TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENULIS KOMENTAR DI MEDIA SOSIAL

Nuril Fitri Rodiana
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: nurilrodiana16010014054@mhs.unesa.ac.id

Ari Khusumadewi
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: arikhusumadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku menulis komentar negatif merupakan perilaku kurang kontrol diri dalam menggunakan media sosial yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Akibatnya adalah penggunaan etika dalam berbahasa dan penggunaan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) semakin dikesampingkan. Tujuan penelitian ini untuk menguji keefektifan penggunaan teknik self control dalam konseling kelompok untuk meningkatkan keterampilan menulis komentar positif di media sosial. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan salah sat rancangan pra-eksperimen, yakni *Single Subject Design* A-B. Subject penelitian adalah enam peserta didik di SMAN 1 Kamal yang teridentifikasi memiliki perilaku menulis komentar negatif di media sosial yang tinggi. Data penelitian diukur melalui wawancara dan observasi serta dianalisis berdasarkan frekuensi dan durasi perilaku subject. Hasil dari analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti pada level stabilitas menunjukkan bahwa subyek S pada fase baseline (A) sebesar 85% menjadi 42% (B), subyek R pada fase baseline (A) sebesar 85% menjadi 71% (B), subyek D pada fase baseline (A) sebesar 85% menjadi 71% (B), subyek M pada fase baseline (A) sebesar 85% tetap 85% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) sebesar 85% menjadi 57% (B), dan subyek F pada fase baseline (A) sebesar 85% menjadi 28% (B).Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor dari perilaku menulis komentar negatif dimedia sosial setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik s*elf control*
Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Self Control*, Perilaku Menulis Komentar di Media Sosial

Abstract

The behavior of writing negative comments is an act of low self-control as it is harmful to an individual who commits it and other people. This behavior greatly affects the use of language ethics and Enhanced Indonesian Spelling System that are often being neglected. The purpose of this study is to analyze the group counseling using self-control technique as a method to reduce the behavior of writing negative comments on social media. The results of observation and interview showed that six students in SMAN 1 Kamal highly possessed this unhealthy habit.

It is a pre-experimental study involving six students that employs Single Subject Approach with A-B design. The results of the analysis in terms of the stability level revealed that subject S was 85% in the baseline phase (A) to 42% (B); subject R was 85% (A) to 71% (B),;subject D was 85% (A) to 71% (B); subject M was calculated 85% (A) and remained stable at 85% (B) in the intervention phase, and subject F was 85% (A) to 28% (B). In conclusion, of the treated subjects, there is a significant change in scores of the negative comments writing behavior.
Keyword : Group counseling; Self Control techniques; Comment writing behaviour on social Media

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial online oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia pada saat ini begitu masif. Media sosial sendiri merupakan sarana yang bisa digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut, di dunia virtual" (Nasrullah, 2015). Masyarakat dengan bebas menyampaikan pendapatnya atau mengekspresikan pikiran, pendapat, perasaan maupun sikap di media sosial. Kebebasan dalam mengekpresikan hal – hal tersebut seringkali menyebabkan penyalahgunaan ketika menggunakan media sosial terutama ketika menuliskan komentar yang menyebabkan lepasnya kontrol diri sehingga membuat komentar yang mengandung makna negatif sehingga dapat merugikan orang lain. Lepasnya kontrol diri sendiri dapat terjadi akibat faktor internal dan eksternal (Gufron, 2010). Kebiasaan menulis komentar negatif dapat ditemukan pada kalangan peserta didik. Sebagai contoh, survei yang dilakukan terhadap beberapa peserta didik di SMAN 1 Kamal ditemukan enam peserta didik yang terindikasi menulsikan komentar negatif di media sosialnya.

Kebiasaan menulis komentar negatif di media sosial perlu dikurangi bahkan dihentikan karena hal tersebut tidak sesuai dengan nilai – nilai di masyarakat, menimbulkan konflik dan dapat menghambat pertumbuhan kepribadian yang positif. Perilaku bersosial media juga sudah dibatasi oleh Hukum penggunaan dan pemanfaatan media sosial telah diatur dalam Undang – Undang No. 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE) dan diperbarui di Undang – Undang No. 18 Tahun 2016 tentang Perubahan UU NO. 11 Tahun 2008. Terdapat dampak positif maupun negatif dalam pemanfaatan media sosial, oleh karena itu pemahaman dan sosialisasi mutlak perlu dilaksanakan baik oleh masyarakat maupun pemerintah. Perkembangan dunia informasi dan komunikasi saat ini membuat jarak tidak lagi menjadi masalah. Di indonesia sendiri penggunaan situs sosial penikmatnya mayoritas adalah remaja. Sementra secara psikologis, usia remaja adalah fase dimana pertumbuhan manusia yang cenderung labil serta rentan terhadap berbagai macam pengaruh, terutama dalam aktifitas sehari harinya.

Komentar-komentar tersebut mewakili literasi kebahasaan yang mampu menghasilkan bahasa dengan nilai rasa sebagai bentuk ekspresi. Bahkan tidak jarang dan masih banyak pengunaan bahasa kasar yang kita jumpai di berbagai kolom komentar bahkan hal tersebut banyak terjadi di akun yang tidak mereka kenal. Seperti halnya di setiap kolom komentar para artis yang sedang booming. Chaer (2007) mengemukakan bahwa bahasa kasar mengakibatkan perasaan terhadap pembaca atau pendengar merasa tidak nyaman, tertekan, sakit hati, atau tersinggung karena disfemisme adalah upaya penggunaan bahasa yang mengarah pada makna kasar untuk menggantikan kata-kata dan ungkapan yang terasa halus. Dari kasus – kasus yang terjadi tersebut jelas muncul kekhawatiran banyak pihak terhadap maraknya penggunaan bahasa kasar yang dituliskan di kolom komentar media sosial yang dapat merugikan banyak pihak. Pada setting pendidikan upaya konselor sekolah dalam rangka membantu pencapaian standar kompetensi kemandirian siswa, maka salah satu layanan yang dilakukan oleh konselor dalam program layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif adalah memberikan layanan konseling, yang merupakan komponen dalam layanan responsif (Gysbers dan Handerson, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh Whiston, Sexton, Borders dan Durry (dalam Akos dan Galassi, 2004), mengemukakan bahwa pelaksanaan konseling secara individu atau kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan prestasi akademik, keterampilan sosial, harga diri, konsep diri dan beberapa perilaku positif siswa di sekolah yang nantinya akan dibawa pada lingkungan sekitarnya. Baik secara langsung seperti ketika berinteraksi di sekolah atau masyarakat maupun secara tidak langsung seperti ketika berinteraksi melalui dunia maya atau yang biasa dikenal dengan sosial media. Menurut Ozdemir, et.al (2014: 6) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi ditandai dengan perencanaan untuk masa depan yang efektif, kontrol impuls, kemampuan untuk mengatasi pikiran negatif, dan mempunyai kemampuan untuk mengontrol perilaku. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsif, tidak memikirkan resiko, kecanduan, makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas sederhana daripada yang sulit, egois dan cepat marah.

Dalam penelitian ini teknik *self control* diterapkan untuk meningkatkan keterampilan menulis komentar positif di media sosial berdasarkan 3 kriteria yang telah ditentukan yaitu berdasarkan penggunaan bahasa yang tidak sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan, menuliskan komentar dengan bahasa yang mengandung makna negatif, dan menuliskan komentar yang tidak sesuai dengan fungsi kebahasaan.

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang besifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013). Konseling kelompok dianggap sangat efektif karena

UNESA Universitas Negeri Surabaya

dengan dinamika kelompok yang dibangun saat proses konseling dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok yang secara tidak langsung menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif. Hal ini sesuai dengan pendapat Mc Clure (dalam Kurnanto, 2013) melalui kelompok individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan yang lainnya dengan cara yang inovatif dan produktif.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya Hurlock (dalam Khairunnisa 2013). Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan mengontrol dan mengelola foktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan dirinya dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain dan menutup perasaannya (Ghufron & Risnawita, 2011). Salah satu hal yang ada dalam kontrol diri menurut Borba (dalam Muna & astuti ,2013) yaitu mengendalikan perilaku atau tindakan. Sedangkan teknik kontrol diri di sini merupakan suatu usaha atau prosedur yang akan dijalankan untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku. Di mana nantinya subjek akan terlibat dalam beberapa atau keseluruhan prosedur treatmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

Konseling kelompok diterapkan pada peserta didik yang teridentifikasi memiliki kriteria tersebut diberikan treatment berupa self control dengan tahap – tahap atau langkah yang sudah disiapkan yaitu menentukan spesifikasi masalah, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan analisis penyebab serta merancang program.

Maka berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin berfokus pada kurangnya kontrol diri pada peserta didik. Dengan menerapkan teknik self control yang akan digunakan dalam mengurangi perilaku menulis komentar negatif di media sosial.

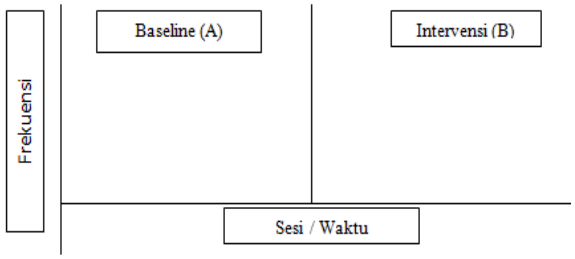
METODE

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Rangcangan eksperimen yang digunakan yaitu *single subject* design. Alasan digunakan rancangan ini adalah subjek tunggal dilakukan pada jumlah subjek yang sedikit ahkan hanya satu orang (Juang Sunanto, 2005)

Subyek penelitian adalah enam peserta didik yang terindikasi memiliki perilaku menulis komentar negatif di media sosial yang tinggi. data penelitian dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Sedangkan analisis data dilakukan melalui frekuensi dan durasi perilaku menulis komentar negatif di media sosial.

Penelitian *Single Subject Design (SSD)*yang akan digunakan desain A-B, desain penelitian disusun atas dasar logika *baseline* yang menunjukkan pengulangan pengukuran perilaku atau target *behavior* pada sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi *baseline* (A) dan kondisi *intervensi* (B). Dalam penelitian dengan desain khusus tunggal terdapat pengukuran target *behavior* pada fase *baseline* dan pengulangannya sekurang-kurangnya satu fase *intervensi*.(Hasselt dan Harsen dalam Sunanto, 2005).

Desain Penelitian A-B



Penelitian ini dilakukan selama tujuh hari pada fase *baseline* dan selama tujuh hari hari dalam fase *intervensi*.

Teknik analisis Menurut Sunanto (2005) penelitian tunggal menggunakan statistik yang sederhana. Analisis dalam kondisi merupakan cara dala menganalisis perubahan data yang ada dalam kondisi, seperti halnya kondisi basline atau intervens. Komponen didalamnya yang akan dianalisis meliputi kecenderungan arah dan tingkat perubahan.

Analisis perubahan dalam kondisi merupakan analisis perubahan data yang berada dalam suatu kondisi seperti komponen yang ada dibawah ini:

1. Panjang kondisi

   Di lihat dari banyak data point dari setia kondisi. Panjang kondisi yaitu menunjukan adanya berapa sesi dalam satu kondisi yang diteliti yaitu fase awal dan intervensi.
2. Kecenderungan stabilitas

   Dalam menentukn hal ini dapat di hitung dengan beberapa tahapan,: pertama menentukan rentang stabilitas dengan menggunakan kriteria biasanya sebesar 15%. Kedua menghitung mean level dengan menjumlahkan semua skor lalu di bagi dengan banyak point data. Menentukan batas atas dengan cara mean level + setengah rentang stabilitas. Menentukan batas bawah dengan cara main level – setengah rentang stabilitas. Pada presentase stabilitas jika sebesar 80%

UNESA Universitas Negeri Surabaya

sampai 90% disebut stabil, jika kurang dari 80% disebut tidak stabil.

3. Jejak data

   Jejak data adalah data dari satu data ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan tersebut dibagi menjadi tiga kemungkinan, yaitu naik, turun, dan mendatar.

4. Level perubahan

   Cara menentukan level perubahan dengan menandai data yang pertama dan data yang terakhir pada fase baseline dan intervensi. Setelah itu menghitung selisih antara kedua data dan menentukan arah dari data cenderung naik atau turun yang disimbolkan dengan tanda (+) jika membaik, (-) jika memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan. Adapun prosedur dalam penelitiaan ini sebagai berikut:

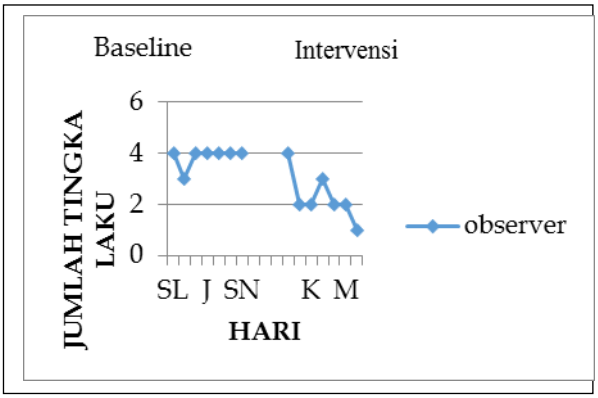
   1) Mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi terhadap peserta didik kelas X SMAN 1 Kamal.
   2) Melihat data yang terkumpul untuk menentukan 6 orang sebagai subyek yang memiliki perilaku menulis komentar negatif di media sosial yang tinggi.
   3) Melakukan observasi selama 7 hari untuk mendapatkan data fase baseline (A)
   4) Memberikan perlakuan yaitu laiyanan konseling kelompok dengan teknik self control
   5) Mengumpulkan data kembali melalui observasi selama 7 hari untuk membandingkan dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul setelah diberikan perlakuan
   6) Menerapkan analisis statistic dalam rangka penentuan perubahan tingkah laku menulis komentar negatif di media sosial antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

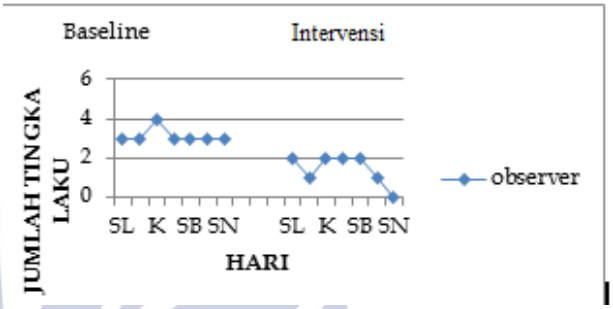
A. HASIL

Berikut merupakan hasil yang menunjukkan perubahan pada masing – masing subject dalam analisis perubahan data yang berada dalam suatu kondisi dengan komponen pertama yaitu melihat dari panjang kondisi yang dilihat pada fase awal dan intervensi. Pada penelitian ini ada 7 hari pada fase baseline (A) dan 7 hari pada fase intervensi (B). Maka jika ditampilkan dalam grafik adalah sebagi berikut :

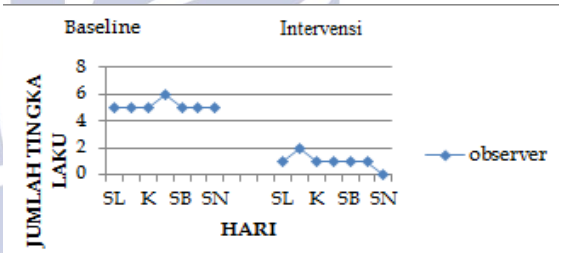
Grafik Panjang kondisi subyek (S)



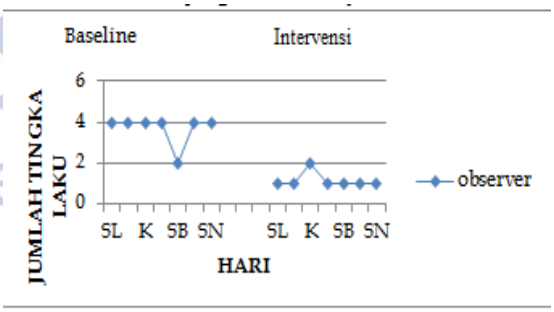
Grafik Panjang kondisi subyek (R)



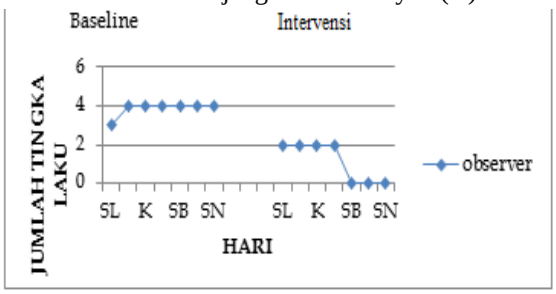
Grafik Panjang kondisi subyek (D)



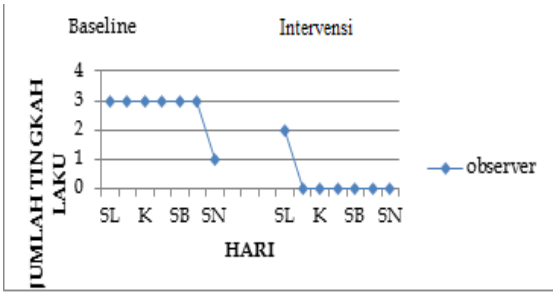
Grafik Panjang kondisi subyek (M)



Grafik Panjang kondisi subyek (A)



Grafik Panjang kondisi subyek (F)



Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (R)

	Perilaku menulis komentar negatif di media sosial		Frekuensi menulis komentar negatif di media sosial		Durasi menulis komentar negatif di media sosial	
Kondisi	A/1	B/2	A/1	B/2	A/1	B/2
1.Panjang kondisi	7/□	7/□	7/□	7/□	7/□	7/□
2.Kecenderungan stabilitas	Stabil	*Variable*	Stabil	*Variable*	Stabil	*Variable*
3.Jejak data	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)
4.Level perubahan	3−1 / (−2)	3−1 / (+2)	2−2 / (−0)	1−0 / (+1)	6−4 / (−2)	2−1 / (+1)

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (S)

	Perilaku menulis komentar negatif di media sosial		Frekuensi menulis komentar negatif di media sosial		Durasi menulis komentar negatif di media sosial	
Kondisi	A/1	B/2	A/1	B/2	A/1	B/2
1.Panjang kondisi	7/□	7/□	7/□	7/□	7/□	7/□
2.Kecenderungan stabilitas	Stabil	*Variable*	Stabil *Variable*		Stabil	*Variable*
3.Jejak data	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)
4.Level perubahan	4−4 / (−0)	4−1 / (+3)	4−4 / (−0)	2−0 / (+2)	12−8 / (−4)	6−0 / (+6)

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (D

	Perilaku menulis komentar negatif di media sosial		Frekuensi menulis komentar negatif di media sosial		Durasi menulis komentar negatif di media sosial	
Kondisi	A/1	B/2	A/1	B/2	A/1	B/2
1.Panjang kondisi	7/□	7/□	7/□	7/□	7/□	7/□
2.Kecenderungan stabilitas	Stabil	*Variable*	Stabil *Variable*		Stabil	*Variable*
3.Jejak data	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)
4.Level perubahan	5−5 / (−0)	1−0 / (+1)	6−6 / (−0)	2−1 / (+1)	10−6 / (−4)	6−0 / (+6)

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (M)

	Perilaku menulis komentar negatif di media sosial	Frekuensi menulis komentar negatif di media sosial	Durasi menulis komentar negatif di media sosial
Kondisi	A/1 B/2	A/1 B/2	A/1 B/2
1.Panjang kondisi	7/□ 7/□	7/□ 7/□	7/□ 7/□
2.Kecenderungan stabilitas	Stabil *Variable*	Stabil *Variable*	Stabil *Variable*
3.Jejak data	(-) (+)	(-) (+)	(-) (+)
4.Level perubahan	4−4 / (−0) 2−1 / (+1)	4−4 / (−0) 1−0 / (+1)	8−5 / (−3) 4−0 / (+4)

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (A)

	Perilaku menulis komentar negatif di media sosial	Frekuensi menulis komentar negatif di media sosial	Durasi menulis komentar negatif di media sosial
Kondisi	A/1 B/2	A/1 B/2	A/1 B/2
1.Panjang kondisi	7/□ 7/□	7/□ 7/□	7/□ 7/□
2.Kecenderungan stabilitas	Stabil *Variable*	Stabil *Variable*	Stabil *Variable*
3.Jejak data	(-) (+)	(-) (+)	(-) (+)
4.Level perubahan	4−3 / (−1) 2−0 / (+2)	6−5 / (−1) 2−0 / (+2)	6−6 / (−0) 5−0 / (+5)

Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi (F)

	Perilaku menulis komentar negatif di media sosial	Frekuensi menulis komentar negatif di media sosial	Durasi menulis komentar negatif di media sosial
Kondisi	A/1 B/2	A/1 B/2	A/1 B/2
1.Panjang kondisi	7/□ 7/□	7/□ 7/□	7/□ 7/□
2.Kecenderungan stabilitas	Stabil *Variable*	Stabil *Variable*	Stabil *Variable*
3.Jejak data	(-) (+)	(-) (+)	(-) (+)
4.Level perubahan	3−1 / (−2) 2−0 / (+2)	3−1 / (−2) 4−0 / (+4)	11−9 / (−2) 7−1 / (+6)

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada keenam subyek yang memiliki perilaku menulis komentar negatif di media sosial yang tinggi terdapat perubahan pada keenam peserta didik. Hal ini diperoleh dari hasil observasi subyek dengan *fase baseline* selama 7 hari yang dilakukan di SMAN 1 Kamal dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control.* Hasil konseling kelompok yang sudah di berikan dari awal hingga akhir, tujuan dari *self control* sudah mulai tercapai dengan adanya pemberian tugas rumah sebagai penguatan agar konseli dapat menurunkan perilaku menulis komentar negatif di media sosial.

Berdasarkan grafik dan tabel rangkuman hasil penelitian dari keenam peserta didik menunjukkan adanya perubahan sebelum diberikan perlakuan konseling dengan teknik *self control* dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control*, dimana perubahan tersebut dikarenakan keenam peserta didik mampu menganalisis sebab akibat dari perilakunya melalui analisis perilaku ABC dimana perubahan tersebut diperkuat dengan teori Piaget (dalam Santi dan Denok ,2017) yang menyatakan bahwa individu dalam mengontrol dirinya yang baik dapat memahami konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

Perilaku manusia bisa muncul karena faktor lingkungan atau sosialnya dimana yang dilakukan secara berulang – ulang karena ada penguatnya. Seperti halnya teori yang di sebutkan oleh Skinner, tahun 1938 (dalam Mustaqim, 2008) bahwa perilaku sosial lebih menitikberatkan pada tingkah laku dan lingkungannya.

Hal tersebut membuat penelitian ini dilakukan berdasarkan perkembangan jaman, dimana dengan adanya media sosial sebagai sarana mengenal lingkungan sosialnya yang lebih luas.

Dengan ini timbulah perilaku – perilaku yang tidak dapat dikontrol karena tidak adanya penguatan dari dirinya sendiri. Maka dilakukanlah *teknik self* control untuk mengurangi perilaku dalam menggunakan media sosial. Dengan melihat pada perilaku menulis komentar negatif yang berfokus pada penulisan Ejaan Yang Disempurnakan, dan penggunaan Bahasa yang bermanka negatif yang berisikan enam item yaitu menulis komentar dengan menggunakan huruf besar semua, menggunakan tanda baca yang tidak sesuai dan berlebihan, menuliskan komentar dengan kalimat yang tidak umum, menuliskan komentar yang menjatuhkan orang lain, menuliskan komentar yang bermakna negatif, dan menuliskan koemntar berisi informasi yang dapat merugikan orang lain. Alasan peneliti menggunakan indikator tersebut dikarenakan perilaku tersebut yang dapat diobservasi dan sesuai dengan perilaku keenam subyek perilaku menulsi komentar negatif di media sosial.

Perilaku menulis komentar negatif yang dilakukan keenam subyek dikatakan sebagai perilaku impulsif atau perilaku sosial yang tidak pantas. Setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok menggunakan teknik self control, dimana kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merintangi perilaku impuls, mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas dan mengarahkan segala bentuk perilaku pada konsekuensi yang positif secara utuh terhadap lingkungannyamaka perilaku menulis komentar negatif yang tinggi pada keenam subyek dapat menurun.

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kamal me ndapatkan hasil bahwa dengan memberikan teknik self control pada keenam subyek memberikan pengaruh sebagai berikut :

1. Subyek S

   Berdasarkaan wawancara kepada kepada beberapa peserta didik kelas X dan pedoman observasi, diketahui bahwa subyek S memiliki perilaku menulis komentar negatif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan subyek S yang sering membuka media sosial dimanapun termasuk di sekolah hanya untuk mengomentari postingan – postingan atau status dari orang lain. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling kelompok , subyek S mampu mengurangi perilaku, frekuensi dan durasinya dalam perilaku menulis komentar negatif di media sosial. Hal itu dikarenakan subyek S dapat memberikan intruksi melaui komitmen yang sudah ia buat. Subyek S akan memberikan *self reward* ketika dirinya sendiri mampu mengendalikan diri untuk tidak menulis komentar negaatif di media sosial dan sebaliknya memberikan *punishment* kepada dirinya sendiri apabila masih menuliskan komentar negatif di media sosial. Dengan *self reward* dan *punishment* yang telah disepakati oleh subyek S telah mengalami perubahan dimana perilaku pada fase awal Baseline (A) sebesar 85% menjadi 42% pada fase Intervensi (B). Begitupun level perubahan pada subyek S dimana membaik (+) pada fase Intervensi (B). Dengan ini subyek S dapat membuka media sosial tanpa berkomentar negatif dengan mempertahankan kontrol diri ketika berkoemntar.

2. Subyek R

   Berdasarkaan wawancara dan observasi, diketahui bahwa subyek R memiliki perilaku menulis komentar negatif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan subyek R yang sering membuka media sosial ketika sedang ada berita yang *booming* dan langsung mengomnetari berita tersebut tanpa memperhatikan akibatnya pada orang lain. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling kelompok , subyek R mampu mengurangi perilaku, frekuensi dan durasinya dalam perilaku menulis komentar negatif di media sosial. Hal itu dikarenakan subyek R dapat memberikan intruksi melalui komitmen yang sudah ia buat. Subyek R akan memberikan *self reward* ketika dirinya sendiri mampu mengendalikan diri untuk tidak menulis komentar negaatif di media sosial dan sebaliknya memberikan *punishment* kepada dirinya sendiri apabila masih menuliskan komentar negatif di media sosial. Dengan *self reward* dan *punishment* yang telah disepakati oleh subyek R telah mengalami perubahan dimana perilaku pada fase awal Baseline (A) sebesar 85% menjadi 71% pada fase Intervensi (B). Begitupun level perubahan pada subyek R dimana membaik (+) pada fase Intervensi (B). Perubahan yang terjadi pada subyek R di fase Intervensi (B) lebih besar dari pada subyek S dikarenkan lingkungan subyek R yang kurang mendukung. Sesuai dengan salah satu faktor *self control* yang disebutkan Rice (Sriyanti,2012) bahwa pengawasan yang tidak memadai atas aktivitas sosial remaja menyebabkan individu tidak dapat mengontrol diri dilingkungan sosialnya.

3. Subyek D

   Berdasarkaan wawancara dan observasi, diketahui bahwa subyek D memiliki perilaku menulis komentar negatif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan subyek D yang sering berkomentar menggunakan tanda baca yang berlebihan sehingga laawan komunikasi tidak memahaminya serta mengomentari artis yang sedang *viral*. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling kelompok , subyek D

UNESA Universitas Negeri Surabaya

mampu mengurangi perilaku, frekuensi dan durasinya dalam perilaku menulis komentar negatif di media sosial. Hal itu dikarenakan subyek D dapat memberikan intruksi melalui komitmen yang sudah ia buat. Subyek D akan memberikan *self reward* ketika dirinya sendiri mampu mengendalikan diri untuk tidak menulis komentar negaatif di media sosial dan sebaliknya memberikan *punishment* kepada dirinya sendiri apabila masih menuliskan komentar negatif di media sosial. Dengan *self reward* dan *punishment* yang telah disepakati oleh subyek D telah mengalami perubahan dimana perilaku pada fase awal Baseline (A) sebesar 85% menjadi 71% pada fase Intervensi (B). Begitupun level perubahan pada subyek D dimana membaik (+) pada fase Intervensi (B).

4. Subyek M

   Berdasarkaan wawancara dan observasi, diketahui bahwa subyek M memiliki perilaku menulis komentar negatif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan subyek M yang sering membuka media sosial untuk stalking atau mencari tahu postingan terbaru orang lain dan mengomentarinya tanpa melihat sisi positif dari postingan tersebut. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling kelompok , subyek M mampu mengurangi perilaku, frekuensi dan durasinya dalam perilaku menulis komentar negatif di media sosial. Hal itu dikarenakan subyek M dapat memberikan intruksi melalui komitmen yang sudah ia buat. Subyek M akan memberikan *self reward* ketika dirinya sendiri mampu mengendalikan diri untuk tidak menulis komentar negaatif di media sosial dan sebaliknya memberikan *punishment* kepada dirinya sendiri apabila masih menuliskan komentar negatif di media sosial. Dengan *self reward* dan *punishment* yang telah disepakati oleh subyek M telah mengalami perubahan dimana perilaku pada fase awal Baseline (A) sebesar 85% tetap 85% pada fase Intervensi (B). Begitupun level perubahan pada subyek M dimana membaik (+) pada fase Intervensi (B). meskipun kecenderungan stabulitas subyek M tetap, pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control* tetap memberikan pengaruh pada subyek M. Presentase stabilitas yang tetap tersebut disebabkan karena lingkungan subyek M mendukung untuk berkomentar negatif. Sesuai dengan salah satu faktor *self control* yang disebutkan Rice (Sriyanti,2012) bahwa pengawasan yang tidak memadai atas aktivitas sosial remaja menyebabkan individu tidak dapat mengontrol diri dilingkungan sosialnya.

5. Subyek A

   Berdasarkaan wawancara dan observasi, diketahui bahwa subyek A memiliki perilaku menulis komentar negatif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan subyek A yang sering membuka media sosial untuk stalking atau mencari tahu postingan terbaru orang lain yang tidak ia sukai. Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling kelompok , subyek A mampu mengurangi perilaku, frekuensi dan durasinya dalam perilaku menulis komentar negatif di media sosial. Hal itu dikarenakan subyek A dapat memberikan intruksi melalui komitmen yang sudah ia buat. Subyek A akan memberikan *self reward* ketika dirinya sendiri mampu mengendalikan diri untuk tidak menulis komentar negaatif di media sosial dan sebaliknya memberikan *punishment* kepada dirinya sendiri apabila masih menuliskan komentar negatif di media sosial. Dengan *self reward* dan *punishment* yang telah disepakati oleh subyek A telah mengalami perubahan dimana perilaku pada fase awal Baseline (A) sebesar 85% menjadi 57% pada fase Intervensi (B). Begitupun level perubahan pada subyek A dimana membaik (+) pada fase Intervensi (B).

6. Subyek F

   Berdasarkaan wawancara dan observasi, diketahui bahwa subyek F memiliki perilaku menulis komentar negatif yang tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan subyek F yang menuliskan komentar negatif apabila yang diposting menurutnya “alay” . Setelah diberikan teknik *self control* melalui konseling kelompok, subyek F mampu mengurangi perilaku, frekuensi dan durasinya dalam perilaku menulis komentar negatif di media sosial. Hal itu dikarenakan subyek F dapat memberikan intruksi melalui komitmen yang sudah ia buat. Subyek F akan memberikan *self reward* ketika dirinya sendiri mampu mengendalikan diri untuk tidak menulis komentar negaatif di media sosial dan sebaliknya memberikan *punishment* kepada dirinya sendiri apabila masih menuliskan komentar negatif di media sosial. Dengan *self reward* dan *punishment* yang telah disepakati oleh subyek F telah mengalami perubahan dimana perilaku pada fase awal Baseline (A) sebesar 85% menjadi 28% pada fase Intervensi (B). Begitupun level perubahan pada subyek F dimana membaik (+) pada fase Intervensi (B).

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan perubahan pada keenam subyek setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control* dimana keenam subyek mengalami perubahan tingkah laku dalam dirinya dari hasil belajar. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sus Kurniawan yang berjudul pengaruh layanan konseling dengan teknik self manajement untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media memperoleh hasil bahwa kontrol diri peserta didik mengalami penururunan presentase dimana yang awalnya masuk dalam kategori tinggi, berubah menajdi ke kategori sedang setelah diberikan perlakuan. Dalam hal ini peserta

UNESA Universitas Negeri Surabaya

didik belajar untuk memanajemen dirinya sendiri dengan mengontrol perilaku, pikiran dan dapat mengambil keputusan dengan yang lebih positif.

Hal tersebut sesuai dengan teori belajar behavioristik yang disampaikan Thordike (Dina Amsari dan Mudjiran, 2018) bahwa perubahan tingkah laku dibentuk sesuai dengan keinginan lingkungan karena individu merespon sesuai dengan stimulus yang diberikan. Maka untuk mendapatkan hasil belajar yang yang baik berupa tingkah laku , harusnya pemberian stimulus sering dilakukan berulang kali agar respon yang diberikan juga semakin baik. Hasil belajar tersebut terbentuk dari kontrol diri individu dalam berperilaku, sebagaimana yang dikatakan Averill (Sari 2014), kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data hasil penenlitian penerapan teknik *self control* untuk meningkatkan keterampilan menulis komentar di media sosial siswa kelas X SMAN 1 Kamal, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perubahan pada skor perilaku menulis komentar negatif di media sosial , pada frekuensi dan durasi menulis komentar negatif di media sosial fase *baseline* dan fase intervensi.

Perubahan tersebut ditunjukkan dari adanya perubahan arah dan efeknya subyek S menunjukkan positif, subyek R menujukkan positiff, subyek D menunjukkan positif, subyek M menujjukkan psotif, subyek A menunjukkan positif, dan subyek F menunjukkan postif. Kemudian pada level perubahan keenam subyek menunjukkan perubahan yang membaik (+). Adapun perubahan stabilitas dari fase intervensi mendapatkan data tidak stabil (variable) dikarenakan subyek dalam penenlitian ini merupakan peserta didi yang baru memasuki kelas X dimana masih dalam kategori remaja. Hal tersebut mempengaruhi kontrol diri seseorang dimana biasanya orang yang masih remaja lebih sulit untuk mengontrol diri dibanding yang sudang memasuki dewasa atau berusia lebih tua.

Dengan demikian hipotesis H0 yang berbunyi "penerpan *self control* tidak dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam menuliskan komentar positif di media sosial" ditolak dan Ha yang berbunyi "penerapan *self control* dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam menuliskan komentar positif di media sosial" diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self control* berpengaruh menurunkan perilaku menulis komentar negatif di media sosial pada peserta didik kelas X SMAN 1 KAMAL.

Saran

1. Penelitian ini dilakukan menggunakan konseling kelompok teknik *self control* pada perilaku menulis komentar negatif di media sosial, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan strategi yang sama namun variabel yang berbeda.
2. Ruang BK khusus ruang konseling kelompok yang sedikit terbuka sebaiknya ditata lebih tertutup agar menunjang proses konseling.
3. Penelitian ini dilakukan menggunakan konseling kelompok teknik *self control* untuk meningkatkan keterampilan menulis komentar di media sosial dengan single subject *design* tipe A-B, diharapkan dalam penelitian selanjutnya *deign* tipe dapat digunakan A-B-A, A-B-A-B.

DAFTAR PUSTAKA

Amsari, D., & Padang, U. N. (2018). *Jurnal basicedu*. *2*(2).

Baumeister, R.F. 2012. *Need-to-belong Theory*. Handbook of Theories of Social Psychology, Volume 2, 121-140.

Bimbingan, J., Konseling, D. A. N., & Pendidikan, F. I. (2017). *DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI SMP N 2*. https://lib.unnes.ac.id/26994/1/1301412100.pdf

Chaer, A. (2007). Sosiolinguistik. Jakarta: Rineka Cipta.

Galassi, John P; Akos, Patrick, 2004, Developmental Advocacy: Twenty-First Century School Counseling. Journal of Counseling and Development : JCD; Spring 2004; 82, 2; ProQuest Research Library. pg. 146

Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ghufron, M. Nur dan Rini R.W S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media

Gysbers, N., C. and Henderson, P. 2006, Developing & Managing: Your School Guidance and Counseling Program Fourth Edition. Alexandria: American Counseling Association

importnt is low self control?. *Computers in Human Behavior*. 34:284–290

Khairunnisa, ayu (2013) : Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. ejournal.psikologi.fisip-unmul.

Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, *25*(1), 36–44. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759

Muna, Resti Fauzul & Astuti, Tri Puji. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati Fakultas Psikologi*. 3 (4): 1-9.

Mustaqim. 2008. Psikologi Pendidikan. Semarang: Pustaka Pelajar.

Nasrullah, Rulli. 2015. Media Sosial: *Perspektif Komunikasi, budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

Ozdemir, Yalcin dkk. 2014. Depression, loneliness, and Internet Addiction: How

Rini, Santi C dan Denok Setiawati. 2017. "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban". *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, vol. 7, no. 3, 2017.

Sari, Putri Wulan. 2014. *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada remaja pengguna Facebook.* Skripsi. Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sriyanti, Lilik. 2012. "Pembentukan Self Control dalam Perspektif Multikultural*". Jurnal Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga*. Vol. 4 (1): hal. 67-89.

Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunanto, Juang,dkk. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subjrek Tunggal*. Center For Research On International Cooperation In Educational Development (CRICED) University Of Tsukuba

Undang-undang No.19 Tahun 2016 tentang Perubahan Undang-undang No.11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.

UNESA Universitas Negeri Surabaya