

IMPLEMENTASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA KELAS XII SMAN 1 MARGAASIH

Muhamad Iqbal Adhari¹, Nandang Rukanda^{2,3}, Tuti Alawiyah³

¹labqiadhari@gmail.com, ²nandangrukanda@ikipsiliwangi.ac.id, ³tutyrahman@yahoo.co.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This research is motivated by a phenomenon that occurs in SMA Negeri 1 Margaasih where some students experience social media addiction. As a from effort made to deal with these problems group guidance services with self-management techniques can be an alternative to reduce social media addiction behavior. Because it aims to make students able to determine the implementation of group guidance services with self-management techniques for students who are addicted to social media. The method used in this research is descriptive qualitative. The data collection instrument used observation, interviews and documentation. The subjects of this study amounted to 6 students who experienced addiction to social media can be reduced. So that the implementation of groups guidance services with self-management techniques is effective for class XII students of SMA Negeri Margaasih who are addicted to social media.

Keywords: *Group Guidance, Self-Management, Social Media Addiction*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena yang terjadi di SMA Negeri 1 Margaasih dimana beberapa siswa mengalami kecanduan media sosial. Sebagai bentuk upaya yang dilakukan untuk menangani permasalahan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat menjadi alternatif untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Karena bertujuan agar siswa mampu mengontrol perilaku ke arah lebih baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Adapun metode yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Instrumen pengumpulan data menerapkan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian berjumlah 6 orang siswa yang mengalami permasalahan sama. Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku siswa yang mengalami kecanduan media sosial dapat berkurang. Sehingga implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif terhadap siswa kelas XII SMA Negeri 1 Margasih yang mengalami kecanduan media sosial.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Self-Management, Kecanduan Media Sosial*

PENDAHULUAN

Pada zaman yang sudah canggih, jelas bahwa kehadiran web semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik latihan sosialisasi, sekolah, dll. Sistem pembelajaran, pandangan, dan perilaku. Media sosial telah benar-benar mengubah cara pandang individu dan kekuatan media social memungkinkan kita untuk tetap berhubungan dengan

kejadian terbaru di seluruh dunia ini dalam hitungan menit atau jam bahkan secara konsisten.

Media sosial adalah media di web yang memungkinkan pengguna untuk berurusan dengan diri mereka sendiri dan bergaul, berkolaborasi, berbagi, berkomunikasi dengan berbagai pengguna lain secara virtual. Media sosial menyambut setiap individu yang tertarik untuk mengambil bagian dengan memberikan kontribusi dan kritik secara transparan, berkomentar, dan berbagi data dalam waktu yang cepat dan tanpa batas seperti yang ditunjukkan oleh yang dikemukakan Nasrullah (2015: 11). Media sosial menawarkan berbagai akomodasi yang membuat pengguna merasa nyaman untuk berlama-lama berada di internet. Sebagian besar pengguna media sosial adalah anak-anak, termasuk siswa sekolah menengah, mereka sangat terpengaruh oleh arus kemajuan media social. Pemanfaatan media sosial dapat dikatakan sebagai pembentuk kebiasaan. Masa remaja merupakan masa pergantian dari masa remaja ke masa dewasa dengan perubahan yang berbeda-beda baik secara alamiah, intelektual maupun sosioemosional.

Soliha (2015: 2), berpendapat bahwa ketergantungan diidentikkan seperti memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan dengan mengandalkan aset yang berbeda, ini adalah pemanfaatan media sosial. Sejalan dengan Nurfajri (Matilda, 2018) mengartikan Ketergantungan media sosial adalah masalah mental di mana pengguna meningkatkan jumlah dan kekuatan penggunaan media sosial kapan saja akan menghasilkan kesenangan, yang dapat menyebabkan kegugupan dan perubahan pola pikir, masalah emosional (melankolis, kesulitan berubah), dan mengganggu aktivitas publik, baik sejauh kualitas dan jumlah ketika pengguna ekstrim.

Penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai kebiasaan media sosial dapat berdampak buruk bagi kaum muda. Ketergantungan media sosial membuat anak-anak tidak peduli dengan kewajiban mereka sebagai siswa yang berakibat lambat mengumpulkan tugas sekolah, minat belajar berkurang dan prestasi di sekolah berkurang secara pasti karena para remaja sibuk mencari cara untuk mengakses media sosial.

Sama halnya seperti yang terjadi pada sebagian siswa SMA Negeri 1 Margaasih. Hasil data peneliti peroleh dari penyebaran angket kuisisioner kecanduan media sosial dan wawancara dengan guru BK terdapat beberapa siswa yang mengalami kecanduan media sosial seperti *handphone* yang tersita saat proses pembelajaran dikelas dikarenakan siswa tidak memperhatikan guru malah asik dengan media sosialnya sendiri. Hal ini

dikarenakan tidak adanya kesadaran pada siswa bahwa pedoman sekolah akan dibuat untuk tidak menggunakan ponsel selama siklus belajar dan mengajar, ingin terlihat keren dan dianggap dalam lingkungan mereka.

Untuk mengatasi permasalahan perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang diberikan, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat menjadi alternatif mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Sebagaimana Irmayanti, (2018) Bimbingan kelompok adalah gerakan berkumpul yang dilengkapi dengan memberikan data dan informasi untuk menumbuhkan perilaku yang tepat. Permasalahan yang dikaji secara kelompok adalah permasalahan yang mampu bersama dan tidak bersifat rahasia, baik menyangkut masalah individu, sosial, studi, maupun pekerjaan. Bimbingan kelompok diartikan sebagai upaya mengarahkan perkumpulan siswa dengan tujuan agar perkumpulan tersebut menjadi besar, solid dan mandiri.

Uno (Asrianti, 2016), mengungkapkan defenisi menerapkan *self-management*, khususnya perilaku siswa yang bertanggung jawab untuk mengelola semua perilaku mereka sendiri, sepenuhnya berniat membuat siswa lebih mandiri, lebih bebas dan lebih siap untuk mengetahui apa yang akan datang. *Self-management* adalah teknik terbaru dari perspektif sosial pada kesadaran, yang membantu siswa dengan memiliki pilihan untuk mengontrol latihan belajar mereka. *Self-management* adalah metode yang diperoleh dari pendekatan behavioral.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif, dipilih karena selesai diidentifikasi dengan kesempatan terus menerus dan untuk kondisi saat ini. Sugiyono (2017) metode penelitian kualitatif merupakan yang didasari pada filsafat postitivisme maupun enterpretif, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Adapun jenis pendekatannya merupakan deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang mencoba untuk menggambarkan jawaban atas isu-isu yang ada tergantung pada informasi.

Metode yang digunakan pengumpulan data merupakan observasi, wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai kecanduan media sosial. Adapaun subjek dari penelitian ini merupakan berjumlah 6 orang kelas XII IPS 2 berdasarkan rekomendasi

dari guru BK dengan pertimbangan berikut : 1.Pikiran maupun perasaan yang berlebihan terhadap penggunaan media sosial 2.Kurangnya kontrol diri.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Hasil

Berdasarkan hasil data peneliti peroleh dari wawancara dengan Ibu RND selaku guru BK di SMA Negeri 1 Margaasih terdapat 6 orang siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan siswa yang mengalami kecanduan media sosial merupakan *self control* nya kurang, kemudian siswa manajemen waktunya kurang, banyak siswa tidak mempunyai jadwal sehari-hari yang baik sehingga mengakibatkan siswa mengalami kecanduan media sosial. Kemudian dari faktor eksternalnya yaitu otomatis karena ada teknologi yang semakin canggih, hampir setiap siswa oleh orang tuanya diberikan fasilitas *gajdet* dan internet tentu saja itu membuat siswa bisa mengalami kecanduan media sosial. menyikapi permasalahan-permasalahan yang di alami oleh setiap siswa, guru BK bekerjasama dengan wali kelas. Hal dilakukan agar wali kelas dapat memberikan pemahaman dan penguatan positif supaya perilaku kecanduan media sosial siswa bisa berkurang.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku kecanduan media sosial dilakukan 3 kali pertemuan dengan waktu 30 menit pada setiap pertemuan. Pada pertemuan pertama topik yang dibahas yaitu mengenai faktor yang menyebabkan siswa mengalami perilaku kecanduan media sosial, pada pertemuan pertama siswa mampu menyimpulkan faktor yang menyebabkan mereka mengalami kecanduan media sosial diantaranya : 1. Pikiran maupun perasaan yang berlebihan terhadap penggunaan media sosial 2.Kurangnya kontrol diri. Selanjutnya pada pertemuan kedua topik yang dibahas yaitu pikiran maupun perasaan yang berlebihan terhadap penggunaan media sosial, pada pertemuan kedua siswa mampu menemukan solusi/menyimpulkan dari topik yang dibahas yaitu 1. Batasi penggunaan media sosial 2.Aktif kegiatan lain diluar dari medi sosial. Kemudian pada pertemua ketiga topik yang dibahas yaitu kurangnya kontrol diri, pada pertemuan ini siswa mampu menemukan solusi/menyimpulkan dari topik yang dibahas yaitu 1.Menerapkan media sosial hanya untuk kepentingan belajar 2.Fokus pada orang-orang disekeliling seperti keluarga, teman sebaya dan masyarakat. Pada pertemuan ini siswa sudah bisa mengontrol perilakunya

penggunaan media sosial ditandai dengan siswa sudah mampu membuat manajemen waktu kegiatan sehari-hari dan dapat memprioritaskan kegiatan yang penting untuk dilakukan.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku kecanduan media sosial siswa dilaksanakan yaitu 4 tahapan diantaranya : tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, tahap pengakhiran. Pada tahap awal diawali dengan guru BK mengucapkan salam, membaca doa bersama dan mengabsen peserta didik dan menanyakan kabar. Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga dimana guru BK menjelaskan kembali maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok agar siswa memasuki tahap kegiatan dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Setelah dipastikan peserta didik siap melanjutkan ke tahap berikutnya, kegiatan layanan bimbingan kelompok pun dilanjutkan. Kemudian tahap kegiatan inti merupakan tahap yang paling penting pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dimana pada tahap ini guru BK dan siswa akan membahas topik permasalahan yang sedang dialami oleh siswa yaitu kecanduan media sosial. Tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengemukakan hasil-hasil kegiatan, kesan dan harapan. Kemudian guru BK dan siswa menentukan jadwal pertemuan selanjutnya dan diakhiri dengan doa tutup.

Berdasarkan respon yang ditunjukkan oleh (AAR, DS, DS, IS, MF, SPA) setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Siswa dapat mengontrol penggunaan media sosial dengan bijak dan manajemen waktu yang baik, proses pembelajaran siswa lebih aktif lagi dan menerapkan media sosial lebih mengutamakan untuk kepentingan pembelajaran dan tugas sekolah. Selanjutnya siswa mampu membuat kegiatan sehari-hari yang lebih positif dari sebelumnya.

proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* siswa berinisial (AAR, DS, DS, IS, MF, SPA) mengalami beberapa kesulitan. Adapun kesulitan yang dihadapi siswa yaitu terkendala dengan sinyal yang tidak stabil, kemudian tidak bisa mengatur waktu karena pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbarengan dengan kegiatan lain. Selanjutnya siswa juga ada yang merasa malu, canggung dan takut salah ketika berbicara sehingga siswa banyak yang diam dan langsung bertanya ke guru BK.

Adapun kesulitan yang dihadapi guru BK saat melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* diantaranya sebagai berikut : mengalami hambatan maupun kesulitan menyampaikan persepsi dari setiap siswa mengenai maksud dan tujuan layanan bimbingan kelompok. Kemudian guru BK juga mengalami kesulitan mengubah pandangan siswa bahwasanya orang yang bermasalah yang bersangkutan dengan guru BK disekolah dikarenakan siswa masih beranggapan ketika dipanggil guru BK itu berarti mempunyai masalah dan mereka merasa takut, malu ketika dipanggil.

Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dipilih karena berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa yaitu perilaku kecanduan media sosial. Hal ini sejalan dengan Astuti, (2019) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah pengaturan bantuan kepada siswa melalui keadaan kelompok. permasalahan yang dikaji secara kelompok adalah isu-isu yang biasa, isu-isu yang dibagikan dan tidak bersifat rahasia, baik yang menyangkut masalah individu, sosial, studi, maupun pekerjaan. Terpenuhi kebutuhan tersebut, diyakini siswa dapat tumbuh dan berkembang secara ideal sesuai dengan kemampuan terpendamnya. Sesuai yang dikemukakan oleh Irmayanti, (2018) Bimbingan kelompok merupakan tindakan pengumpulan yang dilakukan dengan memberikan data dan informasi untuk mendorong perilaku yang dapat diterima. Isu-isu yang dibicarakan dalam bimbingan kelompok adalah isu-isu yang mampu bersama dan tidak diklasifikasikan, terlepas dari apakah itu termasuk masalah individu, sosial, studi, atau profesi. Menurut Uno (Asrianti, 2016), menjelaskan defenisi *self-managment* yang diperhitungkan, khususnya perilaku siswa yang bertanggung jawab untuk mengatur semua perilaku mereka sendiri, dengan tujuan siswa lebih bebas, lebih mandiri dan lebih siap untuk mengantisipasi apa yang akan datang. *Self-management* adalah teknik terbaru dari perspektif perilaku pada kesadaran, yang membantu siswa dengan memiliki pilihan untuk mengontrol latihan belajar mereka. *Self-management* adalah prosedur yang diperoleh dari pendekatan behavioral.

Kecanduan media sosial menurut Nurfajri (Matilda, 2018) merupakan masalah mental di mana pengguna meningkatkan jumlah dan kekuatan penggunaan media sosial kapan pun sehingga dapat menghasilkan kesenangan, yang dapat menyebabkan kegelisahan dan perubahan keadaan pikiran, masalah emosional (kemalangan, kesulitan

berubah), dan aktivitas publik yang terganggu, baik sejauh kualitas dan jumlah ketika pengguna berada di atas. Penggunaan media sosial oleh siswa sering kali diluar batas wajar pemakaian sehingga mengganggu proses pembelajaran, sebab kebanyakan siswa mengalihkan konsentrasinya terhadap penggunaan media sosial dikelas dan tidak memperhatikan guru karena lebih asyik dengan media sosialnya sendiri. Dengan kata lain, siswa kurang siap mengendalikan diri dari pertimbangan dan perilakunya dalam memanfaatkan media sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai ketergantungan media sosial sebaliknya dapat mempengaruhi remaja. Ketergantungan media sosial membuat remaja tidak tertarik dengan kewajibannya sebagai siswa yang berakibatkan lambat mengumpulkan tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah tentu berkurang karena para remaja sibuk dengan aktivitas untuk mengakses internet.

Respon yang ditunjukkan oleh (AAR, DS, DS, IS, MF, SPA) proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku kecanduan media sosial sangat baik dimana siswa dapat berinteraksi dengan baik dan menerima layanan yang diberikan seperti antusias, mengerti pesan yang disampaikan, menjelaskan berbagai hal yang menjadi faktor mengapa siswa mengalami kecanduan media sosial. Setelah melakukan evaluasi diri serta bertanya balik tentang bagaimana pemecahan masalah kemampuan dirinya dapat diatasi. Siswa pun memberikan respon dengan dapat menerima dan mengerti bimbingan yang di berikan dengan baik, ia sadar akan kesalahannya sehingga siswa dapat mengontrol perilakunya dan merencanakan tindak lanjut ke depannya, kemudian membuat kesepakatan untuk tidak lagi mengulangi kebiasaan karena dianggap merugikan dirinya sendiri serta menerima layanan bimbingan yang diberikan oleh guru BK.

Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan media sosial diharapkan siswa dapat mengontrol perilakunya dan merubah kebiasaan-kebiasan tidak baik penggunaan media sosial. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh (Komalasari & Wahyuni, 2011:45) mendefinisikan tujuan dari *self-management* merupakan menumbuhkan perilaku serbaguna tambahan dari konseli sehingga orang dapat dengan hati-hati menempatkan diri mereka dalam keadaan yang menghalangi perilaku yang mereka butuhkan untuk menghapus dan mencari cara untuk menjaga agar perilaku dan masalah yang tidak diinginkan tidak muncul. menyiratkan

bahwa orang dapat menangani perenungan, sentimen, dan aktivitas mereka untuk memberi energi pada perasaan tentang hal-hal yang buruk dan meningkatkan hal-hal yang dapat diterima dan benar.

Terdapat beberapa macam kesulitan yang dihadapi siswa saat melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku kecanduan media sosial siswa. Hal mengakibatkan siswa merasa kesulitan dan mengganggu jalannya suatu layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada siswa, seperti harus mengatur waktu antara tugas sekolah dan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan terkendala jaringan yang kurang stabil.

Kendala yang dihadapi oleh guru BK saat melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *self-managment* mengalami beberapa kendala diantaranya kesulitan membagi waktu siswa antara kegiatan siswa dan guru BK. Pada tahap awal guru BK harus bisa mengkondisikan siswa dan menjelaskan tujuan dari layanan yang akan diberikan kepada mereka.

Kesulitan lain yang dihadapi guru BK yaitu menyamakan pemahaman siswa terhadap layanan diberikan agar siswa satu tujuan untuk bisa merubah perilakunya ke arah yang baik.

SIMPULAN

Layanan bimbingan nkelompok dengan teknik *self-management* dilakukan oleh guru BK untuk siswa yang memiliki permasalahan perilaku kecanduan media sosial dimana layanan bertujuan agar siswa dapat memecahkan masalah yang dimilikinya bersama-sama dengan guru BK.

Hal efektif diberikan kepada siswa yang mengalami kecanduan media sosial dilihat dari perilakunya menunjukan ke arah yang lebih baik, dimana siswa mampu mengontrol perilaku penggunaan media sosial dengan bijak dan manajemen waktu yang baik.

REFERENSI

- Asrianti. 2016. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong*. Skripsi (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Astuti, A. D. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Pemberian Tugas Terhadap Kesulitan Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Galur Tahun Pelajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Irmayanti. R. (2018) *Teknik Bimbingan dan Konseling*. Bandung: IKIP Siliwangi.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Matilda, D. 2018. *Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal pada Usia Dewasa Awal*. Skripsi (tidak diterbitkan).. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Mim, F.N., Islam, M.A., & Paul, G.K. (2018). *Impact of the use of social media on students ' academic performance and behavior change*. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299–302. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication> on.
- Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial Prosedur, Tren, dan Etika*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Solihah. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*. 4(1): 1-10.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.