. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa strategi *Self Management* dapat mengurangi kecanduan media sosial.

Konseling strategi *self management* dijalankan sesuai dengan prosedur yang direncanakan meskipun terdapat beberapa hambatan namun konseling strategi *self management* tetap berjalan dengan baik. Dalam pelaksanaan treatment (perlakuan) terdapat beberapa kendala salah satu kendalanya yaitu tempat konseling,

kegiatan konseling berlangsung dilakukan di ruang UKS sehingga seringkali siswa masuk tiba-tiba ke dalam ruangan dan proses konseling juga harus dihentikan sementara dan mengakibatkan mengganggu konsentrasi jalannya proses konseling.

Kendala lain yang dihadapi adalah siswa terkadang masih bingung dengan stimulus sehingga peneliti menyampaikan kembali mengenai stimulus terhadap siswa. Di pra konseling siswa masih malu dalam berbicara karena siswa belum pernah mengikuti kegiatan konseling sebelumnya. Selain itu di awal pertemuan siswa masih ragu mengenai kerahasiaan saat melakukan konseling dikarenakan takut jika infonya bocor ke orang lain, sehingga membuat peneliti menyampaikan kembali asas-asas konseling agar siswa tersebut serta terdapat individu yang selalu datang terlambat saat dipanggil ke ruang uks untuk melakukan pertemuan, namun dengan kerja sama yang baik antara konseli dan konselor siswa dapat menyelesaikan proses konseling.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian dilakukan untuk menguji apakah strategi *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Surabaya. Pelaksanaan penelitian diadakan di SMP Negeri 36 Surabaya kelas VIII dengan tingkat kecanduan media sosial kategori tinggi. Hasil pretest menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa yang memiliki kategori tinggi. Akan tetapi terdapat 1 subyek yang tidak bersedia untuk mengikuti atau dijadikan subyek penelitian. Sehingga hanya 3 siswa yang dijadikan subyek penelitian.

Perubahan terhadap siswa dapat dilihat dari skor *pretest*, dan setelah mendapatkan konseling *self management* terjadi penurunan kecanduan media sosial dari skor *post test*. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 25 yang menunjukkan bahwa berdasarkan output "test statistics" diketahui nilai Z yang didapat sebesar -1,604 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,109. Dimana Lebih dari batas kritis penelitian karena nilai 0,109 lebih besar dari <0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa H_0 diterima. Dan juga terdapat penurunan skor individu dari pre test ke post test. Maupun peningkatan nilai rata-rata 3 subyek dari nilai pre test 160 ke nilai post test 139. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi Self Management (Pengelolaan Diri) dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII F SMP Negeri 36 Surabaya.

Saran

1. Bagi guru BK

Dapat memberikan referensi sebagai bukti keberhasilan penggunaan *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial

2. Bagi peneliti lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan kecanduan media sosial siswa menggunakan strategi *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

Ajeng Gendari S, T. R. (n.d.). PERILAKU HUMBLEBRAG SEBAGAI PENYAJIAN DIRI DI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM . STUDI SEMIOTIKA PADA AKUN MEDIA SOSIAL DI INSTAGRAM.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Budiman, S. N. (n.d.). TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI BODY DYSMORPHIC DISORDER.

Deriyang Mustiko Wulandari, P.E.N.I.; Warsito Wiryosutomo, H.A.D.I. (2019). *KEEFEKTIFAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEANGAKSES SITUS PORNOGRAFI PADA SISWA KELAS X DI SMK KETINTANG SURABAYA, Jurnal BK UNESA*, 10 (3)

dkk, H. S. (2016). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. Madiun: IKIP PGRI .

Fitria Lailatus Zahrifah, E. D. (n.d.). *Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. Surabaya: BK FIP UNESA.

Halimatus Sa'diyah, d. (November 2016). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 6 No.2.

Huang, D. H. (2014). *Social Media Generation In Urban China*. Republic of China: Springer Heidelberg New York Dordrecht London.

Kusumadewi, T. N. (2009). *Hubungan antara Kecanduan Internet Game Online dan Ketrampilan Sosial Pada Remaja*. Depok Jawa Barat: Universitas Indonesia.

Mutoharoh, A. (2014). TEKNIK PENGELOLAAN DIRI PERILAKUAN DALAM MENURUNKAN KECANDUAN INTERTET PADA MAHASISWA YOGYAKARTA. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.

- Nisa, K. (2015). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Founder Boat untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja Kelas VIII J SMP Negeri 28 Surabaya. Surabaya: Skripsi tidak diterbitkan.
- Nursalim, M. (2014). Strategi dan Intervensi Konseling. AKADEMIA PERMATA.
- P.Soetjipto, H. (n.d.). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*, 32 (2): 74-91.
- Purwoko, T. I. (2007). Pemahaman Individu Melalui Teknik Nontes. Surabaya: Unesa University Press.
- Sanyata, S. (Juli 2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 1-11.
- Sholihah, N. (n.d.). LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENGATASI PERILAKU AGRESIF SISWA. Surabaya: UINSA Surabaya.
- Silalahi, U. (2010). Metode Penelitian Sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Siti Nurina Hakim, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2008). "Metode penelitian pendidikan (pendekatan kualitatif, kuantitatif dan Research&Development)". Bandung: CV Afabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Rnd. Bandung: Alfabeta.
- Syamsu Yusuf & A. Juntika Nurihsan. (2008). Landasan BIMBINGAN & KONSELING. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Wijayanti, W. (2017). Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Semarang: Skripsi Progam Sarjana Bimbingan dan Konseling.
- Yudi Prasetyo, P. E. (2017). Pembagian Tingkat Kecanduan Game Online Menggunakan K-Means Clustering Serta Korelasinya Terhadap Prestasi Akademik. Bogor: Universitas Ibn Khaldun. <http://Akhmadsudrajat.wordpress.com> Tahapan Konseling Individual (diakses pada tanggal 6 mei 2019)
- www.kemenkominfo.com Pengguna Aktif Media Sosial (diakses pada tanggal 12 april 2019)
- www.Wearesocial.com Pengguna Media Sosial Aktif (diakses pada tanggal 12 april 2019)