



Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa

Fadila Mulya Nurmala^{*}, Mu'minatul Zannah¹, Asep Saepulrohim¹
123Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan
Gunung Djati, Bandung

**fadilamulyaa@gmail.com*

ABSTRAK

Media sosial memberikan banyak dampak positif tetapi dapat juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja khususnya para siswa. Hal ini karena siswa tidak mampu mengontrol durasi penggunaan media sosial sehingga mereka melupakan tugas utamanya sebagai pelajar dan lebih banyak untuk mengakses media sosial sehingga membuatnya kecanduan. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi kecanduan media sosial pada siswa, proses dan hasil dari bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian mengenai kondisi kecanduan media sosial pada siswa yaitu motivasi belajar rendah, kurang interaksi, sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial, jam tidur tidak teratur. Proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* yaitu identifikasi, analisis, penentuan teknik, treatment, tindak lanjut. Hasil dari bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* sangat maksimal karena terdapat perubahan yang terjadi pada diri siswa.

Kata Kunci : Bimbingan pribadi sosial; *self management* ;kecanduan media sosial

ABSTRACT

Social Media has many positive impacts but can also have a negative impact on the lives of teenagers, especially students. This is because students are not able to control the duration of social media use so that they forget their main task as students and more to access social media so that it makes them addicted. The purpose of the study was to determine the condition of social media addiction in students, the process and results of social personal guidance through self-management techniques to reduce social media addiction in students. This study uses a descriptive

method with a qualitative approach. The results of research on the condition of social media addiction in students are low learning motivation, lack of interaction, difficult to control the time of social media use, irregular hours of sleep. The process of social personal guidance through self management techniques, namely identification, analysis, determination of techniques, treatment, follow-up. The results of social personal guidance through self-management techniques are maximal because there are changes that occur in students.

Keywords : Social personal guidance; self-management; social media addiction.

PENDAHULUAN

Pada era modern ini manusia sudah di penuhi oleh kecanggihan teknologi seperti teknologi komunikasi dan informasi yang bisa dengan mudah kita temui pada berbagai platform media sosial. Semakin maju trennya, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Media sosial dapat dengan mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah siswa remaja. Remaja merupakan pengguna tertinggi media sosial dengan persentase sekitar 75,50%. Media sosial memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi dapat juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja khususnya para siswa. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi ketergantungan terhadap media sosial, sehingga mereka akan rela menghabiskan waktu yang panjang hanya untuk mencapai kepuasan. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang bisa berdampak pada tingkat motivasi belajar seperti keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang, terlambat masuk kelas, prestasi di sekolah mengalami penurunan drastis, dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Perilaku dalam menggunakan media sosial di kalangan remaja atau siswa harus segera ditangani agar dapat mengurangi kecanduan media sosial yang bisa mempengaruhi perilaku belajar siswa di kelas. Cara alternatif yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan kegiatan bimbingan pribadi sosial yang ada di sekolah. Bimbingan pribadi sosial merupakan proses layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial sehingga dapat memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan sekitarnya. Layanan bimbingan pribadi sosial ini bisa dilakukan secara berkelompok maupun individu melalui teknik *self management*, sehingga siswa yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial dapat mengontrol diri mereka agar tidak menghabiskan waktu hanya untuk mengakses media sosial saja, serta dapat memfokuskan dirinya untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat

dengan mengatur waktu sebaik mungkin. Sebelumnya terdapat beberapa ahli yang sudah membahas masalah ini, tetapi setelah penulis melakukan penelitian kepustakaan, ada beberapa perbedaan mengenai subyek atau obyek penelitian yang dilakukan, adapun penelitian sebelumnya yaitu :

Pertama Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan internet (Wattpad) (studi kasus pada klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi) oleh Ninik Juandari (2022). Penelitian ini menjelaskan mengenai seorang mahasiswa yang kecanduan internet dengan selalu mengakses aplikasi wattpad berlebihan hingga lupa waktu dan tidak bisa menghentikan aktivitasnya yang menyebabkan pola makan, tidur menjadi tidak teratur serta mengalami gangguan kesehatan. Dan berdasarkan kesimpulan yang disampaikan bahwa terdapat perubahan perilaku yang dilami konseli setelah dilakukannya teknik self management tersebut. Perbedaannya dalam penelitian ini objek dilakukan pada mahasiswa yang mengalami kecanduan internet berupa aplikasi wattpad. Sedangkan penelitian terbaru objeknya yaitu siswa yang mengalami kecanduan pada media sosial.

Kedua Pengaruh Media Sosial Terhadap Akhlak Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Metro oleh Latifatul Khoiriyah (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial pada mahasiswa STAIN Metro. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memiliki dampak positif serta negatif pada akhlak mahasiswa tetapi pada dasarnya itu tergantung lagi pada diri masing-masing dalam penggunaan media sosial. Perbedaannya pada penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (field resarch) dan metodenya menggunakan metode kuantitatif serta mengambil objek pada tingkat mahasiswa. Sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan objek nya adalah siswa MAN.

Ketiga Pendekatan *Behaviour Teknik Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa di SMPN 2 Pujut Oleh Lilik Sasmi Oktia Pratiwi (2021). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengurangan durasi penggunaan media sosial serta berkurangnya frekuensi mengakses media sosial pada siswa setelah dilakukan pendekatan ini. Perbedaannya pada penelitian ini menggunakan pendekatan behaviour dalam upaya mengurangi penggunaan media sosialnya, serta objek penelitiannya diambil dari siswa SMP, sedangkan yang akan peneliti teliti menggunakan bimbingan pribadi sosial dan objek penelitiannya siswa kelas XI MAN.

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MAN 1 Majalengka yang beralamat di Jl. Jenderal Sudirman No. 20 Talaga, kecamatan Talaga, Kabupaten Majalengka 45411, Jawa Barat. Lokasi penelitian ini dipilih karena berdasarkan observasi yang

telah peneliti lakukan ternyata sudah relevan dengan permasalahan yang ingin peneliti teliti yaitu bahwa siswa MAN 1 Majalengka rata-rata mereka memiliki media sosial dan siswa menggunakan media sosial setiap waktu. Bagi para siswa mengakses media sosial memiliki keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin sering mengakses media sosial maka akan banyak waktu yang terbuang percuma. Maka dari itu lokasi ini sangat cocok untuk peneliti sebab terdapat topik penelitian yang disesuaikan dengan judul peneliti dalam mengatasi permasalahan mengenai kecanduan penggunaan media sosial pada siswa melalui bimbingan pribadi sosial, sehingga akan memudahkan peneliti dalam pengambilan data dan informasi.

LANDASAN TEORITIS

Dalam penelitian ini ada beberapa teori yang digunakan untuk memperkuat hasil dari penelitian ini. Teorinya yaitu mengenai bimbingan pribadi sosial, teknik self management dan kecanduan penggunaan media sosial.

Bimbingan secara umum adalah proses dalam memberikan bantuan kepada klien yang mengalami permasalahan pada dirinya, dilakukan oleh konselor yang sudah memiliki kemampuan dalam melaksanakan kegiatan bimbingan. Teori bimbingan pribadi sosial menurut Ahmadi yaitu

Bimbingan sosial individu merupakan rangkaian kegiatan yang membantu siswa menghadapi masalah pribadi dan sosial. Mereka dapat menggunakan aktivitas tersebut untuk melakukan penyesuaian pribadi dan sosial, menemukan kelompok sosial, dan memilih aktivitas sosial yang berharga bagi mereka. (Ahmadi dalam Nursalim, 2010: 19).

Inti dari konsep yang dikemukakan Ahmadi adalah bahwa bimbingan sosial pribadi diberikan kepada individu sehingga mereka dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah sosial pribadinya secara mandiri. Teori lain menyatakan bahwa

Bimbingan pribadi sosial adalah bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri serta mengatasi pergumulan-pergumulan yang ada dalam hatinya sendiri untuk mengatur dirinya di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seks dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan (pergaulan sosial). (Winkel dalam Nursalim, 2010:18)

Bimbingan pribadi sosial ini maksudnya yaitu proses dalam mengatasi permasalahan batin yang ada pada diri klien diberbagai bidang seperti rohani,

jasmani, pengisian waktu luang dan lain nya pada lingkungan sosialnya. Teori lain menyatakan bahwa “Bimbingan sosial pribadi adalah bimbingan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah sosial pribadi.” (Tamrin 2019:24) . pada intinya bimbingan pribadi sosial dapat memberikan bantuan kepada individu agar dapat menyelesaikan masalah yang dialami nya dalam bidang pribadi sosial.

Self management ialah strategi perubahan perilaku di mana orang yang dibimbing mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik atau kombinasi teknik terapi. Dalam teknik *self management* konseli harus aktif pada setiap sesi karena bertujuan untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Meskipun konselor mendorong dan melatih teknik ini, konseli harus dapat mengarahkan pelaksanaan strategi ini. Menggunakan teknik manajemen diri, konseli harus mengontrol upaya perubahan langsung dengan mengubah aspek lingkungannya atau menghadapi konsekuensi. Menurut teori menyatakan bahwa

Self-management adalah prosedur dimana seseorang harus dapat mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. (Lumongga 2014:15)

Berdasarkan definisi di atas dijelaskan bahwa *Self-management* merupakan prosedur untuk mengatur perilaku sendiri, menentukan, memonitor, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. *Self management* termasuk pada strategi perubahan perilaku untuk mengatur perilakunya sendiri sesuai dengan tahapan yang telah disepakati, hal tersebut sama seperti yang dijelaskan oleh (Pratiwi, 2018:22) bahwa “*Self management* (Manajemen diri) adalah strategi perubahan perilaku melalui sejumlah tahapan atau prosedur tertentu, seseorang memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya sendiri”.

Self management merupakan proses mengubah perilaku dengan fokus pada diri sendiri sehingga seseorang dapat mencapai tujuan mereka. Tergantung pada situasi, proses ini bisa menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi, seperti teori yang dijelaskan bahwa “*self management* mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku mereka atau melakukan hal-hal yang terarah, bahkan ketika upaya itu sulit” (Stewart dan Luwis dalam Komalasari, dkk 2011: 180). Definisi diatas menjelaskan bahwa setiap proses kegiatan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keinginan inidvidu dalam menjalani proses bimbingan agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Pada saat teknik *self management* digunakan, tanggung jawab keberhasilan

konseling terletak di tangan konseli. Konselor hanya berperan sebagai sumber ide, sebagai fasilitator yang membantu merencanakan program dan memotivasi konseli. Hal ini sependapat dengan yang diungkapkan oleh Komalasari, dkk (2011: 180) dalam bukunya yang berjudul *Teori dan Teknik Konseling* menjelaskan tentang “*self management* yaitu prosedur yang dilakukan individu untuk mengatur dirinya sendiri”. Jadi dijelaskan bahwa dalam proses bimbingan melalui teknik *self management* konseli harus dapat mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri serta merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif seperti penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kecanduan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berasal dari kata *candu* yang merupakan suatu hal yang menjadi hobi atau yang disukai serta membuat orang ketagihan, lalu kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada sesuatu hal hingga dapat melupakan hal yang lainnya. Menurut teori “Kecanduan Sebagai bentuk ketergantungan psikologis antar manusia dengan Stimulus, biasanya tidak selalu berupa benda atau zat” (Juandari 2022: 35). Jadi maksudnya kecanduan merupakan sebuah bentuk dimana seseorang akan merasakan ketagihan baik berupa ketagihan pada suatu benda, kegiatan maupun zat yang dapat menyebabkan individu ingin terus melakkukannya terus menerus. Berdasarkan prespektif psikologi kecanduan diartikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu untuk mendapatkan atau mencapai suatu efek menyenangkan yang dihasilkan dari melakukan sesuatu atau menggunakannya.

Media sosial merupakan salah satu media komunikasi yang mampu menciptakan keserempakan, dalam arti lain kata khalayak dalam jumlah yang relatif sangat banyak secara bersama-sama pada saat yang sama dengan memperhatikan pesan yang dikomunikasikan melalui media tersebut, misalnya surat kabar, radio, acara televisi. Secara umum, teori media sosial adalah “suatu kelompok aplikasi internet yang dibuat melalui fondasi teknologi dan ideologi web 2.0 yang memungkinkan pembuatan serta modifikasi pengguna konten yang dihasilkan” (Zubir & Yuhafliza 2019:11). Dengan kata lain, media sosial mengacu pada penggunaan teknologi berbasis web untuk Mengubah komunikasi menjadi dialog yang interaktif. Kata media sosial diartikan sebagai media yang memudahkan penggunaanya dalam merepresentasikan dirinya dalam proses berinteraksi,berbagi, berkolaborasi dan berkomunikasi dengan pengguna lain serta membentuk ikatan sosial virtual (Nuraeni & Kurniasih, 2021:345).

Pada saat kecanduan media sosial biasanya mereka akan merasa gelisah jika sehari saja tidak mengakses media sosial hal ini sependapat dengan teori yang di jelaskan oleh Young (dalam Juandari, 2022: 37) bahwa “kecanduan media sosial adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu hanya untuk mengakses media sosial dan tidak dapat mengontrol penggunaan online-nya”.

Orzack (dalam Umaidah, 2019:16) juga mengemukakan bahwa “kecanduan media sosial ialah suatu kondisi dimana orang dapat merasakan bahwa dunia maya pada layar komputer ataupun handphone lebih menarik dari pada dunia nyata dalam kehidupan sehari-hari”. Keadaan ini membuat individu hanya fokus pada handphone saja dan mengabaikan lingkungan yang ada disekitarnya sehingga menyebabkan kurangnya interaksi sosial dengan sesama.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah situasi di mana seseorang mengalami kecanduan dan merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial, tidak dapat mengelolanya penggunaan, waktu dan frekuensi dalam menggunakan media sosial dilakukan selama berjam-jam lamanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mendapatkan hasil penelitian mengenai kondisi kecanduan media sosial yang dialami siswa MAN 1 Majalengka, peneliti melakukan observasi dan wawancara langsung kepada ibu Kiki Rizki Amalia, S.Sos selaku guru bk beserta dua siswa kelas XI IPS, yaitu Salman dan Naila yang sudah pernah mengikuti program bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi penggunaan media sosial di MAN 1 Majalengka.

Kondisi Kecanduan Media Sosial Siswa MAN 1 Majalengka

Kondisi seorang siswa yang memiliki *self management* baik dengan siswa yang mengalami kekurangan pada *self management* sudah tentu berbeda. Seorang siswa yang memiliki *self management* yang baik akan dengan mudahnya dalam mengembangkan apa yang menjadi kemampuan yang ada dalam dirinya. Alasannya karena mereka sudah mampu mengontrol diri, mengendalikan kemampuan untuk menciptakan hal-hal baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna, menyeimbangkan apa yang menjadi kemampuan dan apa yang dianggap sebagai penghalang mereka untuk mengembangkan kemampuannya. Sedangkan siswa yang tidak memiliki *self management* akan merasa sangat kesulitan dalam mengembangkan apa yang menjadi kemampuan dalam dirinya, kebingungan dalam mengendalikan kemampuan untuk menciptakan hal-hal baik, dan tidak berkembangnya berbagai segi kemampuan dari kehidupan pribadi. Alasannya bukan karena mereka tidak memiliki kemampuan, tetapi mereka mempunyai latar belakang yang menjadi penyebab mereka tidak memiliki *self management* dalam hal tersebut (Ali et al., 2017:153).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bk pada tanggal 23 Mei 2023 menyatakan bahwa di MAN 1 Majalengka terdapat beberapa siswa yang

mengalami kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial ialah suatu kondisi dimana orang dapat merasakan bahwa dunia maya pada layar komputer ataupun handphone lebih menarik dari pada dunia nyata dalam kehidupan sehari-hari (Orzack dalam Umaidah, 2019:16). Hal ini dibuktikan dengan adanya keluhan wali kelas mengenai siswa nya yang sering menggunakan handphone pada jam pelajaran. Dari hasil wawancara dapat dijelaskan bahwa kondisi siswa yang sering menggunakan media sosial di kelas tersebut dapat mempengaruhi pada proses kegiatan belajarnya, mereka akan lebih fokus pada handphone dibandingkan memperhatikan penjelasan guru di kelas yang bisa saja menyebabkan rendahnya nilai ujian nanti. Hal ini senada dengan pendapat wali kelas yang menyatakan bahwa kondisi siswa yang mengalami kecanduan media sosial memang kurang bagus, hal ini dilihat dari adanya siswa jarang mengumpulkan tugas, sering terlambat masuk ke kelas serta sulit membagi waktu antara memainkan media sosial dengan kegiatan yang harus di prioritaskan terlebih dahulu.

Pernyataan lain pun dikatakan guru bk bahwa siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial sehingga dapat menyebabkan kurangnya interaksi antar sesama teman dan mereka menjadi lebih individualis. Kondisi lain berdasarkan hasil observasi dan wawancara yaitu:

Pertama, Motivasi belajar rendah. Diketahui dua siswa kelas XI IPS yang pernah mengalami kecanduan media sosial bernama Salman dan Naila menunjukkan bahwa kondisi mereka sebelum melakukan bimbingan melalui teknik *self management* memiliki motivasi belajar yang rendah saat di kelas. Mereka lebih sering memainkan handphone untuk mengakses media sosial seperti live Instagram ataupun melihat video Tiktok ketika jam pelajaran. Hal ini dilakukan sebab mereka merasa tidak tertarik pada mata pelajaran tertentu sehingga sebagai upaya pengalihannya lebih memilih untuk bermain media sosial saja. Perilaku ini sangat berdampak pada tingkat belajar siswa yang menurun sebab mereka jadi tidak memperhatikan guru saat mengajar di kelas.

Kedua, Berkurangnya interaksi dengan orang di sekitar. Komunikasi sangatlah penting untuk saling berinteraksi, tetapi setelah hadirnya media sosial yang dapat memudahkan individu dalam berkomunikasi secara online menyebabkan siswa lebih banyak menggunakan media sosial secara berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa biasanya lebih suka menyendiri hanya untuk mengakses media sosial dibandingkan berinteraksi dengan teman-teman di sekitar sekolah maupun rumah. Perilaku ini dapat menciptakan sikap individualisme yang tinggi sehingga mereka merasa tidak membutuhkan orang lain dikehidupannya dan ada resiko mengabaikan orang karena sudah nyaman dengan kesendiriannya tanpa berinteraksi lebih banyak dengan orang di lingkungan sekitarnya.

Ketiga, Sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi siswa kurang begitu baik karena mereka memiliki kesulitan mengontrol waktu dalam menggunakan media sosial. Hal ini dibuktikan dengan durasi siswa dalam memainkan media sosial sekitar 4-5 jam bahkan jika di rumah bisa bertahan seharian. Kondisi ini dapat menyebabkan siswa hanya akan mengakses media sosial pada saat mengisi waktu kosong nya sehingga lupa waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat seperti belajar atau membantu orang tua jika di rumah.

Keempat, Jam tidur yang tidak teratur. Perilaku begadang hingga tengah malam sudah sering dilakukan siswa karena sulit dalam mengontrol waktunya. Mereka sering begadang sampai malam hanya untuk mengakses media sosial ataupun bermain game hingga lupa untuk tidur lebih awal, perilaku ini membuat siswa memiliki jam tidur yang tidak teratur. Kebiasaan buruk yang sering dilakukan bisa berdampak pada kegiatan di sekolah seperti terlambat masuk kelas karena sulitnya mengatur waktu tidur yang mengakibatkan mereka kesulitan bangun saat pagi hari.

Berdasarkan kondisi di atas bisa dinyatakan bahwa siswa memang benar memiliki permasalahan mengenai kecanduan media sosial, hal ini di buktikan dengan adanya perilaku siswa yang sulit mengontrol waktu dalam mengakses media sosial sehingga berdampak kepada proses kegiatan belajarnya. Kondisi yang di alami siswa tersebut tidak terlepas dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mereka menjadi kecanduan media sosial. Faktor penyebab siswa sering mengakses media sosial yaitu siswa merasa kurang berminat dalam pelajaran tertentu misalkan pada jam mata pelajaran matematika, karena siswa tersebut tidak suka pada pelajaran itu maka pengalihannya memilih ke handphone untuk mengakses media sosial yang lebih disukainya. Lalu jika di rumah mungkin mereka merasa jenuh karena tidak ada kegiatan lain yang menyebabkan mereka lebih banyak mengakses media sosial. Faktor penyebab lainnya yaitu karena siswa sulit untuk mengontrol waktu dalam melakukan kegiatan sehari-hari, terkadang karena sudah terbiasa melakukan hal tersebut menjadi sebuah kebiasaan yang akan menyebabkan kecanduan jika tidak bisa mengontrolnya.

Seperti teori menurut Juandari, (2022:48) mengenai faktor penyebab kecanduan penggunaan media sosial yaitu: (1) Faktor pengajaran, kurangnya pengajaran agama yang harus dikenalkan orang tua sejak kecil kepada setiap anak. Keterbukaan media sosial yang tidak ada batas juga membuat remaja saat ini mudah mengakses apa yang mereka inginkan sehingga mereka tidak bisa berpikir lama apa yang mereka lakukan dengan media sosial itu baik atau buruk. (2) Faktor sosial, Individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial atau

menghadapi masalah komunikasi interpersonal mungkin cenderung mengandalkan internet secara berlebihan. Hal ini disebabkan oleh kesulitan individu tersebut dalam berkomunikasi secara langsung, sehingga ia memilih untuk berkomunikasi melalui internet yang dianggap lebih aman, terjamin, dan lebih mudah daripada bertatap muka.(3) Kurang perhatian dari orang terdekat, Beberapa orang berpikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. (4) Stress atau depresi, Beberapa orang menggunakan media sosial untuk mengilangkan rasa stressnya, diantaranya dengan menggunakan media sosial, dengan rasa “nikmat” yang ditawarkan media sosial, maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan. (5) Kurang kegiatan, Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka menggunakan media sosial sering dijadikan pelarian yang dituju.(6) Lingkungan, Faktor yang dapat mempengaruhi pada lingkungan sekitarnya seperti dari pergaulan maupun dengan lingkungan tempat tinggalnya.

Faktor di atas dapat menyebabkan dampak negatif yang besar bagi siswa mengalami kecanduan media sosial. Dampak negatif dari kecanduan penggunaan media sosial yaitu: (1) Kecanduan jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, Whatsapp dll bisa berbahaya bagi kesehatan karena dapat menyebabkan isolasi seseorang. Peningkatan isolasi diri dapat mengubah fungsi gen, menghambat respons imun dan kadar hormon, serta merusak fungsi mental dan arteri. (2) Seseorang yang biasanya hanya menghabiskan waktu di depan komputer atau handphone jarang melakukan olahraga, sehingga ketergantungan pada aktivitas tersebut dapat menyebabkan kondisi fisik yang buruk bahkan obesitas. (3) Komunikasi tatap muka semakin berkurang karena kemudahan berkomunikasi melalui media sosial membuat individu semakin malas untuk bertemu dengan orang lain. (4) Menimbulkan konflik, dengan media sosial tersebut semua orang memiliki hak untuk bebas menyatakan pendapat, pandangan, pemikiran dan lain-lain. (5) Masalah Privasi. Semua yang kita unggah ke media sosial dapat dengan mudah dilihat oleh orang lain. Tentu saja kita bisa mengungkapkan masalah pribadi kita. Jadi, jangan mengunggah barang pribadi di media sosial. (6) Menjauhkan orang terdekat dan sebaliknya. (7) Mengurangi perhatian terhadap materi pembelajaran. Aktif nya siswa dalam menggunakan media sosial dapat mengurangi perhatian siswa terhadap materi pembelajaran. (8) Menjadi sarana perundungan secara daring atau biasa disebut *cyberbullying* (Istiani & Islamy 2020:146).

Melihat banyaknya dampak buruk yang muncul dari perilaku kecanduan media sosial tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius. Dengan hal tersebut sekolah adalah lembaga atau lingkungan yang paling berperan penting dalam pemberian bimbingan yang terarah guna membantu

penyesuaian siswa dalam proses belajar yang baik, pemberian bantuan seperti layanan bimbingan dan konseling ini tentunya sudah menjadi tugas utama guru bimbingan dan konseling dalam membantu permasalahan siswa (Marlina, et al 2017:125).

Maka dari itu untuk mengurangi kecanduan yang terjadi pada siswa harus diberikan program bimbingan khusus seperti bimbingan pribadi sosial yang memiliki tujuan seperti: (1) Senantiasa berkomitmen untuk mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan sesama, sekolah, tempat kerja dan masyarakat sekitar. (2) Memahami ritme kehidupan yang berubah antara menyenangkan dan tidak menyenangkan. (3) Paham dan terima diri sendiri (kelebihan dan kekurangan) secara objektif dan konstruktif. (4) Memiliki sikap optimis dalam menghadapi masa depan. (5) Mempunyai sikap positif atau menghargai diri sendiri dan orang lain. (6) Kemampuan untuk membuat pilihan yang tepat sesuai dengan nilai-nilai agama, etika dan budaya. (7) Mempunyai kemampuan untuk berinteraksi secara sosial (human relation). (8) Mempunyai rasa tanggung jawab, yang dinyatakan dalam komitmen terhadap tugas dan tanggung jawab. (9) Mempunyai kemampuan untuk berkomunikasi baik secara verbal maupun non-verbal (Syamsu Yusuf dalam Nursalim 2010: 25).

Proses Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial

Kegiatan bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa di MAN 1 Majalengka dilakukan dalam upaya untuk memberikan bimbingan kepada siswa yang memiliki kebiasaan dalam menggunakan media sosial yang berlebihan agar dapat mengontrol kegiatan sehari-harinya. Media sosial adalah “suatu kelompok aplikasi internet yang dibuat melalui fondasi teknologi dan ideologi web 2.0 yang memungkinkan pembuatan serta modifikasi pengguna konten yang dihasilkan” (Zubir & Yuhafiza 2019:11) Dengan kata lain, media sosial mengacu pada penggunaan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog yang interaktif. Menangani masalah mengenai kecanduan media sosial sangatlah cocok menggunakan bimbingan pribadi sosial, sebab permasalahan ini muncul pada diri pribadi siswa itu sendiri. Bimbingan secara umum adalah proses dalam memberikan bantuan kepada klien yang mengalami permasalahan pada dirinya, dilakukan oleh konselor yang sudah memiliki kemampuan dalam melaksanakan kegiatan bimbingan.

“Bimbingan merupakan proses memberikan bantuan kepada individu sehingga individu menghindari (pencegahan) dari perilaku yang ada dan yang tidak

sesuai dengan akhlak yang dikehendaki oleh Tuhan pada makhluknya” (Miharja & Zaidi, 2019:352). Sedangkan teori lain mengenai bimbingan yaitu

Bimbingan dan konseling merupakan suatu proses usaha yang diberikan konselor/guru untuk memfasilitasi/membantu konseli/ individu/murid agar dapat mengembangkan potensi atau mengatasi masalah, bimbingan dan konseling ini dapat dikelompokkan ke dalam empat bagian, yaitu: Pribadi, sosial, akademik (belajar) dan karir (Walgito dalam Rahmi, 2021:23).

Seperti teori yang menyatakan bahwa “*Self management* (Manajemen diri) adalah strategi perubahan perilaku melalui sejumlah tahapan atau prosedur tertentu, seseorang memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya sendiri” (Pratiwi, 2018:22). Maka dari itu teknik self management ini menjadi salah satu alternatif yang bisa dilakukan karena memiliki tujuan seperti menurut (Gitania, 2020:30) yaitu: (1) Memberikan peran yang lebih aktif kepada konseli pada proses konseling ,(2) Keahlian konsultasi dapat bertahan di luar sesi informasi , (3) Transisi yang mulus dan disepakati sesuai dengan arah prosedur yang sesuai, (4) Dapat menciptakan keterampilan belajar baru seperti yang diharapkan, (5) konseli dapat menerima pola pikiran, perasaan dan perilaku yang diharapkan. Untuk mencapai perubahan yang diinginkan maka terdapat tahap-tahap bimbingan pribadi sosial melalui teknik self mangement yaitu :

Pertama, Identifikasi masalah. Dalam tahap awal ini guru bk akan melakukan identifikasi masalah yang terjadi pada siswa. Identifikasi ini bertujuan agar bisa mengetahui masalah apa saja yang terjadi pada siswa secara maksimal, karena guru bk jarang masuk ke kelas maka mereka biasanya mendapatkan informasi dari wali kelas atau guru mata pelajaran. Setelah adanya informasi tersebut mereka akan melakukan pengamatan langsung pada siswa tersebut.

Kedua, Analisis kecenderungan masalah. Tahapan untuk menggali informasi lebih dalam untuk menetapkan masalah yang dialami siswa. bisa dengan melakukan wawancara langsung kepada siswa atau melalui berbagai teknik penggumpulan data berdasarkan sumber yang valid.Seperti yang dilakukan oleh guru bk man 1 majalengka, untuk mengetahui faktor permasalahan mengenai kecanduan media sosial mereka mengumpulkan data melalui catatan tabel perilaku bermasalah yang di bagikan kepada siswa yang sudah di targetkan pada tahap identifikasi.

Ketiga, Penentuan teknik dalam mengatasi masalah. Tahapan ini disebut juga dengan pragnosis yaitu tahapan dalam menentukan jenis bantuan yang cocok dalam menangani masalah sesuai dengan latar belakanng masalah yang terjadi pada siswa. Seperti yang dilakukan guru bk MAN 1 Majalengka, setelah mengetahui masalah yang terjadi maka dalam memberikan bantuan kepada siswa

yang mengalami kecanduan media sosial mereka menetapkan bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan penggunaan media sosial.

Keempat, Treatment atau terapi merupakan proses pelaksanaan bantuan dalam menganani permasalahan siswa agar dapat hasil sesuai dengan tujuan yang diinginkan siswa untuk bisa berubah menjadi lebih baik lagi. Pada tahap terapi ini guru bk MAN 1 Majalengka memberikan treatment melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Menurut Sa'diyah et al (2016: 70) terdapat empat tahap dalam menerapkan *self management* yaitu: (1) Tahap Pemantauan diri (*self monitoring*). Di tahap ini siswa secara sadar mengamati perilakunya sendiri dan mencatat mengenai waktu, jenis, serta durasi perilaku yang dialami diri sendiri sehingga dapat terlihat melalui daftar cek yang telah disediakan. Sama dengan hal yang dilakukan Guru bk MAN 1 Majalengka yaitu memberikan selembar kertas berisikan tabel monitor diri yang di alami siswa. Karena pada proses self managemnt ini yang berperan aktif adalah siswa itu sendiri maka guru bk hanya memberi arahan kepada siswa selanjutnya siswalah yang akan bertanggung jawab untuk bisa menyelesaikan tugas ini dengan baik. (2) Tahap Komitmen diri (*self contraction*). Tahap ini siswa harus bisa berkomitmen pada diri sendiri untuk melaksanakan program secara berkala dengan sesungguhnya. Sebab pada *self management* siswa sangat berperan penting dalam terwujudnya tujuan yang ingin dicapai maka komitmen ini harus dapat dilakukan secara maksimal. (3) Tahap Evaluasi diri (*self evaluation*) merupakan tahapan untuk membandingkan mengenai apa telah di catat sebagai kenyataan yang harus dilakukan. Data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk evaluasi efektivitas dan efisiensi program. Jika informasi penilaian menunjukkan bahwa program telah gagal, maka dari itu harus diperiksa secara ulang lagi. Pada tahap ini siswa harus dapat mengamati hasil catatan sebelumnya apakah sudah tercapai dengan maksimal atau belum. Siswa juga mengevaluasi diri apakah catatan mengenai target yang ingin di ubah sudah berhasil atau ada hambatan lain. (4) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*) merupakan tahapan agar konseli dapat mengatur diri sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Diperlukan kemauan yang kuat dari pada diri konseli agar dapat menentukan perilaku mana yang harus di hapuskan dan hukuman apa yang akan diterapkan jika program tersebut tidak berjalan sesuai target.

Kelima, Tindak lanjut (*follow up*). Tahapan ini merupakan kegiatan penilaian akhir apakah kegiatan bimbingan yang telah dilakukan mencapai hasil sesuai dengan target yang diinginkan.

Hasil Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial ``

Siswa merupakan orang yang memiliki tugas utama di madrasah untuk belajar, belajar akan membuat siswa berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya. Untuk dapat belajar dengan baik, seorang siswa harus memiliki kemampuan Self Management yang baik. Setiap siswa harus bisa mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam mengatur waktu untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Ali et al., 2017:144). Maka dari itu perlu adanya kegiatan bimbingan konseling untuk membantu permasalahan yang terjadi pada siswa. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu pilar untuk mengatasi akhlak yang buruk dan meningkatkan akhlak yang baik. Bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kondisi di Indonesia salah satunya adalah bimbingan dan konseling komprehensif meliputi akademik, sosial-pribadi, dan karir (Chodijah, 2016:133).

Pelaksanaan proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* mendapatkan hasil yang maksimal karena terbukti adanya perubahan yang dialami dua siswa MAN 1 Majalengka. Perubahan perilaku tersebut dapat berdampak baik bagi siswa agar mampu mengontrol waktu dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, perubahan yang terlihat yaitu:

Pertama, Motivasi belajar lebih meningkat. Mengakses media sosial secara berlebihan akan berdampak buruk apalagi jika digunakan untuk hal-hal yang tidak begitu penting. Jika perilaku ini terus ada pada diri siswa maka mereka tidak mampu mengontrol waktu untuk menentukan prioritas kegiatan sehari-hari yang lebih bermanfaat. Berdasarkan hasil penelitian, maka dalam menangani kondisi ini guru bk MAN 1 Majalengka melakukan program bimbingan melalui teknik *self mangemmet* agar siswa mampu mengevaluasi perilaku yang ada pada diri mereka. Hal ini mampu menyadarkan siswa untuk mengurangi kegiatan mengakses media sosial di kelas maupun di rumah, sehingga mereka dapat memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat untuk dilakukan. Kemudian motivasi dalam belajarnya pun jadi lebih meningkat sebab mereka sudah bisa lebih fokus untuk memperhatikan guru saat proses pembelajaran tanpa memainkan handpone untuk mengakses media sosial lagi.

Kedua, Dapat meningkatkan interaksi dengan orang disekitarnya. Dalam kegiatan mengakses media sosial terdapat siswa yang mengabaikan lingkungan sekitar hanya untuk fokus pada dunia maya saja. Hal ini akan menyebabkan siswa kurang berinteraksi langsung secara tatap muka baik di lingkungan kelas maupun rumah. Perilaku ini jika terus dilakukan bisa menyebabkan muncul nya sikap individualis pada siswa, mereka jadi lebih suka menyendiri daripada berkomunikasi di keramaian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa

setelah melakukan program bimbingan melalui teknik *self management*, siswa MAN 1 Majalengka yang awalnya sangat pendiam dan tidak bisa berbaur dengan orang disekitarnya, akhirnya ada sedikit perubahan yang terjadi pada dirinya. Terbukti dengan dia mampu menjalankan program secara maksimal sehingga hasilnya dia bisa berbaur dengan teman di kelasnya. Mereka juga dapat berinisiatif untuk melakukan komunikasi dengan orang-orang di rumahnya, hal ini membuktikan bahwa mereka sudah dapat mengevaluasi diri agar bisa melakukan perubahan pada perilaku yang selama ini kurang begitu baik.

Ketiga, Waktu penggunaan media sosial lebih terkendali. Pada saat menggunakan media sosial biasanya jika siswa tersebut sudah kecanduan maka mereka tidak dapat mengontrol durasi waktu yang digunakan dalam sekali mengakses. Maka pada teknik *self management* ini siswa harus mampu melakukan pemantauan diri dengan baik supaya mereka dapat membatasi penggunaan media sosial dalam seharusnya. Pada saat melakukan monitor diri ini siswa diharapkan bisa mengendalikan diri untuk tidak terus mengakses media sosial serta mampu memilih melakukan kegiatan yang lebih di prioritaskan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awalnya siswa yang mengalami kecanduan bisa menghabiskan waktu 4-5 jam sehari tanpa henti untuk mengakses media sosial, serta sulit membagi waktu untuk mengakses media sosial dengan kegiatan lainnya. Tetapi setelah melakukan monitor diri pada teknik *self management* mereka mampu mengontrol diri untuk tidak terlalu sering memainkan hp dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lainnya yang lebih bermanfaat seperti belajar jika di rumah.

Keempat, Dapat mengatur jam tidur lebih baik. Kegiatan mengakses media sosial secara berlebihan memiliki dampak negatif seperti jam tidur yang tidak teratur. Terlalu sering begadang untuk mengakses media sosial hingga tengah malam dapat membuat membuat mereka lupa waktu untuk beristirahat, hal ini bisa menyebabkan jam tidur yang bertantakan sehingga bisa kesiangan pada saat bangun pagi dan mengakibatkan terlambat untuk ke sekolah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan *self management* siswa terdapat perubahan yang terjadi pada perilaku mereka, terbukti jika mereka sudah mampu untuk mengurangi waktu bermain media sosial agar dapat tidur tepat waktu tanpa bermain media sosial lagi sampai malam.

Hasil bimbingan melalui teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan penggunaan media sosial sudah sangat efektif karena terbukti adanya perubahan secara maksimal yang terjadi pada siswa. Sesuai dengan fungsi bimbingan pribadi sosial yaitu: (1) Berubah menuju pertumbuhan. Pada bimbingan pribadi sosial, konselor memfasilitasi individu agar dapat menjadi agen

perubahan (*agent of change*) bagi dirinya serta lingkungannya. Konselor pun berusaha membantu individu sehingga mereka mampu menggunakan apa yang ada pada dirinya untuk berubah. (2) Pemahaman diri secara penuh dan utuh. Individu memahami kekuatan dan kelemahan mereka sendiri serta peluang dan tantangan yang ada di luar mereka. Mereka belajar menggunakan bimbingan sosial pribadi untuk membantu mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa dan seimbang. Hal ini memungkinkan mereka untuk memiliki kepribadian yang utuh dan mampu mengintegrasikan diri dengan sukses dalam semua aspek kehidupan. (3) Belajar berkomunikasi yang lebih sehat. Bimbingan pribadi sosial dapat membantu individu belajar bagaimana berkomunikasi lebih efektif dengan lingkungannya. (4) Berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat. Bimbingan pribadi sosial digunakan sebagai media untuk menciptakan dan berlatih perilaku baru yang lebih sehat. (5) Belajar untuk mengungkapkan diri secara penuh dan utuh. Bimbingan pribadi sosial membantu orang menjadi lebih spontan, kreatif, dan efektif dalam mengungkapkan perasaan, keinginan, dan gagasan mereka. (6) Individu mampu bertahan. Bimbingan pribadi sosial mengajarkan individu bagaimana bertahan dalam situasi saat ini, dan menerimanya dengan lapang dada. Mereka kemudian dapat mengatur ulang hidup mereka agar sesuai dengan kondisi baru. (7) Menghilangkan gejala-gejala yang disfungsi. Konselor membantu individu untuk menyingkirkan atau menyembuhkan gejala krisis yang mengganggu (Rima Puspita dalam Nursalim 2010:47-49).

Mengakses media sosial menjadi masalah karena dapat mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang khususnya para siswa, seperti jam tidur, pembelajaran di kelas, hubungan sosial dengan teman maupun lingkungan sekitarnya. Jika tidak ditangani dengan bimbingan melalui teknik self management maka tidak akan ada keinginan siswa dalam merubah perilakunya lebih baik lagi, seperti teori menurut Said & Basri (2014 :415) mengenai individu yang mengalami kecanduan media sosial memiliki kriteria tertentu seperti: (1) Perhatian tertuju pada media sosial. Kriteria ini dimaksudkan bahwa perhatian individu yang mengalami kecanduan biasanya tertuju hanya untuk memikirkan aktifitas online nya saja. Baik aktifitas online yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera online kembali. (2) Tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu tidak dapat mengendalikan dirinya untuk mengakses media sosial, apalagi untuk mengurangi, atau berhenti menggunakan media sosial secara berlebihan. (3) Persaan tidak nyaman jika offline. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu akan merasa gelisah jika mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial. (4) Online lebih lama dari yang diharapkan. Kriteria ini menjelaskan bahwa sulit bagi individu untuk menentukan kapan aktivitas online mereka akan berhenti. Misal pada awalnya sudah dirancang untuk mengakses media sosial selama satu jam, tetapi nyatanya satu jam kemudian tidak bisa menghentikan kegiatannya, malah bertambah

terus. (5) Menggunakan media sosial untuk menghindari masalah. Kriteria ini menggambarkan bagaimana internet itu dijadikan sebagai tempat untuk melarikan diri atau solusi dari masalah yang dihadapi. Hal ini dilakukannya bukan hanya karena ketidakmampuannya dalam menghadapi masalah yang terjadi, tetapi juga karena untuk meringankan rasa ketidaknyamanan yang ada pada dirinya.

Teknik *Self management* termasuk pada strategi perubahan perilaku untuk mengatur perilakunya sendiri sesuai dengan tahapan yang telah disepakati. Manfaat teknik *self management* yaitu: (1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. (2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli. (3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja (Komalasari et al., 2011: 181).

Self management terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* (Gitania, 2020:15).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan mengenai Bimbingan Pribadi Sosial Melalui *Teknik Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa MAN 1 Majalengka, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat beberapa macam kondisi yang dialami siswa MAN 1 Majalengka yang dapat mempengaruhi proses kegiatan belajar siswa, kondisi tersebut yaitu: (1) Motivasi belajar rendah, (2) Berkurangnya interaksi dengan orang, (3) Sulit mengontrol waktu penggunaan media sosial, (4) Jam tidur yang tidak teratur.

Bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* sangat cocok dilakukan untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Tahap-tahap dalam proses pelaksanaannya yaitu: (1) Identifikasi masalah (2) Analisis masalah, (3) Penentuan teknik dalam mengatasi masalah, (4) Treatment : a. Tahap Pemantauan diri (self monitoring), b. Tahap Komitmen diri (self contraction), c. Tahap Evaluasi diri (self evaluation), d. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (self reinforcement), (5) Tindak lanjut (follow up). Setelah dilakukannya proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik

self management terdapat hasil yang maksimal dalam perubahan perilaku yang terjadi pada siswa, hasil yang di peroleh yaitu: (1) Motivasi belajar meningkat , (2) Dapat meningkatkan interaksi dengan orang disekitarnya, (3) Waktu penggunaan media sosial lebih terkendali, (4) Dapat mengatur jam tidur lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I., Muksin, U., & Chodijah, S. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5(2), 143–162. <http://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/850>
- Chodijah, S. (2016). Model Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Meningkatkan Akhlak Mahasiswa. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* .10(1), 129–146.
- Gitania. (2020). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk memperbaiki tertib ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung. Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Istiani, N., & Islamy, A. (2020). Fikih Media Sosial Di Indonesia. *Asy Syar'Iyyah: Jurnal Ilmu Syari'Ah Dan Perbankan Islam*, 5(2), 202–225. <https://doi.org/10.32923/asy.v5i2.1586>
- Juandari, N. (2022). *Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Internet (Wattpad) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (Uin) Raden Fatah Palembang. Skripsi*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Latifatul Khoiriyah. (2017) Pengaruh Media Sosial Terhadap Akhlak Mahasiswa di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Metro (Skripsi) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Metro
- Lumongga, D. R. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- Marlina,E.,Gustianan,F.,Arifin, I,Z (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5 (2): *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 123–142. <https://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/irsyad/article/view/850/210>
- Miharja, S., & Zaidi, M. (2019). Islamic Career Guidance in Improving Students ' Career Maturity. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 13(2). 351–376. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v13i2.7466>
- Nuraeni, H. A., & Kurniasih, N. (2021). *The Role of Social Media Da ' wah in Improving Individual Piety during the Covid 19 Pandemic*. 15(November), 343–364. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v15i2.15734>
- Nursalim, M. (2010). *Bimbingan Dan Konseling Pribadi-Sosial*. Ladang Kata.

- Pratiwi, L. S. O. (2018). Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa Di Smpn 2 Pujut Oleh. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Universitas Islam Negeri Mataram Mataram.
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press. <https://books.google.co.id/books?id=qdYrEAAAQBAJ>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Cousellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67–68. <https://doi.org/10.25273/cousellia.v6i2.1018>
- Said, A., & Basri, H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 15(2), 407–432. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/2014.15209>
- Tamrin, M. (2019). *Penerapan Bidang Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengeurangi Perilaku Maladatif Siswa Kelas Viii Di Mts Aisyiyah Sumatera Utara Tahun Pembelajaran 2018/2019*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.
- Umaidah, L. (2019). *Hubungan antara keabagajaan dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Zubir, Z., & Yuhafliza. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Anak Dan Remaja. *Pendidikan Almuslim*, VII(1), 10–15.

