

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI INTENSITAS BERMAIN MEDIA SOSIAL PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 20 SURABAYA

Bella Chyndi Meilani

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bella.20079@mhs.unesa.ac.id

Retno Tri Hariastuti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: retnotri@unesa.ac.id

Abstrak

Kegemaran bermain media sosial dengan intensitas tinggi akan membuat peserta didik menjadi acuh dengan lingkungannya dan juga tanggung jawabnya yang akan berdampak pada penundaan tugas sekolah, berkurangnya waktu belajar dan akan menurunkan prestasi di sekolah dikarenakan peserta didik sibuk menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial. Peserta didik yang memiliki intensitas tinggi akan menghadapi hambatan dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga membutuhkan layanan bimbingan dan konseling. Salah satu teknik intervensi yang dapat diberikan adalah teknik *self management*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan dan hasil dari konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi intensitas bermain media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 20 Surabaya. Metode penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest – posttest*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X-9 di SMA Negeri 20 Surabaya yang teridentifikasi memiliki intensitas bermain media sosial tinggi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan dari kategori tinggi ke sedang dan rendah. Hasil tersebut dapat dibuktikan dari hasil uji *wilcoxon* yang menunjukkan nilai sebesar 0,011, dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas bermain media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 20 Surabaya. Saran untuk peneliti selanjutnya yakni dapat melakukan intervensi dengan waktu pertemuan yang lebih lama lagi agar penurunan lebih signifikan, yaitu dari tinggi ke rendah.

Kata Kunci: konseling kelompok, teknik *self management*, intensitas bermain media sosial.

Abstract

The passion for playing social media with high intensity will make students become indifferent to their environment and also their responsibilities which will have an impact on delaying school assignments, reducing study time and will reduce achievement at school because students are busy spending their time playing on social media. Students who have high intensity will face obstacles in carrying out learning, so they need guidance and counseling services. One of the intervention techniques that can be provided is self-management techniques. This research aims to look at the application and results of self-management technique group counseling to reduce the intensity of playing social media among students at SMA Negeri 20 Surabaya. The research method used is one group pretest – posttest. The subjects of this research were students in class X-9 at SMA Negeri 20 Surabaya who were identified as having a high intensity of playing social media. The research results showed a decrease from high to medium and low categories. These results can be proven from the Wilcoxon test results which show a value of 0.011, where this value is smaller than 0.05. It can be concluded that the application of self-management technique group counseling can reduce the intensity of playing social media among students at SMA Negeri 20 Surabaya. Suggestions for future researchers are to intervene with longer meeting times so that the reduction is more significant, namely from high to low.

Keywords: group counseling, self-management techniques, intensity of playing social media

PENDAHULUAN

Di era informatika yang bergerak pesat dan maju, hadirnya media sosial tidak dapat dipungkiri menjadi kebutuhan individu dalam kehidupan sehari-hari, baik

dalam segi pendidikan, sosial, bisnis, atau lain sebagainya. Media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang memberikan kemungkinan kepada pengguna untuk saling berinteraksi dan memperluas jangkauan komunikasi dengan orang lain dalam dunia maya (Wicaksono, 2020).

Dalam media sosial individu bebas untuk mengekspresikan dirinya dengan berbagai gaya maupun karakteristik untuk saling menarik perhatian dunia maya.

Berdasarkan laporan We Are Social menunjukkan jumlah penggunaan media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta orang per Januari 2023. Jumlah tersebut setara dengan 60,4% populasi di Indonesia dengan intensitas rata-rata penggunaan internet selama 7 jam 42 menit setiap harinya (dataindonesia.id, 2023). Berbagai bentuk media sosial yang populer dengan penggunaan tertinggi di Indonesia antara lain *Instagram, Tiktok, Whatsapp, Youtube, Twitter*. Dikutip dari blog.slice.id (2023) kelompok umur remaja akhir/dewasa muda di usia 15-24 tahun menjadi pengguna terbanyak mengakses media sosial. Berdasarkan penjelasan tersebut, remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Media sosial dalam pendidikan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam proses belajar, berpikir, dan membentuk perilaku bagi kalangan pelajar. Melalui media sosial, remaja dapat menghabiskan waktunya dengan gadget dan merasa memiliki bahkan menemukan dunia baru tanpa memperdulikan lingkungannya. Namun, dibalik manfaat media sosial bagi pembelajaran, media sosial juga memberikan dampak yang kurang baik jika digunakan tidak sesuai dengan kapasitas dan kegunaan. Peserta didik yang bermain media sosial untuk hal-hal yang tidak semestinya melupakan tanggung jawabnya sebagai pelajar, seperti tugas-tugas sekolah, pekerjaan rumah bahkan juga melupakan kewajibannya untuk beribadah karena terlalu asyik bermain media sosial. Hal ini sangat disayangkan karena memberikan dampak yang kurang baik untuk kehidupan sosialnya.

Fase remaja merupakan fase pencarian jati diri, di mana hal ini sangat membutuhkan peran keluarga, lingkungan serta teman sebayanya, karena pada fase ini remaja sedang berada pada situasi yang bingung karena kurangnya kemampuan untuk menentukan aktivitas yang bermanfaat untuk dirinya. Sehingga banyak remaja mengakses media sosial dan menunjukkan identitas dirinya secara berlebihan. Jika intensitas bermain media sosial secara berlebihan ini diteruskan, remaja akan mendapatkan dampak yang kurang baik dalam jangka panjang, seperti kecanduan. Remaja yang terlalu sering mengakses media sosial dengan tidak menghiraukan aktivitas lainnya dapat dikatakan kecanduan (Lestary & Winingsih, 2020).

Umumnya individu yang bermain media sosial dengan intensitas tinggi akan lupa pada waktu, sekolah, pekerjaan dan kewajiban lainnya. Hal ini dapat diartikan bahwa individu tersebut yang telah mengalami kecanduan maka individu tersebut bisa lupa waktu bahkan tidak menghiraukan lingkungan sekitarnya (Sari et al., 2021).

Di samping itu, sebenarnya media sosial ini juga memberikan kesempatan bagi pengguna untuk mengekspresikan diri secara berlebihan sehingga dapat mengarah pada kecenderungan untuk terus-menerus menggunakan sosial media. Mengakses media sosial secara terus-menerus akan memunculkan rasa ingin atau dorongan dari dalam diri untuk terus mengakses media sosial. Dengan dorongan itulah yang akan membuat individu untuk terus mengakses media sosial yang akan terus terjadi setiap harinya dan akan menggunakan kembali pada hari setelahnya. Dari perilaku tersebut dapat dikatakan bahwa individu dapat dikategorikan perilaku kecanduan.

Perkembangan media sosial ini memberikan dampak positif bagi remaja. Yakni, memberikan kemudahan untuk saling berinteraksi dengan orang banyak, mempermudah untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas, memperluas jejaring komunikasi dan pertemanan di dunia maya. Dengan media sosial remaja akan dengan mudah mengekspresikan diri dan mendapatkan informasi dengan cepat dan mudah. Namun, kemudahan ini kadang disalahgunakan oleh remaja.

Selain memberikan dampak positif, hadirnya media sosial di masyarakat terutama di kalangan remaja atau pelajar memberikan dampak negatif jika digunakan secara berlebihan. Dampak negatif yang muncul dari penggunaan media sosial dalam dunia pendidikan yaitu siswa sering larut dalam penggunaan media sosial sampai melupakan kewajiban mereka sebagai pelajar. Pelajar tak kenal waktu dan tidak dapat mengontrol dirinya sehingga akan menjadi malas untuk belajar atau melakukan kegiatan yang seharusnya dikerjakan seperti mengerjakan tugas karena mereka akan lebih tertarik untuk membuka media sosial untuk mengetahui informasi atau berita terbaru.

Suryaningsih (2020) menjelaskan bahwa media sosial boleh digunakan untuk siswa apabila digunakan untuk mencari informasi yang positif dan bermanfaat dalam menunjang proses pembelajaran, namun sekarang ini hampir seluruh siswa menggunakan sosial media bukan untuk kebutuhan belajarnya malah untuk mencari informasi lain yang tidak baik. Sehingga akan berdampak pada akademisnya yaitu menurunnya tingkat kesadaran belajar siswa dan prestasi belajar. Berkurangnya waktu belajar yang dialami siswa karena terlalu sering bermain media sosial sehingga memunculkan rasa ingin tahu dan takut ketinggalan untuk melihat media sosial. Yang terjadi saat siswa sudah tidak lagi menyukai salah satu mata pelajaran sehingga membuat siswa tidak mau belajar dan cenderung bermain media sosial untuk menghibur diri saat mengalami kebosanan. Selain itu, media sosial juga memberikan dampak pada perilaku siswa. Hal ini dapat terjadi dari pengaruh konten-konten yang tidak sesuai dari media sosial. Yulianti & Agustang (2022) menjelaskan

bahwa media sosial berpengaruh menentukan perilaku siswa karena konten negatif yang dilihat tidak sesuai dengan kebutuhan dan juga umur. Sehingga perlunya bantuan pengawasan dari orang tua dan juga guru di sekolah.

Berdasarkan hasil penyebaran Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di salah satu kelas X SMA Negeri 20 Surabaya didapatkan hasil bahwa dari 30 jumlah peserta didik sebanyak 20 peserta didik memilih item pernyataan “saya sering menghabiskan waktu bermain media sosial” dengan presentase yang tinggi yaitu sebesar 3,08%. Fenomena ini juga diperkuat dengan hasil pengamatan selama melakukan kegiatan bimbingan klasikal dikelas, terdapat peserta didik yang asyik bermain media sosial selama pemberian layanan berlangsung. Guru BK juga memberikan informasi bahwasanya tidak sedikit juga peserta didik yang gadgetnya disita karena terus memainkan gadget saat jam pembelajaran berlangsung. Didapati juga peserta didik yang tertidur saat proses pembelajaran dan tidak mengerjakan tugas yang disebabkan karena peserta didik tersebut sering begadang untuk memainkan media sosialnya hingga larut malam. Penggunaan media sosial secara berlebihan ini akan mengganggu proses belajar, karena peserta didik akan teralihkannya konsentrasinya terhadap penggunaan media sosial. Hal ini disebabkan karena peserta didik tidak memiliki kesadaran diri dan kontrol diri dari dalam dirinya. Dengan kata lain, peserta didik kurang bisa mengendalikan dirinya dalam penggunaan media sosial.

Dari fenomena tersebut, dapat diketahui bahwa peserta didik memiliki intensitas yang cukup tinggi dalam bermain media sosial. Peserta didik sering menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dan melalaikan tugas tanggung jawabnya. Menurut Ajzen (dalam Amorrose, 2022) mengatakan bahwa intensitas bermain media sosial adalah sebuah usaha yang dilakukan individu yang menunjukkan pola tindakan dan perilaku serupa dalam penggunaan media sosial. intensitas atau *intention* dalam bahasa latin merupakan suatu ukuran kekuatan, tingkatan atau keadaan intens seseorang. Ajzen menjelaskan bahwa intensitas terbagi menjadi beberapa aspek, yaitu (1) perhatian, (2) penghayatan, (3) durasi, dan (4) frekuensi.

Perilaku bermain media sosial ini harus segera ditangani agar peserta didik dapat mengurangi ketergantungannya menggunakan media sosial. Dalam permasalahan peserta didik ini, akan diberikan layanan konseling kelompok *behavioristik* teknik *Self Management* sebagai media untuk membantu peserta didik. Sejalan dengan hasil penelitian dari Aini (2022) yang menjelaskan bahwa teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi ketergantungan bermain media sosial di SMPN 2 Larangan Pamekasan, di mana

peserta didik berhasil menurunkan ketergantungan bermain media sosial dengan pengelolaan diri.

Sa'diyah (dalam Sari et al., 2021) menjelaskan *self management* adalah sebuah strategi perubahan perilaku yang di dalam prosesnya klien akan menunjukkan perubahan pada perilakunya dengan teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self-management* berfungsi sebagai alat bantu untuk membantu klien mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positif. Teknik *self management* memiliki kelebihan yaitu pelaksanaannya yang sederhana, dalam penerapannya dapat dikombinasikan dengan beberapa pelatihan lain, teknik ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikap, dan dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Namun, teknik *self management* juga memiliki kekurangan yaitu, target perilaku biasanya bersifat pribadi, faktor dari lingkungan dan keadaan individu yang tidak dapat diprediksi, dan minimnya pengawasan dari konselor di luar kegiatan konseling sehingga tidak mengetahui perilaku mereka. Dalam teknik *self management* terdapat tiga strategi atau prosedur menurut Cormier (dalam Nursalim, 2014), yaitu (1) *self-monitoring*, (2) *stimulus control* dan (3) *self-reward*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis mengambil judul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Intensitas Bermain Media Sosial Pada Peserta Didik di SMA Negeri 20 Surabaya”

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Menurut Sugiyono (2022) dikatakan bahwa penelitian *pre-eksperimental* tidak terdapat kelompok kontrol, melainkan hanya terdapat satu kelompok yang diamati sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah metode *pre-eksperimental* design jenis *one group pretest-posttest* atau tes awal-tes akhir kelompok tunggal. Dalam desain ini, sebelum diberikannya perlakuan masa sampel akan diberikan *pretest* (tes awal) dan diakhir setelah diberikannya perlakuan akan diberikan *posttest* (tes akhir).

Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 20 Surabaya yang beralamatkan di Jl. Medokan Semampir Indah No.119, Medokan Semampir, Kec. Sukolilo, Surabaya. Dipilihnya sekolah ini karena berdasarkan hasil dari Angket Kebutuhan Peserta Didik yang disebarkan di kelas X dan didapatkan hasil bahwa peserta didik memiliki intensitas bermain media sosial yang tinggi yang dapat mengganggu proses belajar.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menyebarkan skala intensitas bermain media

sosial kepada responden. Pernyataan yang digunakan merupakan pernyataan tertutup, dimana responden akan memilih jawaban alternatif yang telah disediakan. Jawaban disediakan sebanyak 4 alternatif. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang intensitas bermain media sosial. Pengumpulan data dilakukan dua kali, yaitu setelah diberikan treatment (pre-test) dan

sesudah diberikan treatment (pos-test)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data *statistic* menggunakan analisis *non parametric* dengan uji *wilcoxon*. Uji *wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara dua sampel yang berpasangan. Uji *statistic* menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon* berdasarkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* dari hasil output SPSS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil *pretest* yang dilakukan sebelum pemberian *treatment* didapatkan delapan subjek dengan kategori tinggi dan nilai rata-rata 94,6.

Tabel 1. Skor Pre-Test Subjek Penelitian

No.	Subjek	Skor	Kategori
1.	PBP	93	Tinggi
2.	GSP	93	Tinggi
3.	GA	95	Tinggi
4.	ANM	97	Tinggi
5.	CR	97	Tinggi
6.	FAN	93	Tinggi
7.	AAR	94	Tinggi
8.	ASH	95	Tinggi

Selanjutnya, kedelapan subjek diberikan konseling kelompok dengan Teknik *self management* yang dilakukan dalam 6 kali pertemuan, dengan tujuan untuk menurunkan intensitas bermain media sosial. Di pertemuan terakhir subjek diberikan *post-test* untuk melihat adakah penurunan dari intensitas bermain media sosial setelah diberikan *treatment*. Berikut ini adalah tabel hasil *post-test* dari kedelapan subjek dengan rata-rata 77,25.

Tabel 2. Skor Post-test Subjek Penelitian

No.	Subjek	Skor	Kategori
1.	PBP	78	Sedang
2.	GSP	83	Sedang
3.	GA	80	Sedang
4.	ANM	82	Sedang
5.	CR	66	Rendah
6.	FAN	76	Sedang
7.	AAR	80	Sedang
8.	ASH	73	Rendah

Selanjutnya hasil skor *pretest* dan *posttest* dari kedelapan subjek akan dianalisis dengan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut adalah hasil uji *wilcoxon* menggunakan IMB SPSS *Statistitics* 26 :

Tabel 3. Hasil Ranks Uji Wilcoxon

	Ranks		
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	8 ^a	4,50
	Positive Ranks	0 ^b	,00
	Ties	0 ^c	
	Total	8	

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari delapan subjek penelitian tidak ada yang mengalami kenaikan skor, semua subjek mengalami penurunan skor dan tidak ada subjek yang memiliki kesamaan nilai skor pada *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	PostTest - Pretest
Z	-2,533 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diatas, dapat diketahui bahwa nilai Z sebesar -2.536. Adanya minus pada nilai Z mengartikan bahwa adanya penurunan terhadap skor *post-test* dan *pre-test*. Selanjutnya nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,011. Di mana nilai signifikansi $0,011 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas bermain media sosial pada peserta didik.

Pembahasan

Dari hasil analisis *pretest* didapatkan hasil skor subjek pada kategori tinggi dalam intensitas bermain media sosial. Tingginya tingkat intensitas bermain media sosial ditandai dengan terlewatkannya tugas-tugas sekolah, hilangnya fokus pada saat pembelajaran, tidak dapat memanajemen waktu dengan baik, dan selalu bermain media sosial saat memiliki waktu luang. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memilih layanan konseling kelompok untuk membantu menurunkan intensitas bermain media sosial pada peserta didik karena melalui konseling kelompok akan membantu individu mengentaskan permasalahan dengan dinamika kelompok. Selaras dengan penelitian Imro'atun (2024) yang menjelaskan bahwa

layanan konseling kelompok akan membantu peserta didik untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dilakukan pada enam kali pertemuan yang sesuai dengan rancangan perlakuan yang telah disusun sebelumnya oleh peneliti. Dalam pelaksanaan konseling, subjek menjelaskan situasi yang menyebabkan mereka bermain media sosial. Dari hasil pengungkapan masalah didapatkan banyak sekali subjek yang merasa “bosan”, “tidak ada kerjaan”, “ingin melihat konten”, dan “banyak waktu luang” yang menyebabkan subjek bermain media sosial. Hal tersebut menyebabkan intensitas bermain media sosial subjek tinggi. Akibat dari intensitas bermain media sosial tinggi atau secara berlebihan menyebabkan subjek kurang optimal dalam mengatur waktu ketika belajar baik di sekolah maupun di rumah dikarenakan terganggu dengan aktivitas bermain media sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Subawa et al. (2023) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak sesuai kebutuhan akan berdampak buruk terhadap prestasi akademik siswa, karena siswa akan cenderung mengalami kesulitan fokus dalam belajar, mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa, dan tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik.

Ketika proses konseling diketahui bahwa kedelapan subjek mengalami penurunan intensitas bermain media sosial. Pada awal pertemuan subjek PBP mengatakan permasalahan mengenai intensitas bermain media sosial. PBP mengatakan bahwa sangat sering bermain media sosial karena tertarik dengan video-video ataupun fitur-fitur yang disajikan dalam media sosial. Dengan diberikan *self monitoring*, PBP terlihat sedikit demi sedikit sudah berkurang dari durasi bermain media sosial. Dari awal pemberian lembar monitoring, PBP memiliki durasi tinggi yaitu 5 jam perhari dengan frekuensi lebih dari 5 kali dalam sehari. Pada pertemuan selanjutnya, saat dievaluasi durasi dan frekuensi bermain media sosial telah menurun. Hasil *pre-test* subjek menunjukkan angka 98 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-*

test subjek menunjukkan angka 78 dengan kategori sedang.

Selanjutnya subjek kedua, yaitu GSP. Pada pertemuan pertama, GSP menyampaikan permasalahannya mengenai intensitas bermain media sosial. Hal yang membuat GSP tertarik bermain media sosial karena terlalu sering menganggur atau bosan dengan kegiatan pembelajaran ataupun hal lainnya. GSP merasa bermain media sosial ini cukup menyita waktu belajar. Bahkan saat belajar pun, GSP mengaku kurang bisa fokus dan selalu berkeinginan melihat sosial media. GSP memiliki intensitas yang tinggi yaitu durasi bermain media sosial 8 jam perhari dengan frekuensi 12 kali dengan stimulus penyebab yaitu tidak ada kegiatan (gabut). Pada pertemuan selanjutnya setelah diberikan strategi *stimulus control*, terlihat perilaku bermain media sosial GSP ini mulai menurun. Walaupun penurunan durasi hanya sekitar 1 jam namun GSP telah mampu konsisten untuk menurunkan intensitas bermain media sosial. Hasil *pre-test* subjek menunjukkan angka 95 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-test* GSP menunjukkan angka 83 dengan kategori sedang.

Kemudian subjek 3, yaitu GA. Pada pertemuan pertama, GA menyatakan permasalahannya mengenai intensitas bermain media sosial. Subjek mengatakan bahwa tidak terlalu terganggu dengan media sosial karena subjek bermain media sosial hanya saat tidak ada kegiatan. Pada lembar *self monitoring* GA memiliki intensitas cukup tinggi dengan durasi 4 jam dan frekuensi lebih dari 5 kali sehari. Setelah diberikan *stimulus control* di hari selanjutnya intensitas menurun di 3,5 jam dan frekuensi masih lebih dari 5 kali. Hasil *pre-test* GA menunjukkan angka 94 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-test* GA menunjukkan angka 80 dengan kategori sedang.

Selanjutnya subjek ke 4, yaitu ANM. Pada pertemuan pertama, ANM mengungkapkan permasalahan mengenai intensitas bermain media sosial. ANM mengatakan bahwa media sosial cukup menyita waktu, karena pada saat bermain media sosial bisa berjam-jam apalagi saat sudah asyik dengan scrol-scrol *tiktok* atau *instagram*. Pada

lembar *self monitoring* durasi bermain media sosial ANM cukup tinggi yaitu 6 jam perhari dengan frekuensi lebih dari 5 kali. Dihari berikutnya terjadi kenaikan yaitu dengan durasi 8 jam perhari dan frekuensi lebih dari 5 kali sehari. Stimulus penyebabnya adalah ANM merasa bosan dan gabut karena tidak ada kegiatan. Pada pertemuan selanjutnya setelah diberikan *stimulus control* durasi dan frekuensi ANM menurun. Dalam sehari ANM bermain media sosial sudah kurang dari 5 jam sampai 4 jam perhari. Hasil *pre-test* ANM menunjukkan angka 96 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-test* ANM menunjukkan angka 82 dengan kategori sedang.

Subjek ke 5 yaitu, CR. Pada pertemuan pertama, CR menjelaskan permasalahannya mengenai intensitas bermain media sosial. CR menjelaskan ketertarikan bermain media sosial karena mendapatkan informasi dari media sosial. karena CR sangat tertarik dengan sejarah-sejarah dunia. Sehingga menggunakan media sosial untuk mencari informasi tersebut. Namun, terkadang CR juga merasa membuang waktu jika terlalu lama bermain media sosial. CR mengatakan bahwa ia kurang dapat bersosialisasi dengan teman-temannya, sehingga lebih memilih bermain media sosial. Hasil dari evaluasi dari *self monitoring* durasi tidak mengalami penurunan yaitu di angka 7 jam perhari dan frekuensi lebih dari 10 kali perhari. Selanjutnya setelah diberikan *stimulus control* dalam sehari subjek bermain media sosial menurun dari yang awalnya 7 jam perhari, perlahan menurun 6 jam, 5jam sampai akhirnya 3 jam perhari. Hasil *pre-test* subjek menunjukkan angka 94 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-test* subjek menunjukkan angka 66 dengan kategori sedang.

Selanjutnya subjek ke 6 yaitu FAN. Pada pertemuan pertama, FAN mengungkapkan permasalahannya mengenai intensitas bermain media sosial. FAN mengatakan bahwa tertarik untuk melihat sosial media karena banyak video *random* yang bisa membuat mood jadi naik, sehingga tidak terasa membosankan. Saat merasa bosan dengan pelajaran, FAN mengaku sering bermain media sosial saat jam pelajaran. FAN sadar

bahwa perilaku ini kurang baik dan menyebabkan penurunan konsentrasi belajar. Selanjutnya, FAN diberikan *self monitoring* untuk melihat kemunculan durasi dan frekuensi bermain media sosial. FAN mengalami penurunan durasi dari 8 jam perhari menjadi 7 jam perhari. Durasi ini masih sangat tinggi. Frekuensi pun mengalami kenaikan dari 12 kali perhari menjadi 13 kali perhari. Stimulus penyebabnya adalah karena banyaknya jam kosong. Setelah diberikan strategi *stimulus control*, FAN terlihat dapat menurunkan intensitas bermain media sosial walaupun ada satu peningkatan di hari Kamis dengan durasi 6 jam dan frekuensi 10 kali dikarenakan tidak ada kegiatan disekolah. Namun, pada hasil akhir monitoring subjek berhasil menurunkan durasi dan frekuensinya menjadi 3 jam perhari dan frekuensi kurang lebih 5 kali dalam sehari. Hasil *pre-test* FAN menunjukkan angka 93 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-test* FAN menunjukkan angka 76 dengan kategori sedang.

Kemudian subjek ke 7, yaitu AAR. Pada pertemuan pertama, AAR menyampaikan permasalahannya mengenai intensitas bermain media sosial. AAR mengatakan bahwa ia tertarik untuk bermain media sosial dikarenakan bosan dengan suasana belajar dan juga karena tertarik dengan hal baru di media sosial. AAR menyadari bahwa jika perilaku ini akan menyebabkan dirinya lalai dalam pelajaran. Dalam lembar *self monitoring* intensitas bermain media sosial AAR ini sangat tinggi yaitu 9 jam perhari dengan frekuensi lebih dari 20 kali membuka media sosial secara bergantian. Stimulus penyebab dari perilaku ini karena AAR merasa bosan dengan suasana di sekelilingnya. Setelah diberikannya strategi *stimulus control* durasi dari menurun menjadi 7 jam, 5 jam, sampai 4 jam perhari. Untuk frekuensi juga mengalami penurunan. AAR mengatakan sedikit kesusahan untuk mengontrol keinginannya bermain media sosial, namun AAR sadar hal ini membantu AAR untuk lebih fokus lagi dalam proses pembelajaran. Hasil *pre-test* AAR menunjukkan angka 94 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling,

hasil *Post-test* AAR menunjukkan angka 80 dengan kategori sedang.

Selanjutnya subjek ke8, yaitu ASH. Pada pertemuan pertama, ASH menyampaikan permasalahannya mengenai intensitas bermain media sosial. ASH mengatakan bahwa sering bermain media sosial saat jam pelajaran karena gurunya membosankan. Selain itu, ASH bermain media sosial jika tidak ada kegiatan dan juga berkeinginan untuk menonton *live stream*. Pertemuan selanjutnya, ASH diberikan lembar *self monitoring* untuk melihat intensitas bermain media sosialnya. Durasi bermain media sosial ASH tinggi yaitu 7 jam perhari dengan frekuensi lebih dari 10 kali. Pada pertemuan setelah diberikannya strategi *stimulus control*, terlihat durasi bermain media sosial menurun dari 6 jam, 5 jam, sampai 3 jam perhari. Dengan frekuensi yang menurun yaitu 5 sampai 4 kali dalam sehari. ASH menjelaskan bagaimana caranya untuk dapat mengontrol stimulus yang muncul yaitu dengan mematikan notifikasi saat proses pembelajaran, menyimpan *handphone*, bermain bersama teman dan jalan-jalan jika memiliki waktu luang. Hasil *pre-test* ASH menunjukkan angka 93 dengan kategori tinggi. Setelah melakukan konseling, hasil *Post-test* ASH menunjukkan angka 73 dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil uraian pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas bermain media sosial pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 20 Surabaya. Teknik *self management* dapat menjadi salah satu bantuan intervensi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu menurunkan intensitas bermain media sosial peserta didik agar media sosial digunakan sesuai dengan kebutuhan dan kegunaan sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran peserta didik di sekolah maupun di rumah.

Penelitian ini berimplikasi secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, peneliti menemukan bahwa teknik *self management* dapat membantu perubahan perilaku peserta didik. Teknik ini tidak hanya berfokus pada perilaku saja, namun juga membantu peserta didik untuk mengontrol dirinya dan juga mengontrol rangsangan yang

muncul untuk melakukan perilaku yang tidak dikehendaki. Tiga strategi juga membantu peserta didik untuk memaksimalkan perilaku yang diinginkan.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk guru bimbingan dan konseling untuk menerapkan konseling kelompok teknik *self management* untuk membantu peserta didik menurunkan intensitas bermain media sosial. Selain itu, sekolah juga dapat menjadikan hasil temuan penelitian ini sebagai masukan agar peserta didik saat melaksanakan proses pembelajaran diharapkan dapat menyimpan HP agar lebih berfokus pada proses pembelajaran.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas bermain media sosial peserta didik di kelas X-9 di SMA Negeri 20 Surabaya. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan sebelum diberikan *treatment* skor kategori tinggi dan sesudah diberikan *treatment* menjadi rendah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis maka penerapan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi intensitas bermain media sosial pada peserta didik di SMA Negeri 20 Surabaya, dengan itu hipotesis penelitian ini diterima.

Perubahan perilaku peserta didik dapat dilihat dari hasil evaluasi selama pelaksanaan proses konseling, di mana peserta didik terlihat aktif selama pelaksanaan konseling, percaya diri, memiliki pemahaman diri untuk dapat mengontrol stimulus penyebab perilaku bermain media sosial dan berhasil mencapai tujuan yang dikehendaki

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti dapat memberikan saran yaitu :

1. Bagi Pihak Sekolah
Diharapkan pada pihak sekolah untuk memberikan perhatian terhadap permasalahan siswa mengenai bermain media sosial dengan mengumpulkan HP saat proses pembelajaran agar peserta didik lebih fokus menjalankan kegiatan pembelajaran
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Konseling kelompok dengan teknik *Self Management* dapat menjadi alternatif guru BK untuk digunakan sebagai referensi layanan konseling pada peserta didik dalam mengurangi intensitas bermain media sosial.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi untuk penelitian yang relevan. Dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan intervensi dengan waktu pertemuan yang lebih lama lagi agar penurunan lebih signifikan, yaitu dari tinggi ke rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q. (2022). Efektifitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Ketergantungan Media Sosial Kelas 9 Di Smpn 2 Larangan Pamekasan. *Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura*.
- Amorrose, A. R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Kota Medan.
- Blog.Slice.Id. (2023). *Statistik Pengguna Media Sosial Indonesia* Terbaru. <https://www.blog.slice.id/blog/edisi-2023-statistik-pengguna-media-sosial-terbaru>.
- DataIndonesia.Id. (2023). *Pengguna Media Sosial Di Indonesia Sebanyak 167 Juta Pada 2023*. <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>.
- Imro'atun, S. (2024). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 13.
- Lestary, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Koseling Kelompok Dengan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Di Sman 1 Driyorejo. *Jurnal Bk Unnesa*, 11(3), 288–294.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Ii). Pt. Indeks.
- Sari, R. H., Budiyanto, B., & Naqiyah, N. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget Pada Peserta Didik. *Modeling: Jurnal Program Studi Pgmi*, 8(1), 131–139.
- Subawa, Y. D., Elita, Y., & Sholihah, A. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Smartphone Siswa Kelas Viii A Smp Negeri 10 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 12–22.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif / Prof. Dr. Sugiyono* (Cetakan Ke 3). Alfabeta.
- Suryaningsih, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.47668/Edusaintek.V7i1.45>
- Wicaksono, S. B. (2020). Penerapan Strategi Self Management (Pengelolaan Diri) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 11(1), 83–94.
- Yulianti, A. A., & Agustang, A. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Siswa Di Smk Handayani Makassar. *Pinisi Journal Of Sociology Education Review*, 2(1), 29–34.