

PENERAPAN KOSELING KELOMPOK DENGAN *STRATEGI SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA DI SMAN 1 DRIYOREJO

Yunita Dinda Lestary

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: yunitalestary16010014014@mhs.unesa.ac.id

Evi Winingsih, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: eviwinarsih@gmail.unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku kecanduan media sosial adalah perilaku kurang kontrol dalam menggunakan media sosial yang mengakibatkan konsentrasi dalam belajar menurun, tidur larut malam, dan kurang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan, terdapat empat siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi di SMAN 1 Driyorejo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konseling kelompok dengan strategi *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial di kelas XI SMAN 1 Driyorejo.

Penelitian yang dilakukan menggunakan model pendekatan *Single Subject Design A-B* dengan jumlah empat orang. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik analisis dalam kondisi *baseline* dan *intervensi*. Hasil dari analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti pada level stabilitas menunjukkan bahwa pada subyek TTP pada fase *baseline* (A) sebesar 85% menjadi 50% pada fase *intervensi* (B), subyek CSD pada fase *baseline* (A) sebesar 85% menjadi 50% pada fase *intervensi* (B), subyek SL pada fase *baseline* (A) sebesar 85% menjadi 50% pada fase *intervensi* (B), dan subyek RWA pada fase *baseline* (A) sebesar 85% tetap 85% pada fase *intervensi* (B).

Level perubahan pada perilaku kecanduan media sosial subyek TTP menunjukkan memburuk (-) pada fase *baseline* (A) menjadi membaik (+) pada fase *intervensi* (B), subyek CSD menunjukkan memburuk (-) pada fase *baseline* (A) menjadi membaik (+) pada fase *intervensi* (B), subyek SL menunjukkan memburuk (-) pada fase *baseline* (A) menjadi membaik (+) pada fase *intervensi* (B), dan subyek RWA menunjukkan memburuk (-) pada fase *baseline* (A) menjadi membaik (+) pada fase *intervensi* (B). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor dari perilaku kecanduan media sosial setelah diberikan konseling kelompok dengan strategi *self management*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Strategi *Self Management*, Kecanduan Media Sosial

Abstract

Social media addiction behavior is a lack of control behavior in using social media which results in decreased concentration in learning, sleeping late at night, and lacking in interacting with the surrounding environment. Based on observations and interviews conducted, there are four students who have high social media addiction at SMAN 1 Driyorejo. The purpose of this study was to determine group counseling with self management strategies that can reduce social media addiction in class XI SMAN 1 Driyorejo.

Research conducted using the *Single Subject Design A-B* approach model with a total of four people. The analysis technique used is the analysis technique in *baseline* and *intervention*. The results of the analysis conducted by researchers on the level of stability showed that in the TTP subjects in the *baseline* (A) phase by 85% to 50% in the *intervention* phase of *intervention* (B), CSD subjects in the *baseline* phase (A) by 85% to 50% in the *intervention* phase of *intervention* (B), SL subjects in the *baseline* phase (A) by 85% to 50% in the *intervention* phase (B), and RWA subjects in the *baseline* phase (A) by 85% remained 85% in the *intervention* phase (B).

The level of change in social media addiction behavior of TTP subjects showed deterioration (-) in the *baseline* phase (A) to improve (+) in the *intervention* phase (B), CSD subjects showed deterioration (-) in the *baseline* phase (A) to improve (+) in the *intervention* phase (B), SL subjects showed deterioration (-) in the *baseline* phase (A) to improve (+) in the *intervention* phase (B), and RWA subjects showed deterioration (-) in the *baseline* phase (A) to improve (+) in the *intervention* phase (B). It can be concluded that there is a change in scores from social media addictive behavior after group counseling with self management strategies is given.

Keyword : Group Counseling, Self Management Strategies, Social Media Addiction

PENDAHULUAN

Teknologi berkembang sangat cepat, pada era modern seperti saat ini. Dalam mencari informasi, orang-orang dapat melakukan dimana saja. Misalnya internet, semua orang bisa mendapatkan informasi yang ingin didapatkan. Dari kemajuan teknologi ini, orang bisa mengakses media sosial dengan menggunakan sambungan dari *wifi*, paketan data, tv kabel, modem, hotspot dll. Dengan majunya zaman sekarang ini, tidak sedikit orang dapat mengakses. Dikutip dari (Kompasiana, 2011) media internet dapat menarik yang jauh untuk dekat dan yang dekat menjadi jauh. Internet merupakan suatu jaringan komputer pada saat ini sangat berkembang jauh dari mulai kepentingan bisnis, pendidikan sampai dengan pemerintahan yang saling terhubung dan bahkan jumlah pengguna dari internet ini sampai melebihi 200 negara (O'Brian, 2003). Media jejaring sosial adalah sebuah tempat untuk berhubungan dengan orang banyak melalui sebuah situs (Zarella, 2010: 51).

Media sosial yaitu media yang diakses oleh banyak orang dan dapat berkomunikasi dengan orang lain tanpa harus bertemu secara langsung contoh dari media social yang tengah digandrungi oleh masyarakat yaitu instagram, whatsapp, dan twitter. Media sosial dapat menghubungkan orang satu dan orang lain tanpa batas jarak dan dengan kecepatan tinggi. Kemudahan itu membuat media sosial tidak hanya digandrungi oleh orang dewasa tapi juga orang yang masih muda. Anak maupun remaja, memiliki dorongan dalam membuka internet hanya untuk hiburan yang bersifat pribadi seperti halnya membuka sosial media atau mengerjakan tugas sekolah.

Pengambilan data yang pernah dilakukan oleh perusahaan asal Inggris yang berkorasi bersama Hootsuite, menyatakan bahwa masyarakat indonesia memiliki rata-rata dalam mengakses media sosial sebanyak tiga jam duapuluh tiga menit sehari. Seperti halnya data yang diperoleh melalui laporan yang berjudul "Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, and E-Commerce Use Around The World" yang diterbitkan tanggal 03 Januari 2018, dari seluruh jumlah orang yang berada di indonesia sebanyak 265,4 juta jiwa merupakan pengguna aktif media sosial yang mencapai 130 juta dengan persentasi 49% (Kompas.com/2018).

Didukung dengan riset yang dilakukan oleh kominfo dan UNICEF menyatakan hasil studi bahwa anak muda indonesia disetiap harinya menggunakan media sosial dan digital yang sudah tidak bisa dipisahkan lagi, dengan banyaknya 98% *survei* yang dilakukan pada anak-anak menegtahui tentang internet, 79,5% adalah dikategorikan pengguna internet. Dikutip (TribunJambi.com, 2018) menurut Royal College for Public Health di Inggris, 91% dalam golongan yang memiliki umur 16-24 tahun adalah yang paling sering menggunakan internet. Berbanding terbalik dengan pengguna internet, golongan 55-64 tahun dan 65 tahun, adalah 51 % & 23 %.

Berdasarkan data diatas bahwa yang mengakses media sosial sebagian besar adalah anak remaja. Dengan kemajuan zaman ini, para remaja tidak mau dikatakan

ketinggalan zaman jika tidak bisa mengakses media sosial dan selalu memperbarui kegiatan yang sedang dilakukan pada saat itu. Padahal dari yang mereka lakukan itu banyak bahaya-bahaya yang mengincar mereka. Seperti halnya, mereka tidak bisa mengontrol emosi-emosi yang ada pada dirinya dan meluapkannya dimedia sosial yang bisa saja berdampak pada kehidupan pribadi dan sosialnya. Dilansir dari (Liputan 6, 2019) setelah diteiti oleh para pakar, mengatakan dari *follower*, *komentar* maupun *like* dapat menimbulkan *hormon dopmain* (pengendali emosi), hampir sama dengan menggunakan obat untuk menghilangkan rasa sakit. Dari situ dapat dikatakan, pemberitahuan pesan baru pada *gawai* seseorang tidak dapat disadari secara langsung dapat membuat seseorang merasa bahagia karena otak membuat seseorang tersebut merasa mendapatkan penghargaan.

Dilansir dari (Kompasiana, 2018) pengaruh negatif dan pengaruh positif dari media sosial bagi remaja seperti halnya mengganggu proses belajar mereka contohnya saat ada *notifikasi* pesan masuk dari temannya akan mengganggu proses belajar mereka sendiri. sedangkan dampak positif pada remaja dalam penggunaan media sosial dapat lebih mudah untuk mendapatkan berita terbaru.

Menurut penjelasan diatas, remaja yang lebih sering menghabiskan kegiatannya hanya untuk mengakses internet akan kurang dalam belajar. Remaja yang terlalu sering membuka internet atau membalas pesan teman di internet, akan berdampak pada hilangnya waktu dalam belajar minimal 1 jam disetiap minggunya.

Kecanduan media sosial akan mempengaruhi kemampuan orang untuk menahan perilaku dalam menggunakan media soail. Semakin orang tersebut kurang dalam menahan perilakunya, dari situ akan semakin tinggi dalam menahan perilaku kecanduan media sosialnya Muna & Astuti (2013). Dari gejala yang timbul siswa pada sekolahan tersebut kurang memiliki kontrol diri yang teratur dikarenakan tidak bisa menggunakan media sosial di waktu dan tepat yang benar.

Dari penelitian diatas, remaja yang terlalu sering mengakses media sosial dengan tidak menghiraukan aktivitas yang lain dapat dikatakan kecanduan. Namun, dalam arti kecanduan ini bukan kecanduan seperti halnya kecanduan zat-zat yang dapat menimbulkan kecanduan seperti narkoba tetapi memakai media sosial. Kecanduan merupakan suatu bentuk kegiatan dalam memenuhi hal yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan cara memanfaatkan sumber lain yang bisa kita sebut media sosial. Penyebab remaja kecanduan media sosial adalah tidak memiliki teman dikelas, terbiasa memainkan *handphone* kemana saja (Shrock, 2006; Sholiha, 2012).

Setelah melihat dari dampak yang timbul peneliti akan memilih untuk melihat kurangnya kontrol diri pada remaja dan strategi *self management* yang digunakan dalam mengurangi penggunaan kecanduan media sosial di peserta didik. Strategi *self management* memiliki tujuan yaitu untuk mengatur perilaku dari peserta didik

agar lebih mengontrol diri dalam menggunakan media sosial. Dalam melakukan strategi *self management*, konselor dapat membantu peserta didik dalam merencanakan kegiatan meliputi *self monitoring*, *Self Reward*, dan *Stimulus Control*. Perilaku mengelola diri tidak dapat tumbuh dengan sendiri, namun perlu adanya kesadaran, latihan dan hukuman, dari hal tersebut strategi yang dapat digunakan adalah strategi *self management* (pengelolaan diri) dalam membatasi penggunaan media sosial.

Konselor berperan untuk menyediakan layanan dalam mengarahkan peserta didik dalam mengerti dirinya, memperbaiki diri dalam menyelesaikan suatu masalah yang menimpanya. Konselor diharapkan dapat mengarahkan peserta didik dalam mengambil keputusan dengan mandiri. Layanan bimbingan dan konseling yang digunakan dan dipandang mampu membantu konseli dalam mengambil keputusan merupakan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok menjadi pendorong peserta didik dalam mengambil keputusan dan dari layanan konseling kelompok, peserta didik memiliki kesempatan untuk memperbaiki kesalahan yang sedang dialami kedalam suatu dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok behavioral mengasumsikan bahwa, banyaknya perilaku dari individu adalah hasil dari belajar karena itu setiap individu dapat belajar dan membentuk perilaku baru dan menghilangkan perilaku yang bermasalah seperti halnya kecanduan media sosial.

KAJIAN PUSTAKA

Kecanduan Media Sosial

Perilaku kecanduan yang berkaitan dengan psikologis seseorang yang tidak hanya berupa benda maupun zat. Dan bentuk dari ketergantungan tersebut yaitu tidak memiliki batasan dalam menggunakan media social (Dvid, 2001; Prasetya, 2014).

Sedangkan kecanduan media sosial adalah suatu kecanduan yang diperoleh dari teknologi, dari ketergantungan media sosial dilihat dari kacamata psikologi akan berdampak pada perilaku seseorang (Almenayes, 2015:45).

Kecanduan media sosial diartikan oleh Nurfajri (dalam Nurmandia, 2013) merupakan gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah pengguna sehingga berakibat pada tremor, cemas, kesenangan yang berlebih, perasaan yang mudah berubah, tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan.

Kesimpulan dari dua pendapat para ahli, yang dimaksud dengan kecanduan media sosial itu adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menghabiskan banyak waktu untuk berlama-lama dalam menggunakan media sosial yang disebabkan rasa ingin tau tinggi, kurang kontrol, kurang kegiatan.

Menurut syamsoedin (2013) dalam penggunaan media sosial memiliki durasi yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Sangat lama, yang biasanya ditandai dengan penggunaan media sosial ≥ 7 jam disetiap harinya (ketergantungan)

2. Lama, biasanya ditandai dengan penggunaan media sosial 5 sampai 6 jam dalam setiap harinya.
3. Sedang, biasanya penggunaan media sosialnya berdurasi sekitar 3 sampai 4 jam setiap harinya.
4. Singkat, ditandai dengan penggunaan media sosial yang berdurasi 1 sampai 2 jam disetiap harinya.
5. Sangat singkat, biasanya ditandai dengan menggunakan media sosial yang berdurasi < 1 jam.

Konseling Kelompok dengan Strategi *Self Management*

Pengelolaan diri yang disebut *self management* merupakan tahapan seseorang dalam mengatur perilakunya. Dari teknik tersebut, seseorang terlibat dalam keseluruhan ataupun beberapa komponen dasar untuk diharapkan melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan dalam prosedur yang sudah ditentukan (Komalasiari, Wahyuni dan Karsih 2011).

Self management menurut (Rismanto, 2016) merupakan strategi yang dilakukan dalam mengatur diri yang dimiliki oleh seseorang. Konseling kelompok menurut (Surya dalam Tary Fauzi, 2018) adalah konseling yang terdiri dari beberapa individu yang diarahkan dengan sama untuk tercapainya suatu penyelesaian jangka pendek. Konseling kelompok menurut (Mashudi, 2012) suatu kegiatan yang membutuhkan dinamika kelompok dalam menyelesaikan permasalahan setiap indivinya.

Kesimpulan yang didapat dari konseling kelompok yang menggunakan strategi *self management* merupakan suatu layanan yang diarahkan secara kelompok yang berarti setiap konseli dapat menyelesaikan atau mengarahkan perilakunya sendiri dengan bantuan kelompok.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan Menurut Sugiyono (2012) metode kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini, karena kesimpulan yang akan digunakan berupa angka statistik, populasi dan sampel. Menurut Juang Sunanto (2015) desain penelitian akan menggunakan subyek tunggal yaitu berjumlah sedikit atau satu orang. Pada rancangan SSR pengukuran variabel terikat dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, perjam.

Single subject design akan digunakan dalam penelitian ini dengan desain A-B. Desain yang telah disusun dalam penelitian ini akan berdasarkan logika *baseline* untuk melihat pengulangan dalam mengukur perilaku, lebih kurang dua kondisi ialah kondisi *baseline* dan kondisi *intervensi*. Menurut Hasselt dan Harsen; Sunanto (2005) desain penelitian tunggal ini dalam pengukuran perilaku di *fase baseline* dan akan diulangi di lebih kurang satu *fase* di *intervensi*. Penelitian tunggal yang digunakan yaitu statistik yang lebih sederhana (Sunanto, 2005). Komponen didalamnya yang akan dianalisis meliputi analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi.

Penelitian yang dilakukan akan dibuat selama tujuh hari di *fase baseline* dan empat belas hari di *fase intervensi*.

1. Observasi

Teknik pengumpulan data adalah suatu langkah utama dari penelitian karena tujuan paling awal dari penelitian adalah mendapatkan suatu kesimpulan, oleh karena itu peneliti tidak memperoleh kesimpulan sesuai dengan standar data yang ada (sugiyono 2013). Jenis penelitian yang digunakan merupakan observasi yang disusun sesuai dengan pedoman yang ada dengan cara merancang penelitian yang akan dilakukan. Observasi yang dilaksanakan merupakan observasi non partisipan, dimana peneliti tidak terlibat langsung proses pelaksanaan dan pedoman yang akan digunakan adalah daftar *ceklist*. Dari penelitian ini, data yang akan digunakan adalah kecanduan media sosial. Setelah itu peneliti akan menggunakan metode observasi siswa. Peneliti terlebih dahulu membutuhkan pedoman observasi dalam penelitian.

2. Dokumentasi

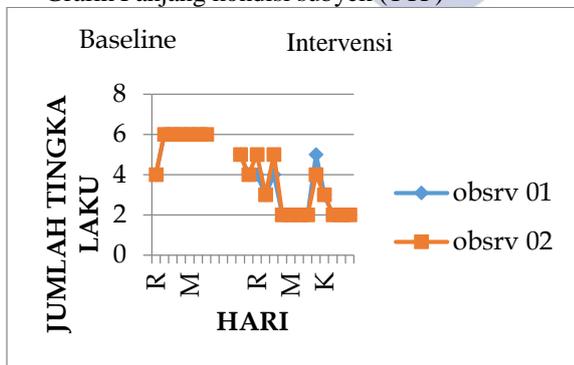
Menggunakan teknik dokumentasi lebih memperoleh sumber data dari responden di tempat bekerja dan tinggal (Arifin, 2009). Dokumentasi ini dilakukan peneliti untuk memperkuat bukti fisik dari perlakuan treatment yang akan diberilkan disekolah dan perilaku kecanduan media sosial yang terjadi dirumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

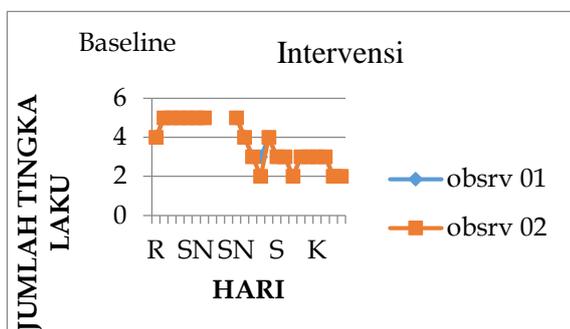
Analisis Subyek Dalam Kondisi

Pencarian data yang dilakukan di *fase baseline* ini ialah tujuh hari dan di *fase intervensi* selama empat belas hari. Grafik yang dihasilkan dari data adalah seperti dibawah ini:

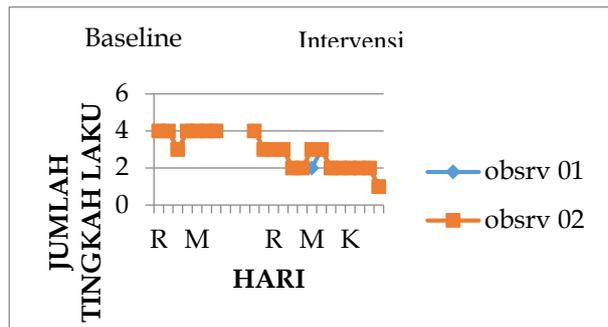
Grafik Panjang kondisi subyek (TTP)



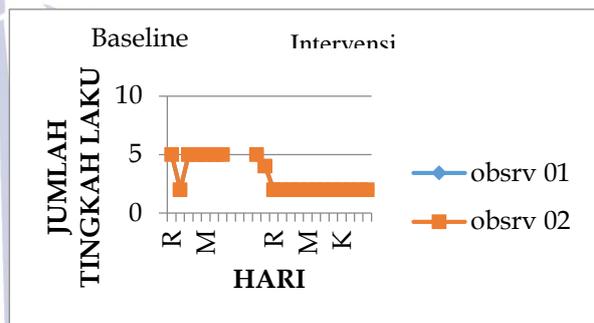
Grafik Panjang kondisi subyek (CSD)



Grafik Panjang kondisi subyek (SL)



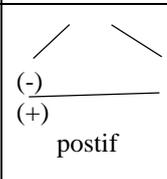
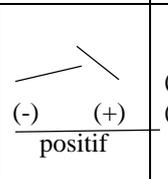
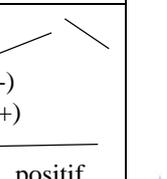
Grafik Panjang kondisi subyek (RWA)



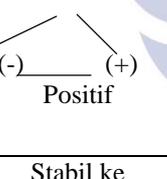
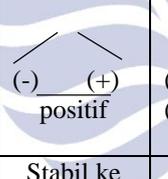
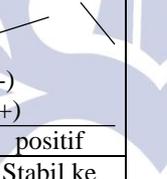
Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (TTP)

	Perilaku kecanduan media sosial	Frekuensi kecanduan media sosial	Durasi kecanduan media sosial
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{BA}{2}$ $\frac{1}{1}$	$\frac{BA}{2}$ $\frac{1}{1}$	$\frac{BA}{2}$ $\frac{1}{1}$
1. Jumlah variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya	$\frac{(-)}{positif}$ $\frac{(+)}{positif}$	$\frac{(-)}{positif}$ $\frac{(+)}{positif}$	$\frac{(-)}{positif}$ $\frac{(+)}{positif}$
3. Perubahan stabilitas	Stabil ke Variable	Stabil ke Variable	Stabil ke Variable
4. Level perubahan	(6-5) +1	(35-30) +5	(8-5) +3
5. Presentase overlap	0%	0%	0%

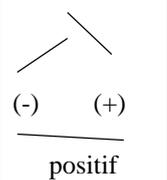
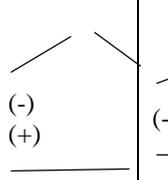
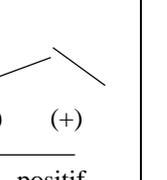
Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (CSD)

	Perilaku kecanduan media sosial	Frekuensi kecanduan media sosial	Durasi kecanduan media sosial
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{BA}{21}$	$\frac{BA}{21}$	$\frac{BA}{21}$
1. Jumlah variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya			
3. Perubahan stabilitas	Stabil ke <i>Variable</i>	Stabil ke <i>Variable</i>	Stabil ke <i>Variable</i>
4. Level perubahan	(5 - 5) +0	(40 - 35) +5	(8 - 6) +2
5. Presentase overlap	7.14%	0%	0%

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (SL)

	Perilaku kecanduan media sosial	Frekuensi kecanduan media sosial	Durasi kecanduan media sosial
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{BA}{21}$	$\frac{BA}{21}$	$\frac{BA}{21}$
1. Jumlah variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya			
3. Perubahan stabilitas	Stabil ke <i>Variable</i>	Stabil ke <i>Variable</i>	Stabil ke <i>Variable</i>
4. Level perubahan	(4 - 4) +0	(29 - 20) +9	(7 - 5) +2
5. Level perubahan	7.14%	0%	0%

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (TTP)

	Perilaku kecanduan media sosial	Frekuensi kecanduan media sosial	Durasi kecanduan media sosial
Kondisi yang dibandingkan	$\frac{BA}{21}$	$\frac{BA}{21}$	$\frac{BA}{21}$
1. Jumlah variabel	1	1	1
2. Perubahan arah dan efeknya			

3.perubahan stabilitas	Stabil ke <i>Stabil</i>	Stabil ke <i>Variable</i>	Stabil ke <i>Variable</i>
4.Level perubahan	(5 - 5) +0	(30 - 25) +5	(7 - 5) +2
5.Presentase overlap	7,14%	0%	0%

Pembahasan Hasil

Pencarian data yang didapatkan dari empat subyek yang mempunyai kecenderungan perilaku kecanduan dalam menggunakan media sosial dirumah yang tinggi. Hasil observasi non partisipan didapatkan melalui observasi pada keluarga subyek di fase basline lebih kurang tujuh hari dari tanggal 9 sampai 15 januari 2020 dan di *fase intervensi* selama empat belas hari dari tanggal 23 januari sampai 5 february 2020. Saat melaksanakan konseling kelompok menggunakan strategi *self management*, semua konseli ingin mengelola dirinya agar tidak terlalu berlebihan dalam menggunakan media sosial.

Pengelolaan diri atau *self management* ialah suatu tahapan seseorang untuk mengatur perilakunya (Komalasiari, Wahyuni dan Karsih 2011). Dari tahapan peegloalan diri terdapat tiga tahapan di dalamnya, di dalam *self management* terdapat tiga strategi, *Self Monitoring, Stimulus Control, Dan Self Reward* (Comier dalam Nursalim 2013).

Berdasarkan *self management* diatas maka peneliti melakukan serangkaian kegiatan dengan mengisi kontrak perilaku yang akan dikerjakan oleh masing-masing konseli karena setiap konseli memiliki cara dalam mengelola dirinya sendiri. Salah satu contoh yang dilakukan oleh subyek CSD dalam rencana pengelolaan diri dalam mengurangi kecanduan media sosial dengan cara mengurangi pembelian paketan *unlimited* dan lebih menabung, jika dia berhasil melakukannya dia akan membeli aksesoris idol kpop seperti *lighstick*, album dan poster dari uang tabungannya dan jika melanggar *Punishment* yang akan di dapat yaitu uang sakunya akan dikurangi oleh orang tuanya.

Konseling kelompok yang dilakukan dari awal sampai selesai mendapatkan hasil yaitu mulai tercapainya tujuan dai strategi *self management*, meliputi setiap konseli mulai mengurangi penggunaan media sosial. Setiap konseli menyadari jika perilaku penggunaan media sosial mereka yang sangat berlebihan yaitu 7 sampai 8 jam dalam sehari dan 40 samapi 35 dalam sehari untuk membuka media sosial seperti *instagram, twitter, dan whatsapp*.

Perlu diketahui bahwa *single subject* bukan hanya meneliti satu orang, melainkan lebih tepatnya meneliti tingkah laku yang berfokus pada efek intervensi pada masing-masing individu (Schmitz, 2012). Dan menurut Lammers and Badia (2005) metode SSD banyak digunakan untuk 3 sampai dengan 4 sampel. Dalam penelitian ini dipilih pendekatan secara kuantitatif dimana menurut Schmitz (2012) mengatakan bahwa analisis kuantitatif adalah bagaimana cara kita dalam memahami tingkah laku secara objectif, dengan cara mengumpulkan data serta menganalisisnya.

Menganalisis data SSD yang terpenting ialah mengikut sertakan grafik dalam memberikan penilaian dalam menguraikan efek dari setiap variabel (Schmitz 2012). Dalam menganalisis data yang ada dengan cara melihat kecenderungan arah dan perubahan level. Kecenderungan arah pada masing-masing konseli mengalami kenaikan di *fase baseline* lalu menurun di *fase intervensi* bisa dikatakan perilaku kecanduan media sosial dapat dikurangi dengan konseling kelompok yang sudah diberikan.

Fase stabilitas dan rentang bisa ditulis dalam menetapkan perhitungan kecenderungan stabilitas yang dilakukan dan menambahkan rentang perilaku kecanduan media sosial pada fase awal dan akhir di *fase baseline* sejumlah tujuh kali dan di *fase intervensi* sejumlah empat belas kali. Level perubahan adalah dengan mengurangi tingkat perilaku kecanduan media sosial terakhir dan saat awal pada masing-masing fase. Hitung selisih dan berikan tanda (-) jika perilaku membuka media sosial semakin tinggi atau (+) jika perilaku membuka media sosial berkurang. Hasil level perubahan dari semua konseli mengalami kenaikan di *fase baseline* (-) dan mengalami penurunan di *fase intervensi* (+) pada perhitungan tingkah laku, frekuensi dan durasi.

Selama melaksanakan penelitian, peneliti sedikit mengalami ketidaknyamanan, karena ruangan konseling yang sedikit terbuka mengakibatkan proses konseling dapat dilihat oleh guru BK yang berada di ruang BK. Sedangkan bagi peneliti sendiri, kendala yang dialami adalah ketika mencari rumah konseli, sebenarnya rumah konseli tidak jauh cuman peneliti tidak terlalu tau daerah tempat tinggal konseli.

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui penerapan strategi *self management* melalui konseling kelompok dapat digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada siswa kelas XI di SMAN 1 Driyorejo.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini memiliki data analisis penerapan strategi *self management* dengan cara konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial memiliki kesimpulan, adanya perubahan skor dari perilaku kecanduan media sosial, frekuensi dan durasi dalam fase *baseline* dan fase *intervensi* yang sudah dilakukan. Perubahan arah dan efek positif ditunjukkan oleh subyek TTP, subyek CSD, dan subyek SL dan subyek RWA menunjukkan positif. Setelah itu, dari level perubahan dari subyek TTP membaik (+), subyek CSD membaik (+), subyek SL membaik (+), dan subyek RWA membaik (+). Presentase dari *overlap* perilaku kecanduan media sosial subyek TTP 7.14%, subyek CSD 7.14%, subyek SL 7.14% dan subyek RWA 7.14%. Presentase dari *overlap* frekuensi kecanduan media sosial subyek TTP 0%, subyek CSD 0%, subyek SL 0% dan subyek RWA 0%. Presentase dari *overlap* durasi kecanduan media sosial subyek TTP 0%, subyek CSD 0%, subyek SL 0% dan subyek RWA 0%. Dimana semakin

rendahnya presentase menunjukkan semakin tinggi pengaruh intervensinya.

Dengan adanya penelitian ini memiliki hipotesis sebagai berikut: H₀ "perilaku kecanduan media sosial siswa kelas XI SMAN 1 Driyorejo tidak dapat menurunkan setelah diberikannya strategi *self management*" ditolak dan H_a "perilaku kecanduan media sosial siswa kelas XI SMAN 1 Driyorejo dapat dapat menurunkan setelah diberikannya strategi *self management*" diterima. Dari pernyataan diatas hal ini menjawab hipotesis penelitian bahwa penerapan konseling kelompok dengan strategi *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo.

Saran

1. Penelitian yang dilakukan menggunakan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam kecanduan media sosial, peneliti berharap agar penelitian selanjutnya memakai strategi *self management* tetapi variabel lain.
2. Khusus untuk ruangan bk diharapkan lebih tertutup untuk pelaksanaan konseling yang lebih nyaman.
3. Penelitian ini memakai tipe A-B pada *single subject design*, peneliti berharap dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya lebih mengembangkan dengan menggunakan tipe *single subject design* yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Almenayes. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Art & Humanistis*. 4(10): 44-52.
- Arifin, Zaenal. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Filosofi Teori & Aplikasinya*. Surabaya : Lentera Cendekia.
- Arviani G. 2015, Jejaring Sosial, Mendekatkan yang Jauh Menjauhkan yang Dekat, [https://www.kompasiana.com/arvianigadissa/5500a074a333115973511627/jejaring-sosial-mendekatkan-yang-jauh-menjauhkan-yang-dekat#\(11 Juni 2019, 12:53\)](https://www.kompasiana.com/arvianigadissa/5500a074a333115973511627/jejaring-sosial-mendekatkan-yang-jauh-menjauhkan-yang-dekat#(11%20Juni%202019,12:53))
- Fauzi 2018. *Konseling Kelompok*. Tangerang: Tsmart Printing
- Farid Mashudi. *Psikologi Konseling*, IRCiSoD, Jogjakarta, 2012
- Fifi, 2018, Dampak Negatif Ketergantungan pada Media Sosial, Cukup 2 Jam Setiap Hari, <http://jambi.tribunnews.com/2018/12/07/dampak-negatif-ketergantungan-pada-media-sosial-cukup-2-jam-setiap-hari?page=all>. (8 mei 2019 23:33)
- Indra Cahya, 2019, Benarkah Kecanduan Media Sosial Serupa Narkoba? Ini Penjelasannya, <https://www.liputan6.com/tekno/read/3892181/benarkah-kecanduan-media-sosial-serupa-narkoba-ini-penjasannya> (8 mei 2019 23:38)
- Kepala Pusat Informatika dan Humas Kementerian Kominfo. 2014. Siaran Pers Tentang Riset

- Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. SIARAN PERS NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014 tersedia di <http://kominfo.go.id> [diakses 4-4- 2019].
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Muna, Resti Fauzul & Astuti, Tri Puji. 2014. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati Fakultas Psikologi*. 3 (4): 1-9
- Nurmadia, H., Wigati., D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 04 No 02, Hal 107-119
- O'Brien, James A. (2003). *Introduction to Information System : Essentials for the E-business Emterprise*. (11th edition). McGraw Hill Inc, New York.
- Prayitno. 2010. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang
- Prasetya, Citra, E. 2014. Fenomena Internet Addiction pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga
- Reza Wahyudi, 2018 Riset Ungkap Pola Pemikiran Medsos Orang Indonesia, <https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap-pola-pemakaian-medsos-orang-indonesia>. (8 mei 2019, 23:17)
- Rismanto. (2016). Meningkatkan self management dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. *Jurnal penelitian tindakan bimbingan dan konseling*, Vol. 2. (2) diakses dari <file:///C:/Users/H4rm4n/Downloads/418-807-1-SM.pdf> (11 Juni 2019, 12:01)
- Syamsuedin, W.K., Bidjuni, H. & Wowiling, F., 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan*, 3(1).i
- Soliha. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*. (8 mei 2019 22:12)
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, Juang dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek tunggal*. Center For Research On International Cooperation In Educational Development (CRICED) University Of Tsukuba.
- Wisnubrata, 2018. *4 Alasan Kenapa Kita Tidak Boleh Keseringan Main Medsos*, <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/06/19/152111020/4-alasan-kenapa-kita-tidak-boleh-keseringan-main-medsos?page=all> (13 Juni 2019 07:08)
- Zarrella, 2010. *The Social Media Marketing Book*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.