



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 BONTANG

Ulkia Ilmi^{1*}, Yashinta Sari Pratiwi², & Dwi Sona³

^{1,2,&3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda,
Kalimantan Timur 75119, Indonesia

*Email: ulkiailmi13@gmail.com

Submit: 24-04-2026; Revised: 01-05-2026; Accepted: 04-05-2026; Published: 09-07-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Bontang. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan perlakuan dilakukan sesuai dengan konseling kelompok teknik *self management* yang terdiri atas empat tahapan, yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), komitmen diri (*self contracting*), evaluasi diri (*self evaluation*), serta pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman (*self reward*). Populasi penelitian berjumlah 34 siswa, dengan sampel 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial siswa meliputi *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh penurunan skor rata-rata kecanduan media sosial dari 107 (kategori tinggi) pada saat *pretest* menjadi 46,3 (kategori rendah) pada saat *posttest*. Seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor yang konsisten setelah mengikuti rangkaian konseling. Hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* memperkuat temuan tersebut dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecanduan media sosial sebelum dan sesudah *treatment*. Secara garis besar dapat disimpulkan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat diterapkan dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Kecanduan Media Sosial, Konseling Kelompok, *Self Management*, Siswa Kelas VIII.

ABSTRACT: This study aims to determine the effectiveness of group counseling with self-management techniques in reducing social media addiction in students of SMP Negeri 1 Bontang. The experimental design used in this study was a one-group pretest-posttest. The treatment was carried out in accordance with group counseling with self-management techniques which consists of four stages, namely self-monitoring, self-commitment (*self-contracting*), self-evaluation, and reinforcement, elimination, or punishment (*self-reward*). The study population was 34 students, with a sample of 6 students who had a high level of social media addiction. The sampling technique used was *purposive sampling*. Indicators used to measure the level of social media addiction of students included *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problems*, and *virtual information*. The results showed that the average score of social media addiction decreased from 107 (high category) at the pretest to 46.3 (low category) at the posttest. All research subjects experienced a consistent decrease in scores after participating in the counseling series. The results of the paired sample t-test confirmed these findings with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between social media addiction scores before and after treatment. Overall, it can be concluded that group counseling with self-management techniques can be applied to reduce students' social media addiction.

Keywords: Guidance and Counseling, Social Media Addiction, Group Counseling, Self-Management, Grade VIII Students.



How to Cite: Ilmi, U., Pratiwi, Y. S., & Sona, D. (2026). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bontang. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(3), 1636-1645. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i3.1351>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada era modern telah meningkatkan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga turut membawa perubahan yang signifikan terhadap kondisi dan interaksi sosial masyarakat. Dengan teknologi berbasis internet seperti media sosial sangat membantu setiap penggunanya untuk lebih cepat dan mudah dalam menerima/memberikan informasi. Bagi para remaja, mempunyai akun media sosial merupakan suatu keharusan, tidak hanya untuk aktivitas belajar, media sosial juga digunakan untuk bermain permainan *online*, mengakses berita tentang artis kesukaan, digunakan sebagai perwujudan eksistensi diri, serta untuk mengisi kebosanan (Andary & Khairullah, 2023).

Media sosial membuat penggunanya dapat saling berhubungan dengan seluruh orang di dunia melalui informasi, berita, dan aktivitas seseorang yang diabadikan dalam foto atau video tanpa harus saling bertemu, pada sebuah aplikasi. Penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi fenomena yang lazim dan secara bertahap terintegrasi ke dalam pola perilaku serta kebiasaan individu. Tanpa disadari, kebiasaan tersebut menjadikan efek negatif berupa kecanduan akan menggunakan media sosial. Kecanduan dapat menyebabkan seseorang mengalami permasalahan pada perasaannya, seperti perasaan cemas dan marah, sehingga dapat mengganggu aktivitasnya.

Menurut Ismayani *et al.* (2025), kecanduan media sosial yaitu individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol dirinya saat menggunakan media sosial secara *intens* dan berlebihan, sehingga terjadi permasalahan dalam psikologis dan sosialnya. Kecanduan media sosial membuat relasi pecandu dengan orang lain menjadi buruk, perhatian dari seseorang yang memiliki kecanduan media sosial akan tertuju kepada *gadget*-nya saja, dan membuat ia kurang peduli terhadap orang lain yang ada di sekitarnya.

Secara umum, remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung lebih memilih komunikasi *virtual* daripada komunikasi tatap muka yang berdampak pada keterampilan sosial mereka dalam berhubungan dengan orang lain secara nyata. Dampak negatif yang juga akan dialami oleh siswa yaitu membuat siswa menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas sekolah, waktu belajar berkurang, dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis, dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Muslikah *et al.*, 2018). Dari fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki intensitas yang cukup tinggi dalam bermain media sosial. Siswa sering menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dan mengabaikan lingkungan sekitarnya.



Sejalan dengan hasil penelitian dari Turel & Qahri-Saremi (2018) yang menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap penggunaan media sosial memiliki keterkaitan dengan kemampuan pengelolaan diri (*self management*). *Self management* berperan sebagai strategi intervensi yang membantu individu mengurangi perilaku maladaptif atau negatif serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan positif. Menurut Howard *et al.* (2020), *self management* merupakan strategi yang bertujuan memfasilitasi perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif melalui penerapan pemantauan diri, penguatan positif, serta perjanjian dengan diri sendiri sebagai bentuk pengendalian dan regulasi perilaku.

Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan teknik, dimana mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Jadi, peran *self management* sangat dibutuhkan untuk mengelola seluruh kemampuan. *Self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur yang dilakukan oleh individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Melalui *self management* yang baik, seseorang dapat meningkatkan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Bontang, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kecanduan media sosial yang ditandai dengan kesulitan mengontrol waktu penggunaan, munculnya rasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial (*fear of missing out*), serta menurunnya motivasi belajar. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial telah menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Penelitian Fitriani *et al.* (2023) menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam membantu individu mengendalikan berbagai perilaku maladaptif, seperti prokrastinasi akademik, rendahnya disiplin belajar, dan kecanduan penggunaan gawai. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMP masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya juga dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda atau berfokus pada penggunaan internet dan gawai secara umum, sehingga belum memberikan gambaran yang spesifik mengenai kecanduan media sosial pada siswa SMP.

Keterbatasan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu masih kurangnya bukti empiris mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMP, khususnya dalam konteks sekolah di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memperluas kajian empiris mengenai penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok serta memberikan alternatif intervensi yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat dan terkendali. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMP Negeri 1 Bontang.



METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*pre experimental*) menggunakan desain *one group pretest-posttest*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang diberikan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, peneliti hanya melihat hasil dari pemberian layanan konseling kelompok pada siswa yang kecanduan media sosial pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Bontang.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian berjumlah 34 siswa, dengan sampel 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan hasil identifikasi awal yang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak bulan September-Oktober pada semester ganjil 2025/2026, dan dilaksanakan secara langsung di SMP Negeri 1 Bontang, yang beralamat di Jalan Kom L Yos Sudarso Nomor 309, Bontang Kuala, Kecamatan Bontang Utara, Kota Bontang, Provinsi Kalimantan Timur.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan media sosial dengan indikator, antara lain: *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Perlakuan diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* selama 6 kali pertemuan (60 menit/pertemuan). Tahapan perlakuan meliputi: 1) *self monitoring*; 2) *self contracting*; 3) *self control*; dan 4) *self reward*. Setiap pertemuan dilaksanakan sesuai dengan tahapan teknik untuk membantu siswa mengontrol perilaku penggunaan media sosial.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Uji ini digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dua kelompok data yang saling berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal (Field, 2018). Kriteria yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan media sosial dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Kecanduan Media Sosial.

Interval	Kriteria
94 – 124	Tinggi
63 – 93	Sedang
31 – 62	Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pengukuran kecanduan media sosial siswa pada tahap *posttest* ditampilkan pada Tabel 2.



Tabel 2. Hasil *Posttest* Siswa Kecanduan Media Sosial.

Nama	Kelas	Kategori	<i>Posttest</i>
S1	VIII	Rendah	53
S2	VIII	Rendah	50
S3	VIII	Rendah	39
S4	VIII	Rendah	42
S5	VIII	Rendah	56
S6	VIII	Rendah	38
Jumlah			278
Mean			46.3

Hasil penelitian perilaku kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* terdapat adanya *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil analisis deskriptif perilaku kecanduan media sosial dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan Media Sosial Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*.

No.	Nama	Hasil Skor <i>Pretest</i>			Hasil Skor <i>Posttest</i>			Penurunan	
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	Skor	%
1	S1	109	87.90%	Tinggi	53	42.74%	Rendah	56	45.16%
2	S2	108	87.10%	Tinggi	50	40.32%	Rendah	58	46.77%
3	S3	123	99.19%	Tinggi	39	31.45%	Rendah	84	67.74%
4	S4	101	81.45%	Tinggi	42	33.87%	Rendah	59	47.58%
5	S5	99	79.84%	Tinggi	56	45.16%	Rendah	43	34.68%
6	S6	102	82.26%	Tinggi	38	30.65%	Rendah	64	51.61%
Rata-rata		107	86.29%	Tinggi	46.3	37.37%	Rendah	56	48.92

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor rata-rata kecanduan media sosial mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Sebelum perlakuan, skor rata-rata *pretest* sebesar 107 (86,29%) yang berada pada kategori tinggi, sedangkan setelah empat kali sesi perlakuan skor rata-rata *posttest* menurun menjadi 46,3 (37,37%). Penurunan tersebut mengindikasikan bahwa teknik *self management* efektif dalam membantu peserta didik mengendalikan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan.

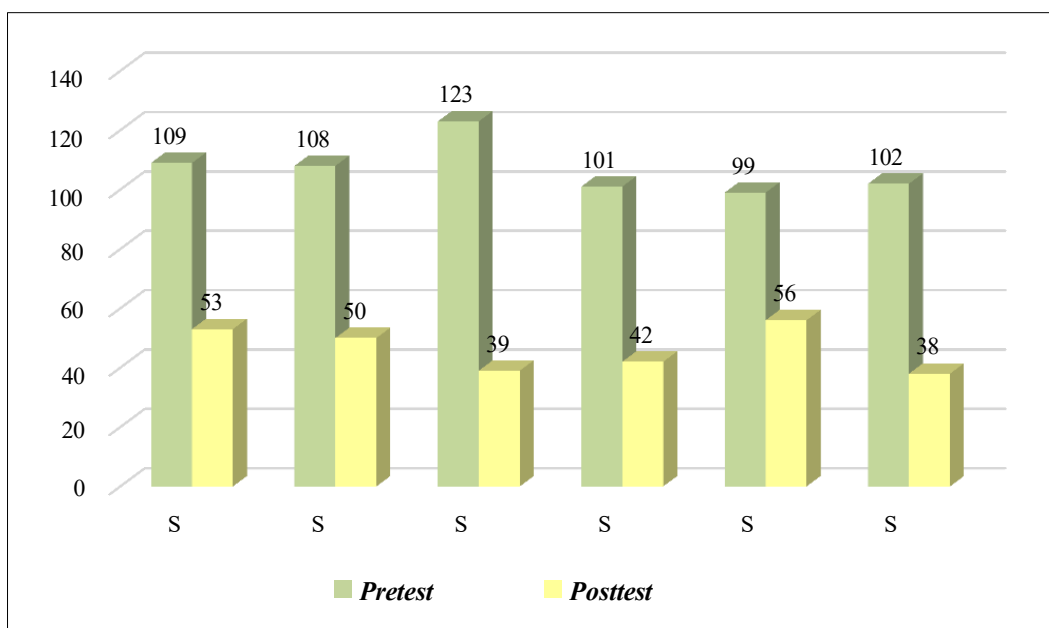
Efektivitas teknik *self management* dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang terdapat dalam setiap tahap pelaksanaannya. Tahap *self monitoring* membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap perilaku penggunaan media sosial, termasuk frekuensi, durasi, dan situasi yang memicu penggunaan. Kesadaran diri (*self-awareness*) ini merupakan langkah awal perubahan perilaku karena individu dapat mengenali pola kebiasaan yang sebelumnya dilakukan secara otomatis. Menurut teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura, pengamatan terhadap perilaku diri sendiri memungkinkan individu mengevaluasi kesenjangan antara perilaku aktual dan perilaku yang diharapkan sehingga mendorong munculnya kontrol diri.

Pada tahap *self contracting*, individu membuat komitmen dan target perilaku yang ingin dicapai, seperti membatasi durasi penggunaan media sosial setiap hari. Proses ini meningkatkan rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Secara psikologis, kontrak diri berfungsi sebagai

penguat motivasi intrinsik karena individu merasa memiliki kendali terhadap perubahan yang dilakukan. Dengan adanya tujuan yang jelas, individu lebih mampu mengarahkan perilakunya untuk mengurangi penggunaan media sosial secara bertahap.

Selanjutnya, tahap *stimulus control* atau pengendalian rangsangan berperan dalam memodifikasi faktor-faktor lingkungan yang memicu perilaku adiktif. Individu diajak untuk mengurangi paparan terhadap stimulus yang mendorong penggunaan media sosial, misalnya dengan menonaktifkan notifikasi, membatasi akses aplikasi pada waktu tertentu, atau mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih produktif. Berdasarkan pendekatan behavioristik, perubahan lingkungan dapat mengurangi kemunculan perilaku yang tidak diinginkan karena berkurangnya rangsangan yang memicu respons tersebut.

Dengan demikian, penurunan skor kecanduan media sosial setelah pemberian teknik *self management* tidak hanya menunjukkan adanya perubahan secara kuantitatif, tetapi juga mencerminkan meningkatnya kemampuan regulasi diri peserta didik. Semakin baik kemampuan individu dalam memonitor, mengendalikan, dan mengevaluasi perilakunya, maka semakin rendah kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *self management* dapat dijadikan salah satu intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial pada peserta didik.



Gambar 1. Rekapitulasi Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bontang Sebelum dan Sesudah Diberikan *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management*.

Gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecanduan media sosial sebelum dan sesudah diberikannya layanan. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari jumlah skor yang dilakukan pada saat *pretest* (sebelum diberikannya perlakuan) dan *posttest* (setelah diberikannya perlakuan). Maka dapat disimpulkan



bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bontang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.

<i>Test of Normality</i>						
<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>				<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	.243	6	.200*	.859	6	.185
<i>Posttest</i>	.214	6	.200*	.896	6	.349

Tabel 4 menunjukkan nilai derajat kebebasan (*df*) untuk *pretest* dan *posttest* masing-masing adalah 6, sehingga jumlah sampel kurang dari 50 dan uji normalitas yang tepat adalah *Shapiro-Wilk*. Hasil menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,185 dan *posttest* sebesar 0,349. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data *pretest* dan *posttest* dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji *t Paired Sample*.

<i>Paired Samples Test</i>									
<i>Paired Differences</i>								<i>Significance</i>	
<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>									
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>One-Sided p</i>	<i>Two-Sided p</i>
<i>Pretest-Posttest</i>	60.667	13.411	5.475	46.592	74.741	11.080	5	< .001	< .001

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai rata-rata gabungan sebesar 60,667 dengan *standard deviation* sebesar 13,411 dan *standard error mean* sebesar 5,475. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 11,080 dengan derajat kebebasan (*df*) = 5 dan nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bontang. Penurunan skor kecanduan media sosial yang terjadi setelah perlakuan mengindikasikan adanya perubahan perilaku siswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih terkontrol dan bertanggung jawab. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengalami perubahan secara statistik, tetapi juga mengalami perubahan perilaku yang tercermin dari berkurangnya intensitas dan ketergantungan terhadap media sosial.

Efektivitas teknik *self management* dapat dijelaskan melalui tahapan-tahapan yang diterapkan selama proses konseling. Pada tahap *self monitoring*, siswa dilatih untuk mengamati dan mencatat perilaku penggunaan media sosial



sehingga mereka lebih menyadari frekuensi, durasi, serta situasi yang memicu penggunaan media sosial secara berlebihan. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang penting dalam proses perubahan perilaku. Selanjutnya, tahap *self contracting* membantu siswa membangun komitmen pribadi untuk mengurangi penggunaan media sosial yang tidak produktif. Pada tahap *self control*, siswa belajar mengendalikan faktor-faktor pemicu yang dapat mendorong perilaku adiktif, seperti membatasi waktu penggunaan gawai, mengatur jadwal aktivitas harian, serta mengurangi paparan stimulus yang berkaitan dengan media sosial. Adapun tahap *self reward* berfungsi sebagai penguatan terhadap perilaku positif yang berhasil dilakukan siswa, sehingga motivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku menjadi lebih kuat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurhayati *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa teknik *self management* efektif dalam menurunkan perilaku adiktif melalui peningkatan kesadaran diri, kemampuan pengendalian diri, dan tanggung jawab individu terhadap perilakunya. Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Hennessy *et al.* (2020) bahwa keberhasilan perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan tindakannya sendiri. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, dan memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya, sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan teori modifikasi perilaku yang menekankan bahwa perilaku dapat diubah melalui proses pengamatan diri, pengaturan diri, dan penguatan terhadap perilaku yang diharapkan. Dalam konteks kecanduan media sosial, teknik *self management* membantu siswa mengembangkan regulasi diri yang lebih baik, sehingga mereka mampu mengontrol dorongan untuk terus mengakses media sosial secara berlebihan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak hanya terbukti efektif secara statistik dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri, pengambilan keputusan, dan pengelolaan perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bontang. Hal ini dibuktikan oleh penurunan skor rata-rata kecanduan media sosial dari 107 (kategori tinggi) pada saat *pretest* menjadi 46,3 (kategori rendah) pada saat *posttest*. Seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor yang konsisten setelah mengikuti rangkaian konseling. Hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* memperkuat temuan tersebut dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, teknik *self management* melalui tahapan *self monitoring*, *self contracting*, *self control*, dan *self reward* terbukti membantu siswa mengontrol



perilaku penggunaan media sosial secara lebih sadar dan terarah. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis *self management* tidak hanya menurunkan tingkat kecanduan media sosial secara kuantitatif, tetapi juga meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa dalam mengelola perilaku sehari-hari.

SARAN

Bagi pihak sekolah diharapkan agar dapat mendukung upaya pengurangan kecanduan media sosial dengan membuat kebijakan penggunaan *gadget* yang lebih terarah, menyediakan kegiatan positif di lingkungan sekolah, serta bekerja sama dengan guru BK dalam melakukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan produktif. Berdasarkan layanan *treatment*, perlu adanya kerja sama orang tua dengan guru untuk membuat aturan penggunaan media sosial yang konsisten di rumah, sehingga apa yang dipelajari siswa dalam konseling dapat terus diaplikasikan di masa depan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar melibatkan sampel lebih banyak agar hasil penelitian mencerminkan populasi yang lebih luas. Penting juga untuk memperhatikan waktu dan kondisi siswa saat penelitian agar mereka lebih nyaman, tidak bosan, dan antusias selama mengikuti konseling.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, pihak SMP Negeri 1 Bontang, serta seluruh responden yang telah membantu dalam proses penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Andary, R. W., & Khairullah, K. (2023). Media Sosial dan Eksistensi Remaja. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(3), 843-850. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i3.676>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th Ed.)*. London: Sage Publications.
- Fitriani, M., Khairun, D. Y., & Handoyo, A. W. (2023). Pengaruh Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 134-145. <https://doi.org/10.22373/je.v9i2.18202>
- Hennessy, E. A., Johnson, B. T., Acabchuk, R. L., McCloskey, K., & Stewart-James, J. (2020). Self-Regulation Mechanisms in Health Behavior Change: A Systematic Meta-Review of Meta-Analyses, 2006-2017. *Health Psychology Review*, 14(1), 6-42. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1679654>
- Howard, A. J., Morrison, J. Q., & Collins, T. (2020). Evaluating Self-Management Interventions: Analysis of Component Combinations. *School Psychology Review*, 49(2), 130-143. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1717367>
- Ismayani, I., Auralia, F. A., & Lesmana, G. (2025). Peningkatan Kesadaran Siswa tentang Bahaya Media Sosial melalui Maksimalisasi Esensi *Self* pada



- Pendekatan Konseling *Self* (CaRL Rogers). *Journal on Education*, 7(2), 9941-9947. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.7997>
- Muslikah, M., Mulawarman, M., & Andriyani, A. (2018). Social Media User Students' Academic Procrastination. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 53-57. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v7i2.12934>
- Nurhayati, N., Arauf, M. A., & Purwoko, B. (2023). Effectiveness of Self Management Technique Intervention in Reducing Addictive Behavior towards Online Games in Adolescents: A Literature Study. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 4(2), 335-346. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v4i2.185>
- Sugiyono, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2018). Tug of War between Social Self-Regulation and Habit: Explaining the Experience of Momentary Social Media Addiction Symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.037>