

**UPAYA MENURUNKAN KECANDUAN BERMAIN FACEBOOK DENGAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
KELAS XII LISTRIK SMK RADEN PATAH KOTA MOJOKERTO
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Fitriana Dyah Wulandari, S.Pd
SMK Raden Patah Mojokerto
fitrididik2011@gmail.com

Diana Mayasari , S.Pd.
SMK Negeri 1 Pacitan
bunda.diana.mayasari@gmail.com

Agus Wahyudianto
SMK Negeri pasirian
gaguktok01@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang terjadi akhir akhir ini di sekolah SMK Raden Patah kota Mojokerto banyak hal yang dialami oleh siswa terutama dalam hal kurang memperhatikan penjelasan guru ketika proses belajar berlangsung. Diketahui dari hasil pengumpulan data sebanyak 40% siswa sering bermain HP ketika dikelas sehingga sangat mempengaruhi prestasi siswa dikelas. Setelah melakukan observasi banyak siswa yang mengalami kecanduan dalam bermain facebook adapun hal yang mempengaruhi dalam kecanduan bermain facebook adalah siswa sering update statusnya, siswa sering memberikan komentar terhadap status temannya, sering menggunakan *facebook* pada saat jam daring berlangsung dan tidak memperhatikan pelajaran yang sedang sampaikan serta siswa tidak peduli dan kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, siswa kurang bisa mengelola waktu dengan baik. Faktor inilah yang menyebabkan siswa selalu ingin bermain facebook dan ingin selalu menampilkan dirinya dimedia sosial untuk mendapatkan kepuasan dalam dirinya. Tujuan dari penelitian ini adalah Efektifitas Konseling kelompok untuk menurunkan kecanduan bermain facebook pada kelaas XII Listrik SMK Raden Patah Kota Mojokerto. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan angket. Penelitian ini menggunakan 2 siklus dengan menggunakan pretest dan postest, Adapun hasil yang di peroleh pada siklus 1 rata-rata kejenuhan belajar 71.8 dan rata-rata kejenuhan belajar pada siklus ke 2 adalah sebesar 30,8. Sehingga dapat di buat kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *Self-management* dapat menurunkan kecanduan bermain facebook

Kata Kunci: *Self-Management*, Kecanduan bermain facebook, konseling

Abstract

The problems that have occurred recently at the SMK Raden Patah school in Mojokerto have experienced many things by students, especially in terms of not paying attention to the teacher's explanations during the learning process. It is known from the results of data collection that 40% of students often play cellphones in class so that it greatly affects student achievement in class. After observing many students who experience addiction to playing Facebook, the things that affect students are addicted to playing Facebook. Students often update their status, students often comment on their friends' status, often use Facebook during online hours and do not pay attention to the lessons that are being conveyed and students do not care and do not socialize with the surrounding environment, students are less able to manage time well. This factor causes students to always want to play Facebook and want to always present themselves in social media to get satisfaction in themselves. The purpose of this research is the effectiveness of group counseling to reduce addiction to playing Facebook in class XII of Electricity at SMK Raden Patah Kota Mojokerto. In this study using the method of observation and questionnaires. This study used 2 cycles using a pretest and post test. The results obtained in the first cycle of learning saturation an average of 71.8 and the average of learning saturation in the second cycle was 30.8. So it can be concluded that group counseling with self-management techniques can reduce addiction to playing

Facebook

Key word: Self-Management, Facebook addiction, counseling.

LATAR BELAKANG

Saat ini perkembangan teknologi tingkat tinggi sangat pesat, mulai industri modern, internet, *handphone*, dan lain sebagainya, guna memenuhi kebutuhan manusia tentang informasi dan teknologi. Globalisasi dan modernisasi dalam bidang teknologi semakin memudahkan arus informasi dan komunikasi. Hal itu menimbulkan perubahan pada bentuk nilai-nilai kehidupan secara bebas. Perubahan bentuk pada nilai-nilai kehidupan ini tidak bisa dihindari lagi, karena merupakan muatan global dari informasi dan komunikasi itu sendiri. Akses terhadap teknologi informasi pun semakin mudah. Orang-orang tak lagi harus kesulitan untuk berkomunikasi dengan teman atau saudara yang sangat jauh jaraknya.

Menjamurnya layanan internet, permainan *tik tok*, *game online*, dan penggunaan ponsel yang pada awalnya hanya dapat dilihat di daerah perkotaan, saat ini dapat dijumpai di daerah-daerah pelosok. Daerah yang pada awal munculnya teknologi baru terlalu sulit untuk dijangkau karena adanya hambatan transportasi atau keadaan daerah yang sulit untuk dicapai, namun pada kenyataannya perkembangan tersebut sudah dapat dinikmati oleh orang-orang yang berada di pelosok dan desa-desa terpencil. Apabila di banyak desa saja sudah banyak dijumpai pemanfaatan teknologi maka keadaan di kota jauh lebih pesat perkembangan pemanfaatan teknologi informasinya baik berupa televisi, internet, *game online*, maupun *handphone*. Sekarang ini juga telah banyak dijumpai area *wi-fi* ataupun *hotspot* yang memudahkan siapapun untuk tersambung ke jaringan internet secara gratis dengan menggunakan piranti seperti laptop atau *notebook*.

Melihat fenomena beberapa siswa yang suka menyendiri di dalam kelas dan asyik sendiri dengan ponsel yang mereka bawa. Para siswa ini ternyata sedang menggunakan ponselnya untuk mengakses *facebook*. Secara umum fenomena tersebut tidak hanya ada di kelas XII saja tetapi banyak juga ditemukan menyebar diseluruh kelas

mulai kelas X sampai kelas XI. Sebagian siswa bahkan sering menggunakan *facebook* pada saat jam pelajaran. Hal itu diketahui berdasarkan dari laporan guru mata pelajaran maupun wali kelas yang melapor kepada guru BK sebanyak 40% siswa mengakses *facebook*. Melihat hal yang demikian guru BK tidak diam saja, para siswa yang mengalami permasalahan tersebut dipanggil dan setelah itu diketahui bahwa mereka menggunakan *facebook* karena mereka tertarik dengan fitur-fitur yang ada didalamnya sehingga mereka mampu mengetahui berbagai perkembangan yang terjadi setiap saat pada teman-temannya di dunia maya.

Menurut Juju (2010: 17), kunci dari kecanduan *facebook* sangatlah sederhana, semua orang membutuhkan perhatian tetapi dengan *facebook* perhatian itu menjadi sangat adiktif (kecanduan), karena dengan mudahnya seseorang antara secara langsung dan tidak langsung meminta perhatian.

Maka tak dapat dipungkiri bahwa sesungguhnya *facebook* benar-benar telah menimbulkan sebuah revolusi yang spektakuler dalam dunia komunikasi. *Facebook* memang memiliki peran dan nilai tersendiri jika digunakan secara positif sesuai dengan tujuan diciptakannya. Namun perlu untuk tetap diwaspadai bahwa *facebook* adalah pedang bermata dua. Di satu sisi *facebook* memberikan banyak peranan yang sangat besar tetapi di sisi lain *facebook* juga dapat merugikan jika sampai terlalu sibuk menggunakannya hanya karena iseng belaka. Akhirnya, pengguna *facebook* mungkin terpicu untuk menulis hal-hal tak penting, membaca hal-hal sepele, dan juga berpikir secara tak cerdas

Perilaku kecanduan *facebook* terhadap siswa tersebut harus ditangani, agar siswa dapat mengurangi kecanduan *facebook*. Alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu kecanduan *facebook* pada siswa adalah dengan cara melakukan konseling kelompok behavioral dengan teknik self management, karena konseling kelompok merupakan suatu layanan

yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral mengasumsikan bahwa, banyak perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar dan karena itu, dapat diubah dengan belajar baru, menghapus atau menghilangkan tingkah laku maldaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan konseli.

Menurut Gazda (1984) “Konseling kelompok sebagai proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami dan mendukung”. Konseling kelompok dapat diberikan melalui berbagai pendekatan, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan pendekatan behavioral (perilaku). Sukadji (dalam Komalasari, dkk., 2011: 180) Self management atau pengelolaan diri adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Cormier & Cormier (dalam Alamri, 2015) Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Suwardani, dkk. (2014) mengartikan self management adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Berdasarkan permasalahan tersebut maka Teknik *self-management* dalam konseling kelompok diharapkan mampu membantu menyelesaikan permasalahan siswa menurunkan kecanduan bermain facebook SMK Raden Patah Kota Mojokerto.

METODOLOGI

Model penelitian yang peneliti gunakan adalah Model Lewin (dalam

Arikunto, 2004) komponennya adalah 1) Perencanaan (*Planning*), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. 2) Pelaksanaan (*Actuating*). Pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan. 3) Pengamatan (*observing*), kegiatan observasi dilakukan untuk mengamati aktifitas anak dan guru selama proses layanan berlangsung. 4) Perenungan (*Reflecting*), Merumuskan hal-hal yang belum dan telah dilakukan berdasarkan hasil observasi dan evaluasi.

Menurut Sugiyono (2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dilakukan karena peneliti memiliki keterbatasan penelitian baik dari segi tenaga, waktu dan jumlah populasi. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel yang benar-benar dapat mewakili. Sampel dari penelitian ini adalah 5 orang siswa kelas XII TITL SMK Raden Patah Kota Mojokerto yang terdapat tingkat kecanduan bermain facebook paling tinggi diantara temannya. Penyebab siswa tersebut kecanduan bermain facebook adalah siswa sering update statusnya, siswa sering memberikan komentar terhadap status temannya. Siswa tadi pun tidak pernah mengumpulkan tugas dari guru mata pelajaran sehingga perlu tindak lanjut khusus. Waktu penelitian ini diadakan pada tanggal 15 Agustus 2018 sampai 31 Agustus 2018.

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2017:137) bila dilihat dari sumbernya ada dua yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak lain secara tidak langsung. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah angket, observasi dan wawancara. Angket digunakan untuk mengukur sejauh mana perilaku kecanduan bermain facebook siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi perilaku. Observasi dilakukan pada saat pemberian layanan konseling maupun setelah siswa tersebut menerapkan konseling teknik *self-management*. Wawancara digunakan untuk mengetahui perilaku siswa di setiap pembelajaran. Wawancara dalam penelitian ini melibatkan guru mata pelajaran.

HASIL

Peneliti selaku konselor menyusun perencanaan penelitian terhadap 5 sampel yang telah yang telah mengisi skala kejenuhan belajar katagori tinggi.

Adapun siswa tersebut di sajikan pada table 1

Tabel 1. Data Siswa yang Memiliki Kecanduan bermain facebook tinggi Sebelum Tindakan

No	Nama	Skor	Ket
1	A	128	Tinggi
2	AR	134	Tinggi
3	JK	126	Tinggi
4	MK	125	Tinggi
5	MZ	125	Tinggi

Berdasarkan data di atas 5 siswa tersebut mengalami kecanduan dalam bermain facebook yang di sebabkan karena siswa sering update status, ingin mengomentari status temannya, siswa tidak peduli dan kurang bersosialisasi dengan temannya. Sehingga mengakibatkan tugas – tugas yang diberikan oleh Bapak/Ibu guru mereka tinggalkan. Untuk mengurangi kecanduan dalam bermain facebook diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*

Setelah di lakukan konseling *self management* di peroleh skor kecanduan dalam bermain facebook.

Tabel 2. Data kecanduan Facebook pada siklus 1 setelah dilakukan konseling kelompok

No	Nama	Skor	Ket
1	A	98	Sedang
2	AR	115	Tinggi
3	JK	99	Sedang
4	MK	91	Sedang
5	MZ	110	Tinggi

Setelah diberikan konseling kelompok sudah ada penurun dari katagori tinggi ke sedang tapi belum secar signifikan karena masih ada 2 siswa yang masih mengalami kecanduan dalam bermain facebook, maka dari itu di berikan konseling kelompok teknik *self management* lagi dengan penambahan opsi *self-control* yang akan di diberikan dan dilaksanakan oleh siswa.

Setelah dilakukan konseling kelompok *self management* siklus ke 2 menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Data kecanduan bermain facebook siklus

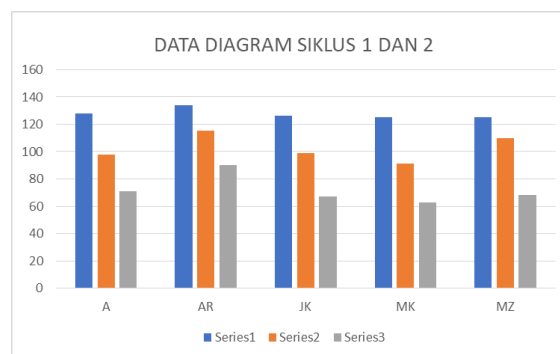
1 dan siklus 2

No	Siklus 1			Siklus 2		
	Nama	Skor	Ket	Skor	Ket	Penurunan
1	A	98	sedang	71	Rendah	27
2	AR	115	Tinggi	90	Sedang	25
3	JK	99	sedang	67	Rendah	32
4	MK	91	sedang	63	Rendah	28
5	MZ	110	Tinggi	68	rendah	42

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan bermain game dapat di turunkan dengan konseling kelompok teknik *self-management*, dimana penuruna siklus 1 ke siklus 2 rata-ratanya 71,8 Adapun grafik penurun siklus 1 dan 2 dapat di liat di bawah ini:

Grafik 1. Grafik Penurun kecanduan bermain facebook siklus 1 dan siklus 2



Berdasarkan grafik diatas bahwa kecanduan dalam bermain facebook pada siklus pertama yang rata-rata kecanduan bermain facebook 102,6 yang termasuk katagori sedang setelah di berikan layanan konseling kelompok, kemudian pak siklus ke dua di berikan konseling kelompok lagi dengan teknik self management dengan menambahkan opsi *self-control* yang harus di lakukan siswa terdapat penurun kecanduan bermain facebook rata-rata menjadi 30,8 dengan katagori rendah. Berdasarkan dari grafik diatas dapat di simpulkan rata-rata kecanduan bermain facebook dari siklus 1 ke siklus 2 terdapat penurunan setelah di berikan konseling kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analis data di atas dapat di simpulkan bahwa kecanduan bermain

facebook dapat di turunkan dengan konseling kelompok *self management*, dimana siswa harus mentaati *self-control* yang telah di sepakati untuk usaha menurunkan kecanduan bermain facebook yang di hadapi.

Dengan hasil penelitian tersebut seyogyanya dapat dijadikan sebagai sumber masukan bagi pihak konselor sekolah yang nantinya akan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pemberian strategi untuk meningkatkan pelayanan BK dengan memberikan perlakuan yang terbaik bagi siswa yang teridentifikasi kecanduan *facebook*.

Agar siswa mampu menggunakan *facebook* sesuai dengan kebutuhan dan kapasitasnya sebagai seorang pelajar, agar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih tenang dan penuh konsentrasi serta agar siswa mampu mengelola waktunya dengan lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

Juju, Dominikus dan Feri Sulianta. 2010. *Hitam dan Putih Facebook*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Ni Pipi Suwardani, dkk. 2014. Penerapan Konselling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. E-jurnal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling (Online), jilid 2, No. 1, (<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/download/3750/3005>,

Nurdjana Alamri. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). Jurnal Konseling Gusjigang (online), jilid 01, No. 01, (<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259/258>,

Nursalim. Mochammad. (2015) *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga

Suwarjo, Diana Septi Purnama (2016).

Model bimbingan pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar. Yogyakarta: Lumbung Pustaka

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

Arikunto, Suharsimi 2004. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.