

Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* Dalam Jejaring Sosial Pada Siswa

¹Nurul Maulida Alwi, ²Abdullah Pandang, ³Muhammad Fiqri Syahril

^{1,2,3}Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Makassar

Correspondence: email. nurulmaulida1445@gmail.com

Abstrak: Penelitian bertujuan untuk mengetahui; (1) Gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar (2) Gambaran perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberi teknik *self management* dan (3) Hasil penerapan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Nasional Makassar sebanyak 39 siswa pada Tahun Ajaran 2015/2016. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *self management* terdiri atas 4 tahap yaitu tahap monitor diri, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, pengukuhan, penghapusan, atau hukuman (2) Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dan setelah diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah (3) Penerapan teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar.

Kata Kunci: *self management*, kecanduan *gadget*, jejaring sosial, siswa.

Abstract: This research aims to study; (1) The description of the implementation of self-management techniques to reduce the task of *gadget* addiction in social networking on Makassar National High School students (2) The description of *gadget* addiction behavior in the social network of Makassar National High School students before and after applying *self management* techniques and (3) The results of the application of self-management techniques can reduce *gadget* addiction behavior in social networks in Makassar National High School students. This research uses quantitative research with experimental types. The population in this study were XI grade students of Makassar National High School, totaling 39 students in the 2015/2016 Academic Year. The research sample of 10 students. Data collection using questionnaire and observation instruments. Data analysis uses descriptive statistical analysis and hypothesis testing. The results showed that: (1) The implementation of self-management techniques consisted of 4 self-monitor shelves, environmental settings, self-evaluation, and preparation for strengthening, confirmation, deletion, or victory (2) The level of *gadget* addiction in social networking on students who had previously been given the technique self-management in the very high category and after being given self-management techniques in the low category (3) The application of self-management techniques can reduce *gadget* addiction in social networking for students in Makassar National High School

Keywords: *self management*, addiction *gadgets*, social networking, student.

PENDAHULUAN

Munculnya teknologi dalam era globalisasi menunjukkan perubahan yang sangat *trend* dan menjadi kebutuhan berfungsi untuk memberikan berbagai informasi dalam kehidupan. Salah satu teknologi yang sangat berkembang dalam globalisasi berdasarkan (Chusniyah, et al., 2020); (Handayani, Megasari, & Kustiandi, 2020); (Muhammad & Permana, 2019) yaitu teknologi informasi dan komunikasi yakni segala hal yang berkaitan dengan proses yang memiliki pengaruh untuk menarik perhatian setiap individu digunakan sebagai alat, manipulasi, dan pengelolaan informasi serta memiliki nilai kualitas tersendiri. Teknologi informasi dan komunikasi yang sangat banyak digandrungi oleh setiap individu disebut sebagai media sosial yang berkembang pada era revolusi industri 4.0 yaitu (Handayani, Megasari, & Kustiandi, 2020) mengartikan bahwa penggabungan teknologi digital yang konvensional dan internet melalui industri. Teknologi digital memiliki berbagai produk salah satunya yaitu *gadget* yang di dalamnya terdapat fitur aplikasi tambahan seperti aplikasi *chatting* dan informasi yang disebut media sosial yang membentuk jejaring untuk berbagi informasi disebut jejaring sosial.

Jejaring sosial ini sangat sering digunakan oleh siswa atau pada usia remaja. Hasil penelitian (Prabowo, Bramulya, & Yuniarty, 2020) yaitu sebagian besar siswa menggunakan Instagram sebanyak 40%, Facebook dengan tingkat persentase 25%, kemudian LinkedIn dengan tingkat persentase sebanyak 21%, twitter dengan tingkat persentase sebanyak 10% dan Google + dengan tingkat persentase sebanyak 4%. Pada hari tertentu 80% dari siswa yang mengakses Instagram, menggunakan *gadget* untuk mengakses jejaring sosial rata-rata minimal 3 jam. Sedangkan siswa yang mengakses Facebook rata-rata 1 - 3 jam sehari terhitung 41,7%. Berdasarkan We Are Social (Haryanto, 2020) menyebutkan bahwa di Indonesia ada 175,4 juta pengguna internet. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada kenaikan 17% atau 25 juta pengguna internet di negeri ini. Berdasarkan total populasi Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, maka 64% setengah penduduk RI telah merasakan akses ke dunia maya. Bila dibandingkan pada tahun 2019, maka di tahun ini We Are Social menemukan ada peningkatan 10 juta orang Indonesia yang aktif di media sosial. Hampir semua siswa remaja memiliki *gadget* dan membawa pengaruh positif maupun negatif.

Gadget juga dijadikan sebagai media bermain yang penggunaannya sangat berbeda dengan permainan tradisional sebelumnya yang memiliki interaksi secara langsung. (Widiasavitri, Agustini, Astiti, Suarya, & Haryati, 2020) mengatakan bahwa permainan tradisional lebih intensif melakukan sosialisasi juga dapat mengajak siswa belajar mengenal aturan, melatih bentuk fisik yang efeknya sama seperti berolahraga. Tetapi, pada kondisi sebenarnya penggunaan *gadget* memiliki peran dan manfaat yang dapat menambah pengetahuan siswa meskipun memiliki perbedaan dari proses cara permainan tradisional.

Selain itu, penggunaan *gadget* yang sangat berlebihan akan berdampak pada diri siswa yang biasa disebut dengan istilah kecanduan. Dikutip dari Wikipedia mengenai gangguan kecanduan internet (IAD) dikenal sebagai penggunaan internet yang bermasalah biasa juga disebut penggunaan internet patologis. Maksud secara umum dapat didefinisikan sebagai problematis dan kompulsif sehingga dapat berdampak menjadi gangguan signifikan pada fungsi individu dalam periode waktu yang lama meskipun dari organisasi kesehatan dunia (DSM-5) mengatakan penggunaan internet berlebihan belum dapat diakui, akan tetapi Klasifikasi Penyakit International (ICD-11) telah memasukkan diagnosis terkait gangguan permainan. Sebenarnya beberapa aplikasi permainan juga termasuk dalam jejaring sosial karena tidak hanya berfungsi sebagai media bermain melainkan juga berfungsi sebagai media informasi. Pecandu *gadget* artinya menyerahkan hidup pada kepada internet yang akan mengontrol diri pengguna, padahal diri pengguna yang sebaiknya mengontrol batas penggunaan untuk lebih aman batasan penggunaan *gadget* dapat dilakukan dengan tidak lebih 30 menit setiap bermain dengan menjeda untuk melakukan aktivitas berjalan, menggerakkan tubuh atau memandang kearah jauh untuk merelaksasi tubuh dan mata dan berjalan ke toilet (Wijanarko & Setiawati, 2016). Sehingga dapat dipahami bahwa penikmat internet khususnya pada *gadget* dalam jejaring sosial sangatlah ramai dikarenakan penggunaannya sangat praktis. Namun, ternyata penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial tidak hanya memiliki manfaat praktis saja, melainkan juga memiliki dampak negatif jika menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial dilakukan secara berlebihan.

Munawar & Nafisah (2002) mengatakan bahwa *gadget* membawa efek menguntungkan

dan berbahaya bagi siswa. Orang tua harus melindungi anak-anak mereka atau siswa dari kecanduan dengan menentukan aturan, mempertimbangkan usia, dan menjaga kesehatan mata mereka dari radiasi *gadget*. Efek dari siswa yang mengalami kecanduan *gadget* yaitu siswa memiliki emosi yang kurang stabil atau mudah tersinggung dan berani berdebat dengan orangtua di rumah dan siswa sering melakukan kunjungan kepada guru BK untuk menyampaikan keluhan dari gejala yang dialami. Selain itu siswa juga merasa memiliki tingkat sosialisasi yang lebih tinggi ketika menggunakan *gadget* dan mereka tidak ingin mematikan *gadget* sehingga dapat mengganggu konsentrasi mereka di ruang kelas, menyelesaikan tugas, saat bekerja, dan merasa lelah karena lebih banyak waktu menggunakan ponsel dibandingkan memilih untuk tidur (Lovell, Shelton, Draper, & Wait, 2020). Menurut Firdiyanti (2019) bahwa anak-anak menjadi kurang aktif, kurang mengekspresikan emosi, berpura-pura minimal dan berinteraksi secara sosial dengan teman sebaya.

Berdasarkan observasi awal, diperoleh informasi dari hasil wawancara dengan guru BK dan beberapa guru mata pelajaran bahwa terdapat beberapa siswa menggunakan *gadget* dalam proses belajar maupun diluar proses belajar mengajar, misalnya membuka situs jejaring sosial di kelas, di halaman sekolah, di koridor dan lainnya. Hal ini bisa menyebabkan perilaku siswa akan cenderung pasif dalam dunia nyata dan lebih aktif pada dunia virtual. Jika seperti ini, maka proses komunikasi dan interaksi antar siswa dengan orang lain dapat menjadikan yang jauh akan terasa dekat dan yang dekat akan terasa jauh serta dapat menyebabkan gangguan perilaku berupa kecanduan. Selanjutnya penyebaran angket dilakukan kepada seluruh siswa kelas XI SMA Nasional Makassar untuk memperoleh data siswa yang teridentifikasi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Hasil yang diperoleh dari 102 siswa yang mengisi angket dan memiliki *gadget* yaitu sebanyak 39 siswa yang berada pada kategori tinggi (38,2%), sebanyak 42 siswa yang berada pada kategori sedang (41,2%), dan sebanyak 21 siswa yang berada pada kategori rendah (20,6%).

Salah satu upaya untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial adalah dengan pemberian pencegahan. Sehubungan yang dikatakan (Yezhoy & Smirnov, 2020) bahwa pencegahan dipandang sebagai serangkaian tindakan sosial, pendidikan, psikologis, pedagogis dan medis-psikologis bertujuan

mengidentifikasi dan menghilangkan penyebab dan kondisi untuk pengembangan kecanduan, meminimalkan konsekuensi yang berdampak negatif dari perilaku kecanduan pada orang yang berisiko dan mencegah meningkatnya kecanduan pada siswa yang mengalaminya. Pencegahan awal yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan teknik *self management* yaitu bagian dari teknik modifikasi perilaku. Armour, Sinclair, Chalmers, & Smith (2019) mengatakan bahwa *self management* merupakan cara memodifikasi diri secara umum dan penting dalam membuat strategi pengelolaan diri. Menurut Lean (2019) *self management* merupakan tindakan intervensi yang relatif mudah dilakukan dibandingkan dengan pencegahan dalam bentuk psikoterapi lainnya, teknik ini dapat disampaikan melalui pengaturan yang disediakan dan dalam berbagai cara misalnya dalam kelompok, individu, digital, ataupun biblioterapi. Nursalim (2014) mengemukakan bahwa dalam teknik *self management*, siswa dibantu dengan guru BK yang akan lebih aktif berperan dalam mewujudkan suatu perubahan dan masing-masing memiliki prosedur pada setiap pelaksanaannya. Siswa yang mengarahkan, mendorong, mengubah dan mengontrol anteseden dan konsekuen yang bertujuan untuk memperoleh perubahan perilaku yang ingin diubah. Namun, perlu diketahui bahwa dalam strategi ini tidak ada satupun yang bebas dari variable lingkungan serta (Purwanta, 2015) menjelaskan bahwa melalui teknik *self management* dapat mengatasi berbagai masalah salah satunya yaitu kecanduan. Jadi, teknik *self management* merupakan strategi dalam memodifikasi perilaku dengan menentukan aturan yang sesuai prosedur pelaksanaan untuk mengontrol anteseden dan konsekuen dengan tujuan mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang diinginkan.

Soetarlinah (Purwanta, 2015) mengemukakan tahap teknik *self management* yaitu tahap monitor diri, mengatur lingkungan, evaluasi diri, pemberian penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman. Berdasarkan hasil penelitian yang sesuai oleh bahwa teknik *self management* memiliki pengaruh dan dapat diterapkan pada diri sendiri sehingga mampu mewujudkan suatu perubahan perilaku yang diinginkan seperti mengurangi kecanduan jejaring sosial, *gadget* maupun meningkatkan kecerdasan moral siswa (Armour, Sinclair, Chalmers, & Smith, 2019); (Barida, Prasetiawan, Sutarno, & Muarifah, 2019); (Mahapatra, 2019); (Widyastuti &

Muyana, 2019). Oleh karena itu teknik *self management* perlu diterapkan untuk siswa yang

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Nasional Makassar sebanyak 39 siswa yang berada pada kategori tinggi pada tahun Ajaran 2015/2016. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa melalui penarikan sampel *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen observasi dan angket dengan menggunakan skala likert serta mengutamakan uji validitas dan reliabilitas angket. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif (*pre test-post test*) dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* sebesar 5% atau 0,05 dengan nilai signifikan ($P = \text{Asymp Sig} < \alpha = 0,05$. dan pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self management* untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar

Pelaksanaan teknik *self management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali pertemuan yaitu persiapan (*planning*) yaitu Menyiapkan angket, pedoman observasi, bahan informasi, lembar monitor diri, *schedule* perubahan perilaku, serta lembar pengaturan lingkungan. Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh guru BK yang akan digunakan untuk kegiatan ini. dan persiapan pelaksanaan dimulai dari (1) pemberian *pretest*, (2) pemberian informasi (teknik *self management* dan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial), (3) pelaksanaan monitor diri disertai perencanaan *schedule* perubahan perilaku, (4) pelaksanaan cara mengatur lingkungan, (5) pelaksanaan evaluasi diri (6) pemberian jenis penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman, (7) tahap pemberian *post test* serta melalui beberapa tahap yaitu tahap permulaan yaitu konselor sekolah terlebih dulu memperkenalkan peneliti pada siswa didalam kelas. Pada pertemuan ini juga peneliti memanfaatkan untuk membangun *rapport* dengan siswa dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan.. selanjutnya tahap inti kegiatan yaitu siswa telah ada yang menyadari bahwa ia

mengalami kecenderungan perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.

termasuk kategori kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Oleh karena itu, hal penting yang ditekankan peneliti pada siswa pada pertemuan ini, yaitu siswa dan peneliti bekerja secara bersama-sama dan membuat komitmen untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dengan cara memodifikasi perilaku melalui teknik *self management*. Selanjutnya tahap Pelaksanaan monitor diri disertai perencanaan *sechedule* perubahan perilaku yaitu mengajak siswa untuk mengenali pemicu perilaku siswa yang menyimpang kemudian siswa mengenali dirinya bahwa ia termasuk mengalami kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Setelah itu, peneliti mengajak siswa untuk merencanakan *schedule* perubahan perilaku yang akan ditentukan pertemuan selanjutnya.

Kemudian tahap mengatur lingkungan yaitu siswa mengisi masing-masing tabel pengaturan lingkungan dan *schedule* perubahan perilaku yang pengisiannya akan dilanjutkan di rumah siswa sebagai bahan perlakuan untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial. Kemudian peneliti mengajak siswa menentukan bersama jenis penguatan dan penghapusan serta jenis penguatan dan hukuman yang akan ditetapkan pada tahap berikutnya. Selanjutnya tahap evaluasi diri yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk menuliskan faktor penghambat sulitnya mengelola diri untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam mengunjungi jejaring sosial dan cara mengatasi sebagai solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hal apa saja yang telah mereka dapatkan dalam pelaksanaan teknik *self management* dikehidupan sehari-harinya. Pada tahap akhir yaitu pemberian jenis penguatan, pengukuh, penghapusan atau hukuman peneliti mengajak siswa untuk mengingat kembali jenis penguatan, pengukuhan (*self reward*) dan hukuman yang telah direncanakan sebelumnya serta menjelaskan penghapusan perilaku yang telah dilakukan. Kemudian, siswa menetapkan jenis penguatan yang telah ditentukan yaitu “Jika saya mampu mengurangi perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan maka saya tidak akan kecanduan lagi dan saya mampu memanajemen diri dari berbagai kegiatan yang lebih bermanfaat serta saya mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan diri saya”. Siswa memberikan pujian kepada dirinya bahwa dia berhasil mereduksi

kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dengan usaha sendiri. Selanjutnya jenis pengukuh (*self reward*) yang diperoleh siswa yaitu simbol bintang yang berisikan peringkat dari hasil. Setelah itu dilakukan tahap pengakhiran pada pertemuan.

2. Gambaran Tingkat Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar Sebelum dan Setelah diberi Teknik *Self management*

keaktifan dan bahan perlakuan *schedule* perubahan perilaku yang telah diisi sesuai dengan skor yang diberikan oleh peneliti kepada siswa.

Selama pemberian perlakuan, peneliti melakukan observasi untuk mengetahui gambaran partisipasi siswa dalam mengikuti setiap tahap penerapan teknik *self management*. Peneliti memberi ceklis (√) pernyataan yang terdapat pada lembar observasi tiap pertemuan. Adapun aspek observasi sebanyak 3 aspek yaitu partisipasi, perhatian dan inisiatif.

Tabel 4.1 Data Hasil Observasi Tingkat persentase Siswa Saat Mengikuti Kegiatan Teknik *Self management*

Persentase	Kriteria	Tahap pelaksanaan kegiatan			
		I	II	III	IV
80 – 100%	Sangat tinggi	0	0	3	6
60 – 79%	Tinggi	1	7	6	4
40 – 59%	Sedang	7	3	1	0
20 – 39%	Rendah	2	0	0	0
0 – 19%	Sangat rendah	0	0	0	0
Jumlah		10	10	10	10

Berdasarkan hasil pengamatan pada empat tahap pelaksanaan kegiatan, secara umum siswa menunjukkan sikap yang baik selama proses pelaksanaan teknik *self management*. Mereka terlihat antusias mengikuti setiap tahapan dalam pelaksanaan teknik *self management*. Hal ini ditandai dengan tidak adanya siswa yang tidak hadir pada setiap sesi pertemuan. Siswa juga antusias dalam mengikuti instruksi yang

diberikan, walaupun pada pertemuan awal ada beberapa siswa yang terlihat pasif dan malu-malu. Beberapa siswa juga aktif mengajukan pertanyaan, aktif menanggapi dan mengajukan usul pada setiap kegiatan.

Hasil *pretest* dan *posttest* mengenai kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.2 Data Kategorisasi Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa Sebelum (*pretest*) dan Setelah (*posttest*) diberikan Teknik *Self management* di SMA Nasional Makassa

Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%tase	Frekuensi	%tase
124-152	Sangat Tinggi	7	70%	0	0 %
95-123	Tinggi	3	30%	0	0 %
66-94	Rendah	0	0 %	8	80%
37-65	Sangat Rendah	0	0 %	2	20 %
		10	100,00	10	100,00

Hal ini ditandai dengan siswa sering menghabiskan waktu dengan *gadget* hanya untuk mengunjungi jejaring sosial, lebih menikmati kesendirian bersama *gadget*, lupa untuk mengerjakan tugas, tidak ingin melakukan aktifitas lain selain mengecek jejaring sosial pada *gadget*, sering memposting dan berkomentar walaupun tidak ada tujuan yang bermanfaat,

merasa gelisah jika tidak menggunakan *gadget* dalam sehari, belajar dan makan sambil mengecek *gadget*, dan merasa kelelahan jika berlama-lama menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial.

Dibandingkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* diketahui bahwa perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial

di SMA Nasional Makassar dapat direduksi. Hal ini ditandai dengan siswa mampu mengelola perilaku untuk tidak hanya menghabiskan waktu luang dengan *gadget* dalam jejaring sosial, lebih sering berinteraksi dan berkumpul dengan teman, hal yang penting atau bermanfaat saja, mengendalikan diri untuk tidak menggunakan *gadget* disaat belajar dan makan, mengelola pikiran dan perilaku untuk tidak berlama-lama menggunakan *gadget* agar tidak merasa lelah. Selain itu, juga diperoleh dari hasil evaluasi yang telah diungkapkan oleh siswa bahwa mereka mampu mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial selama mengikuti kegiatan melalui teknik *self management* dan hasil dari *schedule* perubahan perilaku yang telah diisi oleh siswa.

melakukan aktifitas bermanfaat diwaktu luang misalnya mengerjakan tugas, *jogging*, menghias kamar, bermain musik dan aktifitas lainnya, mengendalikan perasaan dan perilaku untuk sesekali memberikan komentar dan memposting

3. Hasil Penerapan Teknik *Self management* untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar

Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *self management* yang digunakan untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar maka digunakan uji hipotesis.

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian Menggunakan SPSS 22 For Windows (Uji Wilcoxon)

	N	Mean	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Ket
Sebelum	10	121,20	-2.807 ^b	.005	H ₀ ditolak
Sesudah		70,70			H ₁ diterima

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 22,00 *for windows* melalui *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh hasil skor rata-rata kecenderungan umum penelitian berdasarkan tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa di SMA Nasional Makassar. Nilai rata-rata kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa di SMA Nasional Makassar setelah diberikan teknik *self management* lebih rendah dibanding sebelum diberikan teknik *self management*. Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa pada saat *pretest* berada pada kategori sangat tinggi dan pada saat *posttest* tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa berada pada kategori rendah. Setelah data mengenai perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* maka diperoleh nilai Z yaitu -2.807^b dengan nilai *Asymp Sig* 0,005. Karena nilai *Asymp Sig* < α maka hipotesis kerja nihil (H₀) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “Tidak terdapat perbedaan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self management*” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja alternatif (H₁) yang menyatakan bahwa “Terdapat perbedaan kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa teknik *self*

management” dinyatakan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar”.

Dengan mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial, siswa telah mampu mengaplikasikan nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai sikap dalam kehidupannya dari hasil melakukan *treatment* teknik *self management*. Hal ini dapat terwujud ketika peneliti mampu meyakinkan dan memberikan dorongan untuk berani mengambil keputusan dalam hal merubah atau memodifikasi perilakunya dan menyatakan bahwa perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial tidak mewakili dirinya. Teknik *self management* merupakan kemampuan mengelola diri dengan rasa tanggung jawab dari segala pikiran, perasaan dan perilakunya sendiri untuk mencapai suatu tujuan mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang ingin dimodifikasi sehingga menjadi individu/manusia yang mandiri. Menurut Morris, R. L., Kennedy, A., & Sanders, C (2016) menjelaskan bahwa untuk mencapai program *self management* maka perlu menetapkan fokus pada diri sendiri untuk mencerminkan pengaruh sosial yang lebih luas.

Berdasarkan teori tersebut membuktikan bahwa siswa mampu mengatur perilakunya sendiri untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial melalui teknik *self*

management dengan cara siswa diberi kesempatan membicarakan bersama-sama masalahnya, memonitor diri serta mencari solusi yang benar-benar terarah dan positif agar dapat memecahkan masalah secara mandiri sehingga siswa mampu mereduksi perilaku-perilaku negatif dalam dirinya yang menjadi penyebab pemecukecanduan *gadget* dalam jejaring sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar, dapat disimpulkan bahwa (1) Pelaksanaan teknik *self management* terdiri atas 4 tahap yaitu tahap monitor diri atau observasi dengan cara siswa mengisi lembar monitor diri kemudian mengenali perilakunya, pengaturan lingkungan dengan cara siswa mengisi tabel yang disediakan mengenai lingkungan sebelum *treatment* dan cara mengatur lingkungan tersebut, evaluasi diri dengan cara membandingkan sebelum dan sesudah perilaku yang telah dimodifikasi dan pemecahan masalahnya, dan pemberian jenis penguatan, pengukuh, penghapusan, atau hukuman dilakukan dengan cara menentukan hasil secara konsisten dari proses pencapaian tujuan (2) Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dan setelah diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah (3) Penerapan teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar. Berdasar dari kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran yakni (1) Bagi Konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* kepada siswa karena telah terbukti dapat mereduksi tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa (2) Bagi siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *self management* bukan hanya di lingkungan formal saja melainkan juga pada lingkungan non formal dan kehidupan sehari-hari (3) Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial dengan melakukan pengamatan secara langsung di tempat tinggal siswa, sebagai salah satu kelemahan dan keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Armour, M., Sinclair, J., Chalmers, K. J., & Smith, C. A. (2019). Self-Management Strategies Amongst Australian Women With Endometriosis: A National Online Survey. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 17.
- Barida, M., Prasetiawan, H., Sutarno, S., & Muarifah, A. (2019). The Development of Self-Management Technique For Improving Students' Moral Intelligence. *International Journal of Educational Research Reveiw*, 4(4), 660-669.
- Chusniyah, T., Firmanto, A., Kuswandi, D., Jaafar, J. B., Chaiwutikornwanich, A., & Mustapa, A. (2020). The Importance of Information Literacy to Face the Challenges of the Industrial Revolution 4.0: Study of Indonesian, Malaysian, and Thai Students. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPHC 2019)* (hal. (pp. 57-60). Atlantis Press.
- Firdiyanti, R. (2019). Children using Learning *Gadget* Addiction, Can Traditional Games With "Berlian" Method as a Solution Increase the Social Skill? In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPH 2018)*. Atlantis Press.
- Handayani, S., Megasari, R., & Kustiandi, J. (2020). Integrating Information Technology and Stem Learning Models in Industrial 4.0 Revolution. *KnE Social Sciences*, 403-413.
- Haryanto, A. T. (2020). Riset: Ada 175,2 Juta Pengguna Internet di Indonesia. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>, Online, Di akses 10 Juni 2020.
- Lean, M., Fornells-Ambrojo, M., Lloyd-Evans, B., Harrison-Stewart, B., Yesufu-Udechuku, A., & Johnson, S. (2019). Self-Management Interventions for People With Severe Mental Illness: Systematic Review and Meta-Analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 214(5), 260-268.

- Lovell, E. N., Shelton, R., Draper, J., & Wait, V. (2020). Student-Researchers Explore Cell Phone Socialization and Addiction: Strengthening Academic and Community Connections. *Community College Journal of Research and Practice*, 44(4), 288-292.
- Morris, R. L., Kennedy, A., & Sanders, C. (2016). Evolving 'Self'-Management: Exploring the Role of Social Network Typologies on Individual Long-Term Condition Management. *Health Expectations*, 19(5), 1044-1061.
- Muhammad, F., & Permana, H. (2019). Influence of Information Technology, Quality of Service, Trust, Price, Customer Satisfaction on E-Commerce. *Quality of Service, Trust, Price, Customer Satisfaction on E-Commerce*, Online, Di akses 10 Juni 2020.
- Munawar, M., & Nisfah, N. L. (2020). The Effect of Assertive Discipline on Early-Aged Children's Gadget Addiction. *JECCE (Journal of Early Childhood Care and Education)*, 2(2), 64-70.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prabowo, H., Bramulya, R., & Yuniarty, Y. (2020). Student Purchase Intention in Higher Education Sector: The Role of Social Network Marketing and Student Engagement. *Management Science Letters*, 10(1), 103-110.
- Purwanta, E. (2015). *Modifikasi Perilaku: Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widiasavitri, P. N., Agustini, N. A., Astiti, D. P., Suarya, L. S., & Haryati, T. (2020). Traditional Games as Alternative Activities for Children Stimulation. Mahapatra, S. (2019). Smartphone Addiction and Associated Consequences: Role of Loneliness and Self-Regulation. *Behavior & Information Technology*, 38(8), 833-844.
- Journal of Psychology and Instruction*, 4(1), 1-9.
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2019). The Influence of Self-Management in Using Gadgets Against Nomophobia in Adolescents. *In International Conference on Social Science and Character Educations (IcoSSCE 2018) and International Conference on Social Studies, Moral, and Character Education (ICSMC 2018)*. Atlantis Press.
- Wijanarko, J., & Setiawati, E. (2016). *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital Pengaruh Gadget pada Perilaku dan Kemampuan Anak Menjadi Orang Tua Bijak di Era Digital*. Online. Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia.
- Wikipedia. (2020). Gangguan Kecanduan Internet. https://translate.googleusercontent.com/translate_c?client=srp&depth=2&hl=id&nv=1&prev=search&url=translate.google.com&sl=en&sp=nm4&tl=id&u=https://en.m.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder&usg=ALkJrhgbUVa13lX4JenEEnDt0defVZGiw, Online, Di akses 10 Juni 2020.
- Yezhoy, P. Y., & Smirnov, A. V. (2020). Technology for The Prevention of Youth Addictions, Using Modern Gadget Technologies. *In International Scientific Conference "Digitalization of Education: History, Trends and Prospects" (DETP 2020)* (hal. (pp. 505-510)). Atlantis Press .