

PENERAPAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* DALAM KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA

Octavian Anggie Vernanda⁽¹⁾, Tamsil Muis⁽²⁾
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{(1) (2)}
Email: anggie1915@gmail.com⁽¹⁾, tamsilmuis@gmail.com⁽²⁾

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penerapan strategi manajemen diri dalam konseling individu untuk mengurangi kecanduan media sosial peserta didik di sekolah menengah pertama. Subjek penelitian ini adalah lima peserta didik yang diambil dengan teknik purposif sampling dari seluruh peserta didik kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah-2 Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian telah diuji coba dengan tingkat validitas sebesar 0,248. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode statistik non parametrik dengan rumus uji *wilcoxon*. Hasil analisis menyatakan bahwa nilai Z (-2,032) dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah 0,042, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi atau probabilitas $p. 0.05$ ($0,042 < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis ini dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nihil ditolak, atau terdapat penurunan yang signifikan dalam skor kecanduan media sosial setelah eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 2 Surabaya.

Kata kunci: *Strategi Self-Management, Konseling Individu, Kecanduan Media Sosial.*

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effectiveness of applying self-management strategies in individual counseling to reduce social media addiction of students in junior high schools. The subjects of this study were five students taken by purposive sampling technique from all grade VII students at Muhammadiyah 2 Junior High School in Surabaya. The instrument used in the study was tested with a validity level of 0.248. Hypothesis testing is performed using non-parametric statistical methods with the Wilcoxon Test formula. The results of the analysis stated that the value of Z (-2.032) with *Asymp. Sig (2-tailed)* is 0.042, which is smaller than the level of significance or probability $p. 0.05$ ($0.042 < 0.05$). Based on the results of this analysis it can be interpreted that alternative hypotheses are accepted and null hypotheses are rejected, or there is a significant reduction in social media addiction scores after the experiment. It can be concluded that the self-management strategy is effective in reducing social media addiction in grade VII students at Muhammadiyah 2 Middle School Surabaya.

Keywords: *Self-Management Strategy, Individual Counseling, Addicted To Social Media*

PENDAHULUAN

Kecanduan ialah suatu kondisi terikat pada kebiasaan yang dan tidak lepas dari keadaan individu, kurang mampu mengontrol hasrat pada dirinya untuk melakukan kegiatan

tertentu yang disenangi oleh individu yang kecanduan apabila tak memenuhi hasrat kebutuhannya. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui penurunan tingkat signifikansi pengaruh penggunaan teknik *self-management* dalam konseling individu terhadap kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Surabaya.

Populasi pada penelitian ini seluruh peserta didik kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Setelah melakukan studi di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, terdapat data hampir 85% jumlah 277 dari peserta didik keseluruhan kelas VII Tahun Ajaran 2019-2020 memiliki media sosial. Observasi juga dilakukan secara langsung ke kelas dengan bantuan guru penguas dan guru BK saat jam pelajaran dimulai, pada saat bersamaan ada saja peserta didik yang mencuri-curi kesempatan untuk membuka handphone. Selain membalas pesan, mereka juga membuka media sosial mereka namun hanya beberapa peserta didik saja yang berani. Ketika istirahat hampir semua peserta didik memegang handphone. Ada peserta didik yang lebih asik bermain *handphone* daripada pergi untuk beli makanan di kantin atau bahkan bersenda gurau dengan teman sebayanya. Ada juga peserta didik yang mendapatkan bermain *Tik tok*, *Instagram*, *LINE*, *WhatsApp*, *Youtube*, *Path* serta *Twitter*. Mayoritas yang kecanduan adalah peserta didik laki-laki.

Menurut Wening (2013) Kecanduan media sosial ialah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga melupakan kegiatan yang lainnya. Bagi pengguna jejaring sosial yang mengakses berbagai macam media sosial di internet, pada umumnya seseorang akan terdorong untuk mengakses media sosial kembali di lain waktu. Dorongan tersebut terjadi terus menerus seiring dengan frekuensi konsumsi setiap individu. Ketika seseorang sering mengakses jejaring sosial maupun media sosial, maka mereka semakin ingin untuk mengaksesnya lagi dan lagi tanpa henti.

Seringnya guru mapel menemukan adanya peserta didik yang mengakses media sosial di dalam kelas pada saat KBM sedang berlangsung, guru mata pelajaran akan melaporkannya ke guru BK agar peserta didik tersebut diberikan nasehat serta bimbingan agar tidak mengulangi perbuatannya. Terdapat 35 peserta didik yang diketahui mengakses media sosial di kelas. Guru mata pelajaran lain juga sering mengetahui jika ada peserta didiknya yang kecanduan berdasarkan perilaku anak tersebut, yang didapatkan mengakses akun media sosial ketika jam pelajaran berlangsung. Data guru BK menunjukkan setidaknya beberapa mata pelajaran yang membutuhkan kuota internet untuk mendapatkan tambahan bahan ajar atau ilmu tambahan yang tidak ada di buku paket. Seperti contoh mata pelajaran Sejarah, mata pelajaran Bahasa Inggris dan mata pelajaran Bahasa Indonesia.

Kemudian, dalam menangani kasus ini, treatment perlu diberikan oleh penulis berupa upaya strategi perubahan perilaku yang salah dan menemukan pribadi serta dapat merencanakan masa depan termasuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang terpuji, sehingga memberi dampak yang positif bagi hasil belajarnya. Salah satu treatment atau strategi yang dapat digunakan dalam menangani masalah tersebut ialah strategi *Self-Management*. Fenomena kecanduan media sosial yang ada di masyarakat, khususnya pada remaja dilatarbelakangi oleh malas belajar dan merasa bosan didalam kelas. Salah satunya yang terjadi di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. Adapun hasil *need assessment* berupa observasi secara langsung dan mendengarkan beberapa laporan dari guru mata pelajaran serta mewawancarai guru BK. Karena itu perlu adanya perlakuan untuk menanggulangi peserta didik yang kecanduan, yaitu menggunakan strategi *self-management*.

Self-management merupakan prosedur yang mengharuskan dimana peserta didik akan mengatur perilakunya sendiri, dengan melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukannya (Mochamad Nursalim, 2013). Terdapat kekuatan psikologis yang akan memberikan arah pada peserta didik untuk mengambil keputusan, menentukan pilihannya, serta menetapkan cara efektif dalam mencapai sebuah tujuan menurut (Halmi, 2017). Ketika peserta didik mampu mengelola dirinya dengan baik, peserta didik akan mampu menentukan pilihan sesuai dengan potensi dalam dirinya termasuk bakat, minat, kepribadian serta kemampuan, dan dapat mengambil keputusan secara matang. Strategi *Self-Management* diterapkan dalam salah satu layanan konseling yaitu layanan konseling individual.

Menurut Salahudin (2009) mendefinisikan bahwa konseling sebagai usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Dengan kata lain teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli/klien. Sedangkan, menurut Prayitno (2004), bahwa konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli dalam rangka proses pemecahan masalah yang dialami oleh konseli. Dilaksanakan secara langsung Dalam periode tatap muka antara konseli dan konselor membahas tentang masalah yang dialami konseli secara rinci dan tidak ada unsur paksaan.

Begitu pula yang dijelaskan dalam Supriyo (2006), proses bantuan secara profesional oleh seorang ahli (konselor) yang bertujuan membantu klien dalam memecahkan masalahnya sendiri agar konseli dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya merupakan salah satu pengertian dari konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one group pre-test post-test design* yang diuraikan pada gambar 1 berikut.

Gambar 1 Rancangan Penelitian *One Group Pretest-Post-test Design*

<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
T ₁	X	T ₂

Berdasarkan gambar satu di atas subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan akan dilakukan *pre-test* dengan cara mengerjakan skala pengukuran minat karier peserta didik. Setelah itu, subjek penelitian diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* sebanyak 5 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45 menit. Selanjutnya dilakukan *post-test* dengan cara subjek penelitian mengerjakan skala pengukuran kecanduan media sosial peserta didik.

Penelitian ini menggunakan populasi para peserta didik kelas VII-A SMP Muhammadiyah 2 Surabaya sebanyak 40 orang peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 5 peserta didik, yang diambil berdasarkan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi berdasarkan ciri-ciri yang ditentukan oleh peneliti. Data dari penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran kecanduan media sosial peserta didik yang memiliki validitas butir antara 0,245-0,446 dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,901.

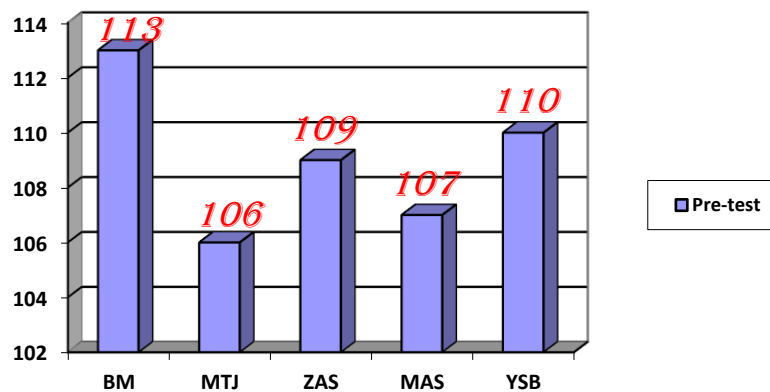
Data penelitian dianalisis menggunakan teknik statistika non-parametrik dengan uji *wilcoxon* pada SPSS For Windows versi 23.0, yang terlebih dahulu telah dilakukan uji validitas. Untuk menguji validitas data kecanduan media sosial peserta didik SMP Kelas VII-A SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA hasil *pre-test* dan *post-test*, digunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS For Windows versi 23.0. Hasil uji validitas diartikan sebagai suatu karakteristik dari ukuran terkait dengan tingkat pengukuran sebuah alat tes (skala) dalam mengukur secara benar apa yang diinginkan peneliti untuk diukur. Skala pengukuran kecanduan media sosial peserta didik telah dilakukan uji coba (*try out*) kepada 40 peserta didik kelas VII-A SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA, kemudian hasil dari uji validitas dianalisis dengan korelasi dan analisis korelasi butir dimaksudkan disini adalah untuk menguji validitas butir dengan suatu butir dinyatakan valid jika koefisien kolerasinya positif dan signifikan ($R \leq 0,245$).

Dalam penelitian ini dilakukan pengkategorian terhadap data kecanduan media sosial dari subyek ke dalam tiga kategori tinggi, sedang, dan rendah seperti disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Pengkategorian Skor perilaku Kecanduan subyek

No	Kategori	Rentang Skor	Σ
1	Tinggi	102 – 136	5
2	Sedang	67 – 101	13
3	Rendah	32 – 66	7
JUMLAH			25

Grafik 1
 Rincian Hasil Pre-test Kelas VII-A SMP Muhammadiyah 2 Surabaya



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang sehingga melupakan kegiatan yang lain, kecanduan media sosial menurut Wening (2013). Pada umumnya pengguna jejaring sosial yang mengakses berbagai macam media sosial di internet akan terdorong untuk mengakses kembali dilain waktu. Dorongan terjadi terus menerus seiring dengan frekuensi keinginan setiap individu. Semakin sering mengakses jejaring sosial maupun media sosial dikesokan harinya menyebabkan ketagihan ingin mengakses lagi, lagi dan lagi.

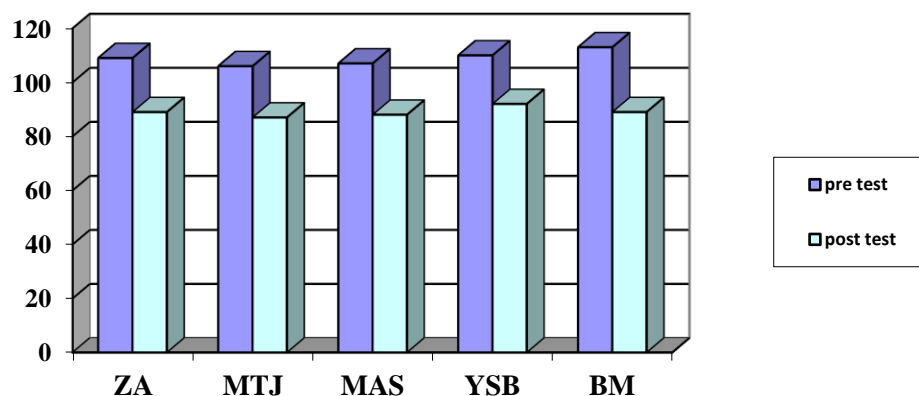
Menurut Prayitno (2013), konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang ahli dibidangnya (konselor) terhadap konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Konseling individu diberikan kepada peserta didik sebanyak 6 kali pertemuan tatap muka dengan durasi waktu setiap pertemuan maksimal selama 40 menit.

Tabel 2.1
 Hasil Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Skala Kecanduan Media Sosial Peserta didik Kelas VII-A

No	Subyek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	kategori
1	ZAS	109	Tinggi	89	Sedang
2	MTJ	106	Tinggi	87	Sedang
3	MAS	107	Tinggi	88	Sedang
4	YSB	110	Tinggi	92	Sedang
5	BM	113	Tinggi	89	Sedang

Bila dilihat peningkatan kecanduan media sosial pada setiap subjek penelitian (N= 5), sebelum dan sesudah diberikan *treatmen* konseling individu dengan menggunakan strategi *Self-management*, diperoleh hasil yang tampak pada grafik 2 sebagai berikut:

Grafik 2
 Hasil *pre-test* dan *post-test* Pengaruh Penggunaan Strategi *Self-Management* dalam Konseling individu terhadap Kecanduan Media Sosial Peserta didik Kelas VII-A SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA.



Berdasarkan keterangan dari tabel 2.1 dan grafik 2.1 dari hasil penurunan skor yang didapatkan oleh peserta didik yang berinisial ZA, MTJ, MAS, YSB, dan BM terdapat nilai turun yang bervariasi, hal ini terjadi karena tingkat permasalahan yang dihadapi peserta didik. Penurunan skor pada responden dengan perubahan yaitu dari kategori tinggi menjadi sedang terjadi pada semua responden, kemudian penurunan juga terjadi pada responden lain menjadi turun pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kecanduan media sosial peserta didik secara signifikan tidak dapat ditingkatkan melalui penggunaan strategi *self-management* dalam konseling individu, meski rata-rata skor kecanduan media sosial peserta didik setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan bila dibandingkan rata-rata skor kecanduan media sosial peserta didik sebelum diberikan *treatment*. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh

dua faktor, yaitu Pertama, pemberian perlakuan konseling individu dalam penelitian ini tidak maksimal hanya 6 kali pertemuan saja, seharusnya pemberian perlakuan konseling individu bisa dilakukan selama satu semester. Kedua, pemberian layanan konseling individu kurang memadai, sehingga tidak bisa menurunkan kecanduan media sosial peserta didik, peserta didik membutuhkan pelayanan yang lebih integrasi dari beberapa layanan bimbingan dan konseling, seperti layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, ataupun layanan bimbingan klasikal.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini memberikan tambahan bukti empirik terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu tentang keefektifan strategi *self-management* sebagai metode untuk memodifikasi perilaku. Penelitian ini membuktikan bahwa strategi *self-management* yang diterapkan dalam konseling individu adalah efektif untuk menurunkan tingkat kecanduan terhadap media sosial pada peserta didik kelas VII-A SMP MUHAMMADIYAH 2 Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diajukan beberapa saran berikut. *Pertama*, perlu diadakan penelitian ulang dengan menambah jumlah pertemuan tatap muka konseling individu selama satu semester. *Kedua*, peserta didik tidak hanya diberikan layanan konseling individu saja, perlu diintegrasikan pelayanan lainnya seperti: layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, ataupun layanan bimbingan klasikal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Optimalisasi Konseling Individu Dan Kelompok Untuk Keberhasilan Peserta didik. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*. 14 (1): 132148.
- Halmi. (2017). *Kefektifan Teknik Self-management dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta didik Kelas X SMA NEGERI 1 MOJO TAHUN AJARAN 2016/2017*. http://simki.unpkediri.ac.id/mahapeserta_didik/file_artikel/2017/12.1.01.01.0084.pdf (Agustus 19 2018).
- Nursalim, M. (2013). *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks Permata Putri Media.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 105.
- Salahudin, A. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pres.

Supriyo & Mulawarman. (2006). *Keterampilan Dasar Konseling*. Semarang: Unnes Press.

Wening. (2013). *Menjadi Orangtua Yang Asyik*. Solo: Tinta Medina.