

ARTIKEL

**EFEKTIVITAS STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS
X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Oleh:

YOUANDA KURNIA RAHMAN
NPM. 14.1.01.01.0146

Dibimbing oleh :

1. Dra. Khususiyah, M.Pd
2. Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


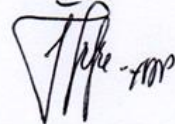

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Youanda Kurnia Rahman
NPM : 14.1.01.01.0146
Telepon/HP : 085746445059
Alamat Surel (Email) : youandarahman@gmail.com
Judul Artikel : Efektivitas Strategi *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP- Bimbingan Konseling
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism.
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2019
Pembimbing I  <u>Dra. Khususiyah, M.Pd.</u> NIDN.0717115901	Pembimbing II  <u>Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd</u> NIDN. 0726079001	Penulis,  <u>Youanda Kurnia Rahman</u> NPM. 14.1.01.01.0146

**EFEKTIVITAS STRATEGI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**Youanda Kurnia Rahman
14.1.01.01.0146FKIP – Bimbingan Konseling
youandarahman@gmail.comDra. Khususiyah, M.Pd. dan Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi siswa yang memiliki media sosial mayoritas mengalami kecanduan media sosial seperti di dalam kelas mereka mencuri-curi keadaan untuk membuka *handphone* membuka media sosial (*instagram*, *facebook* dan *whastapp*). Dan ketika istirahat siswa lebih suka memegang *handphone* dan mengakses media sosial dari pada mengobrol dengan teman-teman. Hal ini berakibat siswa tidak mengenal waktu, tidak peduli dengan sekitar, kurang sosialisasi dengan lingkungan, mengganggu kesehatan, dan malas belajar. Sehingga perlu adanya upaya untuk mengatasi kecanduan media sosial seperti melakukan strategi *self-management*. *Self management* merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri melalui tiga teknik yaitu *self minotoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Tujuan untuk mengetahui keefektivan srategi *self-management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental design* dengan *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Pemasaran dan Akutansi di SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah 66 siswa, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 6 siswa Pemasaran dan 7 siswa Akutansi yang mengalami kecanduan media sosial tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan media sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah *independent sample t-test*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, $10,774 > 2,201$, dan dengan menggunakan batas signifikansi 0,05, nilai signifikansi tersebut berada diatas taraf 5%, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Dari hasil penelitian juga tampak bahwa dengan diberikan strategi *self-management* 33,3% siswa memiliki kecanduan media sosial rendah dan 66,7% siswa lainnya memiliki kecanduan media sosial sedang. Hal ini berarti strategi *self-management* mampu mengurangi kecanduan media sosial siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri, sehingga disarankan bagi konselor sebaiknya tidak hanya memanggil siswa keruang BK dan hanya sekedar dinasehati, tetapi juga layanan konseling dengan strategi *self-management*, bagi siswa sebaiknya secepatnya mengurangi kecanduan media sosial karena dapat menghindarkan siswa dari bahayanya pengaruh media sosial.

KATA KUNCI :strategi *self-management*; kecanduan media sosial

I. LATAR BELAKANG

Di era globalisasi ini teknologi menjadi sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam mempermudah setiap pekerjaan manusia, salah satunya dalam hal komunikasi. Mudah-mudahan seseorang dalam berkomunikasi saat ini dimanapun dan kapanpun membawa dampak besar dalam kehidupan. Salah satunya penggunaan media sosial yang semakin menjamur dikalangan masyarakat, khususnya kalangan yang saat ini akan kita bahas yakni kalangan remaja.

Selain dampak positif yang kita dapat dari kemajuan teknologi saat ini, terdapat juga dampak negatifnya yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Diantaranya yang sangat berpengaruh adalah tersitanya waktu yang digunakan untuk bermain media sosial. Tidak banyak saat ini remaja lebih memilih bermain media sosial daripada belajar. Hal ini juga tentunya akan mempengaruhi pola pikir dan prestasi serta dampak-dampak lain yang akan bermunculan.

Media sosial adalah istilah yang tidak hanya mencakup berbagai *platform* Media Baru tetapi juga menyiratkan sistem seperti *friend freed*, *facebook*, dan lain-lain yang pada umumnya dianggap

sebagai jejaring sosial. Menurut Hermawan (2009: 1-2) adanya penggunaan internet melalui media sosial, telah menghadirkan sebuah *web* forum yang dapat membentuk suatu komunitas online.

Pesatnya perkembangan media sosial kini dikarenakan semua orang seperti bisa memiliki media sendiri. Seorang pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan *smartphonanya* dimanapun dan kapanpun di inginkan dan dapatkan informasi dengan menggunakan jaringan internet Sebagai pengguna sosial media kita bebas mengedit, menambahkan, memodifikasi baik tulisan, gambar, video, grafis, dan berbagai model konten lainnya.

Banyak dijumpai di Indonesia saat ini bahwa orang-orang lebih menyukai berhubungan dengan seseorang melalui *smartphone*-nya. Mereka lebih suka sibuk dengan bermain *smartphone* atau *handphone* nya dibandingkan berbicara dengan orang yang ada didekatnya. Hal serupa juga dijumpai di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) 3 Kediri, siswa yang memiliki media sosial mayoritas siswa yang mengalami kecanduan. Observasi juga dilakukan

secara langsung ke kelas ketika proses belajar mengajar dimulai, tidak sedikit pula siswa yang mencuri-curi keadaan untuk membuka *handphone* dan ketika istirahat hampir mayoritas siswa memegang *handphone* untuk membuka *instagram*, *facebook* dan *whatsapp* daripada mengobrol dengan teman-teman yang ada disekitarnya. Hal lain yang terjadi jika siswa terus menerus kecanduan media sosial adalah tidak mengenal waktu, tidak peduli dengan sekitar, kurang sosialisasi dengan lingkungan, mengganggu kesehatan, dan malas belajar.

Artikel Kompas (Wahyudi,2012) Beberapa ahli kejiwaan menyebutkan keadaan itu sebagai *Internet Addiction Disorder or Problematic Internet Use* (gangguan kecanduan internet atau penggunaan internet yang problematik). Para ahli membandingkan kecanduan internet dengan substansi lain seperti tembakau, alkohol dan obat-obatan. Mereka juga menyarankan bahwa hal itu harus disertakan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-V) sebagai gangguan kejiwaan.

Jenis kecanduan internet ada tiga yaitu: bermain games yang berlebihan, kegemaran seksual dan *e-mail*/pesan teks (*chatting*). Menurut Hovart (Sandy, 2015)

Kecanduan adalah suatu aktivitas atau *substansi* yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif.

Dalam menangani masalah kecanduan media sosial tersebut, peneliti memandang perlu memberikan *treatment* dalam upaya membantu menemukan pribadi dan merencanakan masa depan termasuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku terpuji. Dengan diberikannya suatu teknik perubahan perilaku atau kebiasaan yang salah, maka siswa dapat mengubahnya dengan perilaku yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Sehingga memberi dampak yang positif bagi hasil belajarnya. Pemilihan teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku dapat digunakan pendekatan behavior. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah strategi *self-management*.

Self management merupakan suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri melalui tiga teknik yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Keunggulan dari strategi *self management* antara lain: menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, praktis tidak mahal dan gampang, dan mudah dijawab (Nursalim, 2013:149).

Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Khoiriyah (2018) dengan judul: Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *One Group pretest-posttest Design*. Analisis data yang digunakan adalah dengan *t-test*. Pemilihan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel penelitian 5 siswa diambil dari kelas VIII-E SMP Negeri 3 Kediri. Penelitian dilakukan dalam 4 kali pertemuan, menggunakan panduan eksperimen teknik *self management*, dan skala perilaku membolos. Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji paired sample *t-test* kesimpulan dari penelitian ini adalah melalui penggunaan konseling dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku membolos siswa, diperoleh hasil bahwa t -hitung lebih besar dari t -tabel yaitu $11.006 > 2,132$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018.

Berdasarkan pada pemikiran tersebut, maka penelitian tertarik untuk untuk mengadakan penelitian tentang :

Efektivitas Strategi *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018.

II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas adalah *strategiself-management*. Variabel terikat adalah kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental design* dengan *nonequivalent control group design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Pemasaran dan Akutansi di SMK PGRI 3 Kediri yang berjumlah 66 siswa, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 6 siswa Pemasaran dan 7 siswa Akutansi yang mengalami kecanduan media sosial tinggi. Dimana 6 siswa Pemasaran sebagai kelompok eksperimen dan 7 siswa Akutansi sebagai kelompok control. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *independent sample t-test*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil skala kecanduan media sosial akan dilihat apakah ada

penurunan kecanduan media sosial siswa sebelum dan setelah diberikan strategi *self management*. Pemberian *treatment* tersebut dilaksanakan sebanyak 5 kali. Adapun hasil penelitian sebagaimana tabel berikut ini :

Tabel 1 Hasil Pretest dan Postest Kecanduan Media Sosial Kelompok Eksperimen

Pretset		Postest	
Skor	Kategori	Skor	Kategori
152	Tinggi	106	Sedang
157	Tinggi	112	Sedang
151	Tinggi	105	Sedang
149	Tinggi	100	Rendah
148	Tinggi	108	Sedang
153	Tinggi	98	Rendah

Berdasarkan tabel 1 *pre-test* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa 100% siswa memiliki kecanduan media social tinggi. Sedangkan hasil postestnya menunjukkan bahwa 33,3% siswa memiliki kecanduan media sosial rendah dan 66,7% siswa memiliki kecanduan media sosial sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar hasil kecanduan media sosial siswa setelah diberikan teknik *self management* banyak mengalami penurunan

Tabel 2 Hasil Pretest dan Postest Kecanduan Media Sosial Kelompok Kontrol

Pretset		Postest	
Skor	Kategori	Skor	Kategori
143	Tinggi	140	Tinggi

150	Tinggi	147	Tinggi
136	Tinggi	129	Sedang
142	Tinggi	138	Tinggi
147	Tinggi	142	Tinggi
144	Tinggi	138	Tinggi
148	Tinggi	135	Tinggi

Berdasarkan tabel 2 *pre-test* kelompok control menunjukkan bahwa 100% siswa memiliki kecanduan media social tinggi. Sedangkan hasil pos-test nya menunjukkan bahwa 14,3% siswa memiliki kecanduan media sosial sedang dan 85,7% siswa memiliki kecanduan media sosial tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar hasil kecanduan media sosial siswa setelah diberikan konseling biasanya satu siswa yang mengalami penurunan

Sebelum melakukan uji *independent sample t-test* data harus berdistribusi normal dan homogen. Berikut adalah hasil uji normalitas dan homogenitas dengan menggunakan program SPSS 23 *For Windows*.

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pre-test Kelompok Eksperimen	Post-test Kelompok Eksperimen	Pre-test Kelompok Kontrol	Post-test Kelompok Kontrol
N		6	6	7	7
Normal	Mean	151,6667	104,8333	144,2857	138,1429
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	3,20416	5,15429	4,64451	5,87164
Most Extreme Differences	Absolute	,172	,180	,168	,205
	Positive	,172	,159	,109	,113
	Negative	-,126	-,180	-,168	-,205
Kolmogorov-Smirnov Z		,421	,440	,446	,541
Asymp. Sig. (2-tailed)		,994	,990	,989	,931

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil pada tabel 3, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari *pre-test* dan *pos-test* kelompok eksperimen adalah 0,994 dan 0,990, sedangkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari *pre-test* dan *pos-test* kelompok kontrol adalah 0,989 dan 0,931. Berdasarkan ketentuan apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka dapat diartikan bahwa populasi berdistribusi normal

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kontrol	,718	1	11	,415
Eksperimen	,021	1	11	,887

Dari perhitungan uji homogenitas diperoleh hasil signifikansi pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu 0,415 dan 0,887 > 0,05, maka data tersebut homogen karena mempunyai varians yang sama.

Setelah mengetahui data berdistribusi normal dan homogen maka selanjutnya menguji hipotesis menggunakan *independent sample t-test*. Berikut hasil uji *independent sample t-test* dengan menggunakan program SPSS 23 For Windows.

Tabel 4. Uji Hipotesis

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	,021	,887	10,774	11	,000	33,30952	3,09166	26,50482	40,11423
Setelah Equal variances not assumed			10,892	10,984	,000	33,30952	3,05826	26,57716	40,04189

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil $t_{hitung} = 10,774$ dan $t_{tabel} = 2,201$. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, $10,774 > 2,201$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Hal ini dikarenakan teknik *self management* dapat digunakan dalam penanganan permasalahan kecanduan media sosial siswa dengan mengacu pendapat Nursalim (2013) *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah laku sendiri, dengan menggunakan satu strategi.

Dengan kata lain, teknik *self-management* membiasakan seseorang agar selalu mengintropeksi diri atau memonitor diri, menentukan perilaku mana yang hendak dirubah, dan mulai biasa melakukannya dengan dukungan *self-reward* (penghargaan diri) dan *self-contracting* (kontrak perjanjian diri). Sehingga untuk mengantisipasi masalah kecanduan media sosial, maka teknik *self-management* diperlukan karena dengan teknik *self-management* dapat membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya kecanduan

media sosial yang berlebihan. Akibatnya teknik *self-management* dapat mengurangi kecanduan media sosial

IV. PENUTUP

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang sejalan dengan tujuan permasalahan penelitian ini, maka dapat diperoleh hasil $t_{hitung} = 10,774$ dan $t_{tabel} = 2,201$. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, $10,774 > 2,201$ dan dengan menggunakan batas signifikansi 0,05, nilai signifikansi tersebut berada diatas taraf 5%, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas X Pemasaran SMK PGRI 3 Kediri. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen sebesar 104,83 lebih kecil jika dibandingkan rata-rata kecanduan media sosial pada kelompok kontrol sebesar 138,42.

Dengan demikian disarankan bagi konselor sebaiknya tidak hanya memanggil siswa keruang BK dan hanya sekedar dinasehati, tetapi juga layanan konseling dengan strategi *self-management*. Bagi siswa sebaiknya secepatnya mengurangi kecanduan media

sosial karena dapat menghindarkan siswa dari bahayanya pengaruh sosial media.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Hermawan, C. W. (2009). Cara Mudah Membuat Komunitas Online dengan PHPBB. Yogyakarta: ANDI.
- Khoiriyah. H. 2018. Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Kelas VIII-E di SMP Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Vol 2 (3). (Online) . Tersedia : http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/25544ffd019d6666fcac34159f35f36d.pdf, diunduh pada 22 Januari 2019
- Nursalim, M. 2013. Strategi dan intervensi konseling. Jakarta: Akademia Permata
- Sandy, R. 2015. *Pengaruh Tekanan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Kecanduan Path Pada Kalangan Remaja di Jakarta Barat*. Skripsi. Jakarta. BINUS. (Online). Tersedia: <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/06/pengaruh-tekanan-teman-sebaya-terhadap-perilaku-kecanduan-path-pada-kalangan-remaja-di-jakarta-barat/>, diunduh pada 28 Agustus 2017
- Wahyudi, W. 2012. *Kenali Gejala Kecanduan Internet*. Kompas, (Online), tersedia: <https://tekno.kompas.com/read/2012/01/28/09083371/kenali.gejala.kecanduan.internet>, diunduh 10 Oktober 2018.