

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Dzurriah Aninda Syafa

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
dzurriah.22068@mhs.unesa.ac.id

Asieline Wahyu Tri Ardyanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
asielineardyanti@unesa.ac.id

Abstrak

Penggunaan media sosial yang tinggi pada peserta didik dapat berdampak pada konsentrasi belajar, pengelolaan waktu, dan tanggung jawab akademik sehingga memerlukan layanan yang membantu peserta didik mengelola perilaku penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial peserta didik di SMP Negeri 5 Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah tujuh peserta didik kelas VIII yang memiliki tingkat penggunaan media sosial tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket penggunaan media sosial yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor penggunaan media sosial, dari total skor pretest 495 menjadi 357 pada posttest, dengan penurunan rata-rata dari 71 menjadi 51. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018 (< 0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan intensitas penggunaan media sosial peserta didik di Sekolah Menengah Pertama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: media sosial, perilaku digital, remaja, *self management*.

Abstract

The high use of social media among students can have an impact on their concentration, time management, and academic responsibility, thus requiring services that help students manage their social media use. This study aims to determine the application of group counseling with self-management techniques in reducing the intensity of social media use among students at SMP Negeri 5 Surabaya. The study used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of seven eighth-grade students who had high levels of social media use. Data collection techniques used a social media use questionnaire administered before and after the treatment. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test nonparametric test with the help of IBM SPSS Statistics 25. The results showed a decrease in social media usage scores, from a total pretest score of 495 to 357 on the posttest, with an average decrease from 71 to 51. The Wilcoxon test results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.018 (< 0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. Thus, the application of group counseling with self-management techniques can reduce the intensity of social media use among students in junior high school. The results of this study are expected to be a reference in the development of guidance and counseling services.

Keywords: social media, digital behavior, adolescents, *self management*.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi di era globalisasi telah membawa transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kemajuan teknologi yang diiringi dengan beragam inovasi dan kemudahan akses telah mengarahkan manusia menuju pola hidup modern dengan standar dan kualitas yang semakin tinggi (Latifah, 2023). Salah satu wujud nyata dari kemajuan tersebut adalah media sosial yang tidak lagi sekadar menjadi alat bantu, melainkan telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia. Media sosial merupakan platform daring yang memungkinkan orang untuk berbicara, berpartisipasi berbagi, membangun jejaring, dan melakukan berbagai aktivitas komunikasi (Lewis, 2009). *Platform* ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga partisipatif dan kolaboratif, di mana pengguna berperan aktif sebagai pencipta dan penyebar informasi.

Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna media sosial terbesar di dunia. Data reportal menunjukkan terdapat 143 juta identitas pengguna media sosial aktif di Indonesia pada Januari 2025, yang setara dengan 50,2% dari total populasi 285 juta jiwa. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024, dari total populasi 278,6 juta jiwa, sekitar 221 juta orang menggunakan internet dengan mayoritas generasi Z sebanyak 34,40%. Studi Kementerian Komunikasi dan Informatika menemukan bahwa 98% anak-anak dan remaja mengetahui internet dan 79,5% adalah pengguna internet. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok usia paling dominan dalam mengakses dan menggunakan media sosial.

Kecenderungan remaja dalam menggunakan media sosial tidak terlepas dari karakteristik perkembangan mereka yang berada pada fase eksplorasi dan pencarian jati diri. Remaja merupakan masa transisi antara anak dan dewasa yang mencakup perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Fahrurrozi, 2022). Marwoko (2019) menjelaskan bahwa remaja sering mengalami ketegangan, kekhawatiran, dan rasa ingin tahu yang besar sehingga gemar mencoba sesuatu dan mudah terpengaruh. Media sosial menjadi ruang yang mendukung kebutuhan tersebut karena menyediakan akses luas dan instan untuk berinteraksi dan berbagi. Namun, selain manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi dapat menimbulkan dampak negatif (Gunawan et al., 2021).

Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat keterlibatan individu dalam mengakses dan menggunakan media sosial yang tercermin melalui frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan dalam melakukan aktivitas tersebut (Hidayati & Savira, 2021). Ajzen (2005)

menyebutkan bahwa intensitas merupakan besarnya usaha seseorang dalam melaksanakan suatu tindakan yang dapat dilihat dari aspek durasi, frekuensi, perhatian, dan penghayatan. Survei *Talker Research* (2024) menyebutkan bahwa dari 2000 responden, rata-rata menghabiskan 6,6 jam per hari untuk mengakses media sosial dengan 11% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari 15 jam. Menurut Ajzen (2005), jika penggunaan media sosial lebih dari 3 jam sehari maka dapat dikategorikan memiliki durasi penggunaan yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan selama Program Surabaya Mengajar di SMP Negeri 5 Surabaya pada bulan Februari hingga Juni 2025, ditemukan perilaku peserta didik di dalam kelas yang menunjukkan penggunaan media sosial. Pengamatan dilakukan secara langsung selama kegiatan pembelajaran berlangsung dalam pertemuan tatap muka di kelas VII, dengan fokus pada peserta didik yang sama sepanjang periode tersebut. Pengamatan ini tidak menggunakan instrumen observasi formal, melainkan berupa pengamatan situasional terhadap perilaku yang tampak selama proses belajar mengajar.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pada saat jam pelajaran berlangsung, masih terdapat peserta didik yang enggan menyerahkan handphone karena digunakan untuk mengakses media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Bahkan, ketika handphone dikembalikan untuk keperluan pembelajaran, peserta didik justru memanfaatkannya untuk membuka media sosial. Selain itu, peserta didik tampak terpengaruh oleh konten media sosial, seperti penggunaan bahasa gaul atau istilah viral, peniruan gerakan *dance* atau *challenge* yang sedang tren, serta kebiasaan menceritakan konten yang ditonton pada malam hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian peserta didik, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Media sosial pada dasarnya memiliki manfaat positif, antara lain mempermudah akses informasi, memperluas komunikasi, serta mendukung pengembangan minat dan bakat (Haluti et al., 2023). Namun, penggunaan media sosial yang tidak disertai pengendalian diri berpotensi menimbulkan dampak negatif. Intensitas penggunaan yang tinggi tanpa kontrol diri yang memadai dapat mengarah pada kecanduan dan mengganggu keseimbangan aspek psikologis, sosial, serta akademik peserta didik.

Kondisi yang terjadi di SMP Negeri 5 Surabaya sejalan dengan pendapat Mulyono (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, gangguan pola tidur akibat kebiasaan begadang, menurunnya tanggung jawab akademik, serta

berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Dampak tersebut terlihat dari perilaku peserta didik yang mudah terdistraksi saat belajar, menunda pengerjaan tugas, dan kurang siap mengikuti pembelajaran di sekolah.

Berbagai dampak negatif tersebut menunjukkan bahwa permasalahan utama tidak hanya terletak pada media sosial, melainkan pada rendahnya kemampuan pengelolaan diri (*self management*) peserta didik dalam menggunakan secara bijak. Kesulitan mengatur prioritas, mengendalikan dorongan, serta mempertahankan tanggung jawab akademik mengindikasikan bahwa kemampuan *self management* peserta didik belum berkembang secara optimal.

Self management merupakan strategi pengubahan perilaku di mana individu secara aktif mengarahkan perubahan perilakunya sendiri melalui berbagai teknik terapeutik (Cormier & Cormier, 1985). Dalam konteks penggunaan media sosial, *self management* memungkinkan peserta didik untuk mengatur, merencanakan, dan mengontrol perilaku mereka secara mandiri. *Self management* mencakup tiga aspek utama, yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Melalui ketiga aspek tersebut, peserta didik dapat meningkatkan kesadaran terhadap perilaku penggunaan media sosial, mengendalikan pemicu perilaku berlebihan, serta memperkuat perubahan perilaku positif.

Upaya sekolah seperti penyitaan *handphone* saat jam pelajaran telah dilakukan, namun belum sepenuhnya efektif karena penggunaan media sosial juga terjadi di luar sekolah. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang lebih komprehensif melalui layanan konseling. Konseling kelompok dipandang tepat karena memungkinkan peserta didik dengan permasalahan serupa untuk saling berbagi pengalaman dan belajar melalui dinamika kelompok (Corey, 2016). Penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok diharapkan mampu membantu peserta didik mengelola penggunaan media sosial secara lebih terkontrol, seimbang, dan bertanggung jawab.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management*. Febriyanti dan Muyana (2024) menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa kelas IX. Safitri (2024) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi intensitas penggunaan TikTok pada remaja di MAN 1 Jombang. Aini (2022) menyebutkan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial siswa kelas IX. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik membahas penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial yang

mencakup beragam platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube pada peserta didik sekolah menengah pertama.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial peserta didik di SMP Negeri 5 Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani permasalahan penggunaan media sosial di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu *pre-experimental design* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui perubahan intensitas penggunaan media sosial peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*), sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara langsung. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Surabaya pada bulan Desember 2025 hingga Januari 2026. Subjek penelitian berjumlah tujuh peserta didik kelas VIII yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi. Penentuan subjek dilakukan berdasarkan hasil pengisian angket intensitas penggunaan media sosial yang dibagikan kepada peserta didik, kemudian dipilih peserta didik dengan skor tertinggi untuk mengikuti layanan konseling kelompok.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengisian angket intensitas penggunaan media sosial oleh subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator intensitas penggunaan media sosial yang meliputi frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan dalam menggunakan media sosial. Angket disajikan dalam bentuk skala Likert dengan alternatif jawaban yang telah ditentukan. Instrumen angket digunakan pada tahap pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan skor intensitas penggunaan media sosial setelah perlakuan diberikan. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan kriteria reliabilitas $\geq 0,60$. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics* versi 25. Pemilihan uji *Wilcoxon* didasarkan pada jumlah subjek penelitian yang relatif kecil serta data yang tidak

memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara skor intensitas penggunaan media sosial sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan dengan melibatkan tujuh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 5 Surabaya sebagai subjek penelitian yang memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi. Hasil penelitian diperoleh melalui angket intensitas penggunaan media sosial yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan pada tanggal 9 Desember 2025 terhadap 29 peserta didik kelas VIII B menggunakan angket intensitas penggunaan media sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil pretest menunjukkan bahwa tujuh peserta didik berada pada kategori tinggi dengan rentang skor antara 69 hingga 75. Total skor pretest seluruh subjek sebesar 495 dengan nilai rata-rata 71. Ketujuh peserta didik tersebut kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian menggunakan *teknik purposive sampling*.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Awal (*Pretest*) Subjek Penelitian

NO	RESPONDEŃ	SKOR	KATEGORI
1.	QSJ	69	TINGGI
2.	ER	75	TINGGI
3.	NRK	71	TINGGI
4.	CAA	73	TINGGI
5.	NCA	69	TINGGI
6.	ASA	69	TINGGI
7.	NIN	69	TINGGI

Perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan kepada tujuh subjek penelitian selama lima kali pertemuan yang berlangsung mulai 11 Desember 2025 hingga 12 Januari 2026. Pertemuan pertama difokuskan pada pembentukan hubungan dan pembahasan gambaran umum intensitas penggunaan media sosial. Pertemuan kedua membahas pengungkapan masalah dan pengenalan teknik *self management*. Pertemuan ketiga memberikan pemahaman dan implementasi *self monitoring* melalui pembagian lembar pencatatan perilaku. Pertemuan keempat mengevaluasi hasil *self monitoring* serta memberikan pemahaman tentang stimulus control dan *self reward*. Pertemuan kelima melakukan evaluasi keseluruhan proses konseling dan pelaksanaan *posttest*.

Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Hasil *posttest* menunjukkan penurunan intensitas penggunaan media sosial pada seluruh subjek penelitian. Total skor *posttest* sebesar 357 dengan nilai rata-rata 51, sehingga terdapat selisih penurunan total skor sebesar 138 poin dan selisih rata-rata sebesar 20 poin.

Berikut merupakan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* subjek penelitian:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Subjek Penelitian

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Keterangan
1.	QSJ	69	50	19	Menurun ke kategori rendah
2.	ER	75	51	24	Menurun ke kategori sedang
3.	NRK	71	47	24	Menurun ke kategori rendah
4.	CAA	73	52	21	Menurun ke kategori sedang
5.	NCA	69	55	14	Menurun ke kategori sedang
6.	ASA	69	53	16	Menurun ke kategori sedang
7.	NIN	69	49	20	Menurun ke kategori rendah
Jumlah		495	357	138	
Rata-rata		71	51	20	

Berdasarkan Tabel 2, secara umum terjadi penurunan intensitas penggunaan media sosial pada seluruh subjek penelitian. Ditinjau dari kategori intensitas penggunaan media sosial, hasil *posttest* menunjukkan adanya pergeseran kategori pada seluruh subjek penelitian. Tiga subjek berada pada kategori rendah dan empat subjek berada pada kategori sedang, sementara pada tahap *pretest* seluruh subjek berada pada kategori *tinggi*. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25*. Hasil uji statistik tersebut, yaitu:

Tabel 3. Hasil *Ranks* Uji *Wilcoxon*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor intensitas penggunaan media sosial setelah diberikan perlakuan. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah *Negative Ranks* sebanyak 7 subjek, yang berarti seluruh subjek memiliki skor *posttest* yang lebih rendah dibandingkan skor *pretest*. Tidak ditemukan *Positive Ranks* maupun *Ties*, yang mengindikasikan tidak terdapat subjek yang mengalami peningkatan skor atau memiliki skor yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya berdasarkan hasil *test statistics uji Wilcoxon*, yaitu

Tabel 4. Hasil *Test Statistics* Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (0,018 < 0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* intensitas penggunaan media sosial peserta didik. Hasil uji ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas penggunaan media sosial peserta didik.

Selain analisis kelompok, penelitian ini juga melakukan analisis terhadap perubahan perilaku setiap subjek penelitian berdasarkan hasil *pretest*, proses konseling, lembar *self monitoring*, dan *posttest*, yaitu:

1. Subjek QSJ memiliki kebiasaan membuka media sosial sejak bangun tidur dengan durasi hingga 9 jam per hari. Melalui *self monitoring*, subjek menyadari bahwa rasa bosan dan waktu luang menjadi pemicu utama. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan mengalihkan perhatian ke aktivitas sosial seperti mengobrol dengan tetangga dan menetapkan batasan

waktu penggunaan media sosial. *Self reward* yang ditetapkan berupa membeli makanan kesukaan. Hasilnya, skor subjek menurun dari 69 menjadi 50.

2. Subjek ER mengalami kesulitan mengatur waktu belajar akibat penggunaan media sosial yang tinggi. Pemicu utama meliputi waktu luang tidak terstruktur dan kebiasaan mempertahankan *streak* Tiktok. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan menjauhkan *handphone* saat beraktivitas dan menggunakan aplikasi pengatur waktu. *Self reward* yang dipilih adalah berwisata.
3. Subjek NRK dengan durasi penggunaan lebih dari 3 jam per hari mengalami dampak seperti gangguan tidur dan teguran orang tua. Pemicu utama adalah rasa bosan dan waktu luang. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan menitipkan *handphone* kepada orang tua dan aktif mengikuti kegiatan paskibra. *Self reward* berupa kegiatan jalan-jalan. Skor subjek menurun dari 71 menjadi 47.
4. Subjek CAA yang menggunakan media sosial hingga larut malam mengidentifikasi pemicu berupa kebutuhan perhatian dan FOMO. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan membatasi akses gawai saat belajar dan beribadah serta mencari kegiatan alternatif di rumah. *Self reward* berupa menonton film bersama keluarga. Skor subjek menurun dari 73 menjadi 52.
5. Subjek NCA yang sering meniru tren TikTok mengalami penurunan konsentrasi belajar. Pemicu utama adalah kesepian dan keinginan melihat unggahan terbaru. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan berinteraksi langsung dengan keluarga, mengikuti ekstrakurikuler menari, dan menetapkan aturan pribadi mematikan notifikasi dan tidak membuka *handphone* sebelum menyelesaikan kewajiban. *Self reward* berupa jalan-jalan sepuasnya. Skor subjek menurun dari 69 menjadi 55.
6. Subjek ASA dengan durasi penggunaan mencapai 13 jam per hari mengidentifikasi pemicu berupa rasa bosan dan merasa tidak memiliki teman. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan mengikuti ekstrakurikuler menari dan lomba menari antar kota untuk memperluas jaringan pertemanan di dunia nyata. *Self reward* berupa membeli es krim. Skor subjek menurun dari 69 menjadi 53.
7. Subjek NIN mengalami penurunan prestasi belajar yang drastis akibat penggunaan media sosial berlebihan. Pemicu utama adalah stres, kesepian, dan menggunakan media sosial sebagai pelarian. Subjek menerapkan *stimulus control* dengan mengikuti kegiatan mengaji dan membantu pekerjaan rumah tangga. *Self reward* berupa menonton bioskop dan berbelanja. Skor subjek menurun dari 69 menjadi 49.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya penurunan intensitas penggunaan media sosial setelah peserta didik mengikuti rangkaian konseling kelompok. Penurunan tersebut terlihat baik secara deskriptif melalui penurunan skor *pretest* ke *posttest* maupun secara statistik melalui hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan perbedaan signifikan. Temuan ini secara eksplisit menjawab rumusan masalah penelitian bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan intensitas penggunaan media sosial peserta didik.

Penurunan intensitas penggunaan media sosial yang terjadi pada peserta didik tidak terlepas dari proses konseling kelompok yang dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan. Melalui dinamika kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, menyadari bahwa permasalahan penggunaan media sosial tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri, serta mendapatkan dukungan sosial dari anggota kelompok lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2016) yang menyatakan bahwa konseling kelompok memanfaatkan interaksi antaranggota sebagai sarana untuk menumbuhkan kesadaran diri, perubahan sikap, dan perubahan perilaku secara lebih efektif.

Secara khusus, penerapan teknik *self management* menjadi faktor penting dalam mendorong perubahan perilaku peserta didik. Pada tahap *self monitoring*, peserta didik dilatih untuk mengamati dan mencatat pola penggunaan media sosial mereka sendiri, termasuk durasi, frekuensi, waktu penggunaan, serta dampak yang dirasakan. Proses ini membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri terhadap kebiasaan penggunaan media sosial yang sebelumnya dilakukan secara otomatis dan tanpa kontrol. Temuan ini sejalan dengan Cormier dan Cormier (1985) yang menjelaskan bahwa *self monitoring* merupakan langkah awal yang krusial dalam proses pengubahan perilaku karena individu menjadi lebih sadar terhadap perilaku yang ingin diubah.

Selanjutnya, melalui penerapan *stimulus control*, peserta didik diarahkan untuk mengelola lingkungan dan situasi yang menjadi pemicu penggunaan media sosial. Strategi seperti menjauhkan *handphone* saat belajar, membatasi akses aplikasi, menitipkan gawai kepada orang tua, mematikan notifikasi, serta mengganti aktivitas bermain media sosial dengan kegiatan positif merupakan bentuk pengendalian stimulus yang efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada niat individu, tetapi juga pada kemampuan mengatur faktor eksternal yang memicu

perilaku tersebut. Hal ini menguatkan pandangan Cormier (1985) bahwa pengendalian stimulus berperan penting dalam mengurangi peluang munculnya perilaku yang tidak diinginkan.

Selain itu, penerapan *self reward* turut berkontribusi dalam mempertahankan perilaku positif yang telah dibangun. Pemberian penghargaan kepada diri sendiri ketika peserta didik berhasil mengurangi penggunaan media sosial atau menyelesaikan kewajiban akademik mendorong munculnya motivasi intrinsik untuk mempertahankan perubahan perilaku. Temuan ini mendukung teori penguatan dalam pendekatan perilaku yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi positif cenderung akan diulang (Cormier & Cormier, 1985).

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian Kurniati (2019) menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengurangi penggunaan smartphone secara berlebihan pada peserta didik SMP. Selain itu, penelitian Febriyanti dan Muyana (2024) serta Safitri (2024) juga menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu menurunkan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa teknik *self management* konsisten efektif diterapkan pada permasalahan perilaku digital, khususnya pada kelompok usia remaja.

Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual yang berbeda karena dilakukan pada peserta didik SMP Negeri 5 Surabaya dengan latar belakang sosial dan karakteristik peserta didik yang beragam. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa teknik *self management* tidak hanya efektif pada konteks sekolah tertentu, tetapi juga relevan diterapkan pada lingkungan sekolah dengan tantangan digitalisasi yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat teori *self management* sebagai pendekatan yang adaptif dan aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan intervensi yang tepat dalam membantu peserta didik mengelola perilaku penggunaan media sosial secara lebih bijak. Teknik ini tidak hanya membantu peserta didik mengurangi intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga melatih keterampilan pengelolaan diri yang bermanfaat bagi perkembangan akademik, sosial, dan pribadi peserta didik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan adanya penurunan intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 5 Surabaya. Hasil *pretest* menunjukkan total skor sebesar 495 dengan nilai rata-rata 71, sedangkan hasil *posttest* menunjukkan penurunan total skor menjadi 357 dengan nilai rata-rata 51, sehingga terdapat selisih penurunan sebesar 138 poin dan selisih rata-rata sebesar 20 poin. Perubahan tersebut juga terlihat dari pergeseran kategori intensitas penggunaan media sosial, di mana pada tahap *posttest* empat peserta didik berada pada kategori sedang dan tiga peserta didik berada pada kategori rendah. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain data kuantitatif, perubahan perilaku peserta didik juga tampak selama proses konseling, ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, kemampuan mengenali pemicu penggunaan media sosial, serta penerapan strategi pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak hanya berpengaruh terhadap aspek kuantitatif perilaku, tetapi juga berkontribusi dalam membangun kemampuan pengelolaan diri peserta didik secara berkelanjutan. Oleh karena itu, layanan ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai strategi preventif dan kuratif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama.

Saran

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat menerapkan keterampilan *self management* yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola penggunaan media sosial. Dengan demikian, peserta didik mampu mengontrol durasi dan frekuensi penggunaan media sosial secara mandiri sehingga tidak mengganggu tanggung jawab akademik, aktivitas belajar, serta perkembangan pribadi dan sosialnya.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai salah satu alternatif intervensi dalam menangani permasalahan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada peserta

didik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program layanan yang lebih sistematis, preventif, dan responsif terhadap permasalahan peserta didik di era digital.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pengelolaan penggunaan media sosial, baik melalui kebijakan sekolah maupun program pendukung lainnya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program pembinaan karakter serta peningkatan literasi digital peserta didik agar penggunaan media sosial dapat berlangsung secara bijak dan bertanggung jawab.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek, menggunakan desain penelitian yang berbeda, atau mengombinasikan teknik *self management* dengan teknik konseling lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan penggunaan media sosial sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 96-106.
- 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).
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 10th edition*. USA: Brooks/Cole.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Kuningan. (2024). 79,5 persen remaja pengguna internet, Nana Suhendra: Penting etika bermedsos bagi pelajar. Dari <https://diskominfo.kuningankab.go.id/795-persen-remaja-pengguna-internet-nana-suhendra-penting-etika-bermedsos-bagi-pelajar/>
- Fahrurrozi, A. (2022). Perkembangan Dan Penanaman Nilai Agama Pada Masa Remaja. *An-Nahdah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 52-61.
- Febriyanti, L., & Muyana, S. (2024). Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Smartphone. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 213-222.
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 282-282.
- Hardianti, L. (2019). *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah 3 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Haryanto, A. T. (2025). *Daftar jumlah pengguna media sosial Indonesia terbaru, siapa yang paling banyak?* DetikInet. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7854501/daftar-jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-terbaru-siapa-yang-paling-banyak?page=1>
- Hidayati, S. A. R. A. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1-11.
- Iskandar, A., Winata, W., Kurdi, M. S., Sitompul, P. H. S., Kurdi, M. S., Nurhayati, S., ... & Halutti, F. (2023). *Peran teknologi dalam dunia pendidikan*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2012). Social media: back to the roots and back to the future. *Journal of systems and information technology*, 14(2), 101-104.
- Kurniati, R. (2019). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 4 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Latifah, P. A. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengurangi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Peserta Didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Lestari, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan konseling kelompok dengan strategi self management untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 288-294.
- Lewis, B. K. (2009). *Social media and strategic communications: Attitudes and perceptions among college students* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiyah*, 26(1), 60-75.
- Meilani, B. C., & Hariastuti, R. T. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Intensitas Bermain Media Sosial Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 14(3).
- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57-65.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22-30.

Rustam, A. (2024). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Self Control Remaja Di Lingkungan Tanro Timur Polewali* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).

Safitri, N. H., & Ilhamuddin, M. F. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Di MAN 1 Jombang. *Jurnal BK UNESA*, 14(5).

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Edisi ke-2, Cetakan ke-5). Alfabeta

