

## Implementasi Teknik *Self Control* Terhadap Kecanduan Media Sosial Siswa

**Ahmad Yusuf<sup>1</sup>, Haslinda<sup>2</sup>, Hasbahuddin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan Dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Bahasa Indonesia, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

<sup>3</sup>Bimbingan Dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia

Email: [ahmadyusuf660@gmail.com](mailto:ahmadyusuf660@gmail.com)

**Abstrack.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik *Self Control* terhadap masalah kecanduan Media Sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan *Pre-Eksperimen design* dengan desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, terdiri dari 18 orang sebagai sampel eksperimen yang merupakan siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Pangkep tahun ajaran 2018/2019. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala kecanduan *gadget* dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis non parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: 1) Gambaran pelaksanaan teknik *Self Control* di SMA Negeri 3 Pangkep. 2) Tingkat kemampuan untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMA Negeri 3 Pangkep sebelum diberi perlakuan berupa penerapan teknik *Self Control* berada pada kategori tinggi dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *Self Control* berada pada kategori rendah. 3) terdapat pengaruh positif teknik *Self Control* untuk meningkatkan kemampuan mengurangi Kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep.

**Kata Kunci:** *Self Control*, Kecanduan Media Sosial

**Abstract.** This study aims to determine the implementation of the Self Control technique to the problem of students' Social Media addiction before and after being given treatment. This research is a quantitative approach with Pre-Experimental design with experimental design used is One-Group Pretest-Posttest Design, consisting of 18 people as the experimental sample who are class XII students in SMA 3 Pangkep 2018/2019 academic year. Data collection using scale addiction instrument gadgets and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and non-parametric analysis, namely the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of the research obtained are: 1) An overview of the implementation of Self Control techniques in Pangkep 3 High School. 2) The level of ability to reduce social media addiction of students in Pangkep 3 High School before being treated in the form of the application of Self Control techniques is in the high category and after being given treatment in the form of Self Control techniques are in the low category. 3) there is a positive effect of Self Control techniques to improve the ability to reduce student addiction to social media in SMA Negeri 3 Pangkep.

**Keywords:** *Self Control*, *Addiction to Social Media*

## PENDAHULUAN

Melihat realita yang ada di tengah-tengah kita sekarang ini, hampir semua orang menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan banyak hal yang lain. Orang-orang yang menggunakan media sosial biasanya terlihat sibuk satu sama lain. Ketika berkumpul bersama teman ataupun keluarga, tidak ada saling interaksi karena sibuk dengan media sosial masing-masing. Yang dulunya saling bercanda tawa bersama ketika bertemu sekarang bercanda tawa sendiri-sendiri ketika bertemu dan itu semua karena media sosial yang mengubah semuanya. Dan mereka pun susah untuk mengontrol dirinya untuk mengurangi kecanduan pada media sosialnya tersebut. Media sosial merupakan sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi. media sosial ini meliputi berbagai aplikasi di zaman sekarang seperti facebook, instagram, line, BBM, path, twitter dan lain-lain yang menjadi sangat viral dikalangan remaja. Sehubungan dengan hal tersebut maka pelayanan guru pembimbing sangat diperlukan untuk mampu mengatasi masalah kecanduan media sosial siswa yang tentu saja berpengaruh dalam hubungan sosial siswa tersebut. Salah satu peran dari guru pembimbing adalah membantu individu agar dapat memecahkan masalahnya. Termasuk dalam membantu individu agar dapat memahami dirinya dan mengurangi kecanduan pada media sosial.

Penelitian tentang kemampuan mengurangi kecanduan pada media sosial bagi siswa telah banyak dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa banyak siswa yang memiliki kemampuan mengurangi kecanduan pada media sosial. Dari hasil penelitian Irmawati (2015) menemukan bahwa 70% siswa memiliki kecanduan pada media sosial. Hal tersebut ditandai dengan banyak siswa yang menggunakan akun media sosial di Handphonenya dan mereka memainkannya tanpa henti baik itu pelajaran tidak berlangsung maupun pelajaran yang sedang berlangsung. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 3 Pangkep pada November 2018 dengan melakukan wawancara langsung dengan guru pembimbing, melihat daftar masalah yang ada pada buku catatan kejadian sekolah, serta melakukan observasi langsung ke kelas untuk melihat secara langsung kecanduan terhadap

media sosial, maka diperoleh informasi bahwa di Kelas XII tercatat mempunyai masalah yakni penyitaan Handphone paling banyak dari semua angkatan. Jika hal ini tidak ditindak lanjuti maka akan berdampak ke generasi selanjutnya untuk menggunakan handphone sesukanya. Ada banyak cara yang di gunakan untuk mencegah terjadinya kecanduan pada media sosial. Salah satunya adalah dengan cara melakukan kontrol yang baik terhadap diri pribadi (*Self Control*). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, Ghufron & Risnawati (2010). Sementara Liebert (Azis, 2010) mengatakan bahwa *self control* merupakan tingkah laku anak mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya. Dalam hal ini, siswa dituntut untuk mampu menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya ke arah konsekuensi positif seperti menyibukkan diri dengan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Teknik ini biasanya diberikan dalam setting kelompok karena ada beberapa kegiatan yang melibatkan interaksi antara siswa dengan teman-temannya yang lain.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul "Implementasi Teknik *Self Control* terhadap Kecanduan Media Sosial Siswa di SMA Negeri 3 Pangkep".

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimen Design*. Artinya, penelitian ini membandingkan kemampuan dalam mengurangi kecanduan media sosial terhadap siswa sebelum diberikan Teknik *Self Control* dan setelah diberikan teknik *self control* di SMA Negeri 3 Pangkep. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *Pre Test* dan *Post Test*.

Penelitian ini mengkaji dua Variabel, yaitu *Dependent Variabel* (variabel bebas) yang mempengaruhi dan *Independent Variabel* (variabel terikat) yang dipengaruhi. Penerapan teknik *Self Control* sebagai variabel bebas atau

yang mempengaruhi (Dependent) dan kemampuan mengurangi kecanduan sosial media bagi siswa sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Independent).

Defenisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan defenisi operasional peubah penelitian sebagai berikut :

- a. Teknik *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai kondisi yang dihadapinya. Dan secara aktif melakukan perubahan untuk menentukan perilaku mereka melalui kegiatan pemantauan diri, penguhan diri dan kontrol stimulus.
- b. Kecanduan media sosial adalah kebiasaan seseorang untuk bermain media sosial terus menerus dan sudah menjadi rutinitas yang susah untuk dihindari atau dihilangkan dalam kehidupannya sehari-hari.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPA 4 di SMA Negeri 3 Pangkep tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 45 Siswa. Pertimbangan populasi penelitian sebanyak 45 siswa dipandang besar, maka dilakukan penarikan sampel dengan mempertimbangkan jumlah siswa yang di butuhkan dalam pelaksanaan sebesar 18 orang. Penentuan jumlah dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampling *Cluster Random Sampling* yakni memilih sebuah sampel dari kelompok-kelompok unit yang kecil, beberapa Cluster kemudian dipilih secara acak sebagai wakil dari populasi kemudian seluruh elemen dalam Cluster terpilih dijadikan sampel penelitian.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dan analisis statistik inferensial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pangkep guna mengetahui pengaruh Teknik *Self Control* untuk mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial melalui pendekatan eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa Teknik *Self Control*. Hasil

penelitian tersebut disajikan dalam bentuk gambaran pelaksanaan Teknik *Self Control* di SMA Negeri 3 Pangkep, gambaran untuk mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep sebelum dan setelah diberikan Teknik *Self Control* yang disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif, dan pengaruh Teknik *Self Control* untuk meningkatkan kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep yang disajikan dalam bentuk analisis inferensial dengan *Uji Wilcoxon*.

Berikut ini disajikan data mengenai tingkat kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep sebelum dan setelah diberikan Teknik *Self Control* yang disajikan dalam bentuk tabel Analisis Statistik Deskriptif berikut ini :

**Tabel 4.3** Analisis statistik deskriptif tingkat kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial sebelum dan setelah diberikan teknik *self control*

Jenis Data	N	Mean	Interval	Kategori
<i>Pre Test</i>	18	144,56	139 – 171	Tinggi
<i>Post Test</i>	18	74,72	73 – 105	Rendah

Tabel 4.3 di atas, menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kecenderungan umum penelitian berdasarkan tingkatan kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap Media Sosial di SMA Negeri 3 Pangkep. Tingkat kemampuan mengurangi Kecanduan Siswa terhadap Media Sosial di SMA Negeri 3 Pangkep. pada saat *Pre Test* berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 144,56 dan pada saat *Post Test* menurun menjadi kategori rendah dengan skor rata-rata 74,72.

**Tabel 4.4** Data tingkat kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial sebelum dan setelah diberikan teknik *self control*

Interv al	Tingkat Kemampu an Menguran gi Kecandua n Siswa terhadap	Kelompok Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	P(%)	F	P(%)

Media Sosial						
172	– Sangat Tinggi	2	11,11 %	-	-	
204						
139	– Tinggi	1	66,66 %	-	-	
171		2	%			
106	– Sedang	4	22,22 %	-	-	
138						
73	– Rendah	-	-	1	55,55 %	
105				0	%	
40	– Sangat Rendah	-	-	8	44,44 %	
72						
		1	99,99 %	1	99,99 %	
		8	%	8	%	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, tingkat kemampuan mengurangi Kecanduan Siswa terhadap Media Sosial di SMA Negeri 3 Pangkep. Pada saat *Pre Test* menunjukkan 2 (11,11%) responden yang berada pada kategori sangat tinggi, meningkat menjadi 12 (66,66%) responden pada kategori tinggi, dan 4 (22,22%) responden pada kategori sedang, dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. kemudian setelah diberikan perlakuan berupa Teknik *Self Control* tingkat kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial mengalami perubahan, tidak ada responden dalam kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang. Selanjutnya responden berada pada kategori rendah sebanyak 10 (55,55%) dan mengalami penurunan sebanyak 8 (44,44%) responden pada kategori sangat rendah. Baik itu pada saat *Pre Test* maupun *Post Test*. Perubahan-perubahan tersebut terjadi dikarenakan siswa telah diberikan Teknik *Self Control*. Untuk mengetahui pengaruh Teknik *Self Control* yang digunakan untuk mengurangi Kecanduan Siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep maka digunakan Analisis Statistic Inferensial yang diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 4.5** Hasil analisis hipotesis berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* melalui uji *wilcoxon*

Mean		Z
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
144,56	74,72	-3,725

Taraf signifikansi yang digunakan dalam uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebesar 5% atau 0,05, dengan nilai signifikan  $(P) = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Setelah data mengenai kemampuan

mengurangi Kecanduan siswa terhadap media sosial dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* maka diperoleh nilai Z yaitu -3,725 dengan nilai *Asymp Sig* 0,000. Karena nilai *Asymp Sig*  $< \alpha$  maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “Teknik *Self Control* tidak dapat mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa “Teknik *Self Control* dapat mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep” dinyatakan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Teknik *Self Control* dapat meningkatkan kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya Kecanduan seseorang terhadap media sosial. Salah satunya adalah dengan cara melakukan kontrol yang baik terhadap diri pribadi (*Self Control*). Dalam hal ini siswa dituntut agar mampu menyusun, mengatur dan mengarahkan bentuk perilakunya ke arah konsekuensi positif seperti menyibukkan diri dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau komunitas yang ada di sekitar mereka. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi kemampuan yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan. *Self Control* sebagaimana yang dijelaskan oleh Libert (Sutman, 2010) merupakan tingkah laku anak dalam mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan-tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya. *Self Control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses yang terjadi pada kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi-kondisi yang terdapat pada lingkungan sekitar. Kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif yang dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negative dari stress lingkungan (Ghufro dan Ocella, 2010) dan

(Ghufro & Risnawati, 2010) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol perilakunya secara berkelanjutan. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga

dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, tampak bahwa Teknik *Self Control* merupakan tindakan yang dapat meningkatkan kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep. Oleh karena itu, pemberian Teknik *Self Control* ini perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka membantu siswa mengendalikan Kecanduannya terhadap Media Sosial untuk mencapai tingkat kematangan dalam perkembangannya, sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik dan sehingga dapat memanfaatkan setiap kelebihan yang dimilikinya agar mampu menyesuaikan potensinya dengan pilihan karirnya di masa mendatang.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Teknik *Self Control* terhadap siswa yang Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 3 Pangkep, maka disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kemampuan mengurangi kecanduan terhadap media sosial siswa di SMA Negeri 3 Pangkep, sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self Control* berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan tingkat kemampuan mengurangi kecanduan siswa terhadap media sosial mengalami peningkatan atau berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan *Self Control* terhadap siswa yang kecanduan media sosial di SMA Negeri 3 Pangkep, dilaksanakan 3 tahap dan berjalan sesuai dengan skenario, yakni tahap pemantauan diri, tahap pengukuhan diri dan tahap kontrol stimulus.
3. Terdapat pengaruh teknik *Self Control* terhadap kecanduan media sosial siswa di Negeri 3 Pangkep. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik *Self Control* terhadap siswa yang kecanduan media sosial di Negeri 3 Pangkep.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada guru pembimbing (Konselor sekolah) hendaknya mengaplikasikan penerapan Teknik *Self Control* sebagai salah satu cara meningkatkan kemampuan mengurangi Kecanduan Siswa terhadap Media Sosial.
2. Siswa SMA Negeri 3 Pangkep, untuk senantiasa dapat menyadari betapa pentingnya kemampuan mengurangi Kecanduannya terhadap Media Sosial dalam meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.
3. Kepada peneliti selanjutnya, di Jurusan bimbingan dan konseling pada khususnya dan ilmu pendidikan pada umumnya agar dapat mengembangkan Teknik *Self Control* dan pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

## DAFTAR RUJUKAN

- Azis, R. 2010. *Kontrol Diri*. (online) <http://rumahbelajarpikologi.com>. (diakses 15 desember 2018)
- Ghufron & Risnawati. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Irmawati. 2015. *Hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan media sosial remaja akhir*. Makassar: Fakultas Psikologi UNM
- Sugiono, 2006. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Solihin, O. 2007. *Sosmed Addict Kecanduan yang tak perlu*. Bogor: Gema Insani
- Tiro, M. 2004. *Dasar-dasar Statistik*. Makassar: UNM
- Yuwanto. L, (2014). *Kecanduan Blackberry Service*. (online) <http://repository.usu.ac.id> (diakses 12 desember 2018)