

PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU ADIKSI SOSIAL PENGGUNA *GADGET* PADA PESERTA DIDIK

Rida Hartika Sari, Budiyanto, Najlatun Naqiyah

Program Studi Magister S2 Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi penurunan perilaku adiksi pengguna gadget pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri Surabaya melalui pendekatan konseling behavioristik dengan peningkatan *self management*. Jenis penelitian ini menggunakan metodologi *quasi eksperimental* dengan model *one group pre-test post-test design* dengan bertujuan untuk membantu peneliti berjalan secara efektif bagi mengalami kendala kondisi yang tidak memungkinkan seperti *pandemic covid-19*. Adapun proses pengambilan subjek dengan *purposive sampling* yaitu 10 siswa-siswi pada kelas XI. Analisis hasil data dengan cara menguji uji *Wilcoxon Ranks* dan analisis deskriptif. Hasil penelitian membuktikan bahwa layanan konseling kelompok behavioristic dengan teknik *self management* mampu mereduksi perilaku adiksi pengguna gadget pada peserta didik secara signifikan.

Abstract

This study aims to determine the significance of the decrease in addictive behavior of gadget users in class XI students at SMA Negeri Surabaya through a behavioristic counseling approach with self-management techniques. This type of research uses a quasi-experimental methodology with a one group pre-test post-test design model with the aim of helping researchers to run effectively for experiencing constraints such as the COVID-19 pandemic. The process of taking the subject with purposive sampling, namely 10 students in class XI. Analysis of data results by testing the Wilcoxon ranks test and descriptive analysis. The results of the study proved that the behavioristic group counseling services with self-management techniques were able to significantly reduce the addictive behavior of gadget users in students.

PENDAHULUAN

Pada masa modern saat ini, kehadiran gadget telah mempengaruhi kehidupan baik untuk anak maupun remaja. Melalui gadget anak dan remaja dapat mengalami dan belajar tentang berbagai aspek yang menyebabkan berubahnya kebiasaan penggunaannya. Hal tersebut banyak kalangan remaja menghabiskan waktunya dengan gadgetnya, bahwa merasa menemukan dunia baru melalui gadgetnya tersebut tanpa memperdulikan lingkungan sekitarnya (Wahyuningsih & Suprihartini, 2017). Gadget di kalangan pelajar pun digunakan bukan digunakan untuk sekedar sms saja, akan tetapi ikut serta menggunakan media sosial sebagai kebutuhan yang penting dalam kehidupannya (Pratama et al., 2017). Fenomena saat menggunakan sosial media yang terjadi saat ini adalah mereka dengan rela membuang waktunya hanya untuk bermain game online dan internet (Aljawiy & Muklason, 2011).

Kecanduan sosial media, khususnya penggunaan perangkat *smartphone* sudah dapat memberikan dampak negatif kepada manusia. Sebelum adanya *smartphone*, orang dengan mudahnya saling menyapa dan melakukan kontak langsung. Sekarang ini banyak orang memiliki cara maupun alasan untuk menghindari komunikasi secara langsung dan lebih mementingkan komunikasi dengan media sosial di *smartphone* miliknya. Manusia sudah dianggap sebagai objek, tidak lagi sebagai manusia selayaknya mereka berteman. Hal tersebut memicu adanya adiksi dimana mengikuti berkembangnya penggunaan *gadget* pada kalangan remaja.

Perilaku adiksi didefinisikan suatu perilaku yang dapat menyebabkan kerugian yang berkesinambungan dan sulit untuk diakhiri oleh orang yang bersangkutan (Hardanti et al., 2013). Beberapa contoh dari kecanduan bagi pengguna *smartphone* seperti kecanduan judi, kecanduan gadget (*mobile phone*), kecanduan game, dan juga kecanduan internet (Starcevic, 2013).

Hasil penelitian dari Wan dan Chou (Hardanti et al., 2013) kecanduan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: kontrol diri, motivasi, kebutuhan psikologis (keinginan berkuasa), keinginan berprestasi, dan kesepian. Frekuensi menggunakan gadget secara berlebihan juga menjadi penyebab seseorang semakin terikat dan menjadi pecandu.

Adapun survei dari "*We Are Social's Compendium of Global Digital Statistic*", bahwasanya pengguna internet aktif di seluruh dunia kini sudah mencapai 3,5 miliar. Bahkan dari tahun ke tahun jumlah pengguna internet bertambah hingga mencapai 7,6 persen, dari hasil angka tersebut naik 3,17 miliar dari data bulan Agustus 2015. Dengan bertambahnya pengguna internet juga mempengaruhi atas bertambahnya pengguna media sosial dikalangan masyarakat.

Bertambahnya angka secara signifikan berasal dari pengguna media sosial yang menggunakan *smartphone*. Pengguna jenis ini terus bertambah hingga mencapai 23,3 persen (Wicaksono, 2020).

Perilaku yang termasuk ke dalam aspek-aspek kecanduan adalah perilaku kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Individu yang mengalami kecanduan, tidak dapat mengontrol diri sehingga mengabaikan kegiatan lainnya (Griffiths, 2000). Pada umumnya, pecandu lupa waktu, sekolah, pekerjaan, lingkungan sekitarnya, dan kewajiban lain. Hal ini bisa diartikan bahwa individu yang sudah mengalami kecanduan maka orang tersebut bisa lupa waktu, hingga dirinya tidak menghiraukan lingkungan sekitar atau tidak menghargai perasaan orang lain.

Masalah yang telah dikemukakan di atas, apabila individu mengalami kecanduan maka individu ini bisa lupa waktu, hingga tidak menghiraukan lingkungan sekitar atau tidak menghargai perasaan orang lain. Individu tersebut lebih banyak berinteraksi dengan gadgetnya dibandingkan dengan teman ataupun orang di sekitarnya. Perilaku kecanduan karena gadget saat menggunakan internet bisa terjadi diantara penyebabnya adalah ketidakmampuan seseorang atau individu dalam mengontrol dirinya (Rumyeni & Aditya, 2015)

Oleh sebab itu, Konselor/guru bimbingan konseling mempunyai peran untuk memberikan *treatment* pada layanan konseling bagi perilaku adiksi sosial tersebut. Salah satu *treatment* bagi individu yang mengalami perilaku adiksi sosial diantaranya menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan *self management* sebagai media pemberian solusi agar bisa memberikan penguatan dan pengolahan diri individu secara positif.

Layanan konseling behavioristik pada proses konseling merupakan suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan (Monica & Gani, 2016).

Perilaku yang dapat diamati pada layanan behavioristik merupakan suatu kepedulian dari konselor sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling. Dalam konsep behavior, perilaku manusia merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Di mana proses konseling merupakan suatu proses atau pengalaman belajar untuk membentuk konseli mengubah perilakunya sehingga dapat memecahkan masalahnya (Sanyata, 2012).

Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna *Gadget* pada Peserta Didik

Self-management yaitu suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien menunjukkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teraupetik (Sa'diyah et al., 2017).

Self-management berfungsi untuk membantu klien agar dapat merubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan melakukan pengamatan diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai ciri khusus atau peristiwa untuk tanggapan tertentu, serta menunjukkan diri dan menentukan sendiri rangsangan positif yang mengikuti respons yang diinginkan (Nurzaakiyah & Budiman, 2011).

Beberapa asumsi dasar dari *self management* sebagai strategi perubahan dan perkembangan perilaku individu dalam layanan konseling: (1) Hakikatnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri. (2) Klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan. (3) Klien memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang. (4) Menyerahkan tanggungjawab kepada klien untuk merubah atau mengembangkan perilaku positifnya yang sesuai dengan diri klien karena klienlah yang paling memahami, paling bertanggungjawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya. (5) Berusaha merubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan kemampuan sendiri, sehingga menjadikan perubahan itu bertahan lama (Nurzaakiyah & Budiman, 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada seluruh populasi siswa kelas XI SMA di Surabaya dengan jumlah 52 orang siswa. Jumlah populasi tersebut mengambil 10 orang dengan teknik *purposive sampling* yang didasari oleh skala angket perilaku adiksi sosial dan catatan dari guru bimbingan konseling.

Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest design*, karena pengumpulan data penelitian ini dilakukan pengukuran sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum dan sesudah proses penelitian untuk membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun proses penelitian dilakukan juga berdasarkan kondisi lingkungan tidak memungkinkan seperti

kebijakan pada masa pandemic covid-19 yang mana peneliti melakukan secara *online*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala psikologis yaitu catatan dari guru BK/ Konselor dan skala tingkat perilaku adiksi sosial siswa yang terdiri dari 31 item.

Hasil uji validitas skala tingkat perilaku adiksi sosial siswa setelah diuji cobakan dari 32 item menjadi 31 item, kemudian item yang tidak valid digugurkan, sedangkan hasil reliabilitas skala perilaku adiksi sosial sebesar 0,930 sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat perilaku adiksi sosial tersebut dinyatakan reliabel.

Selanjutnya, dilakukan analisis data penelitian dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan uji Wilcoxon Ranks.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan hasil data *post-test* pada 10 orang subjek penelitian (peserta didik) menyatakan berhasil melakukan perubahan dari perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* bagi peserta didik dengan melihat grafik tabel sebagai berikut (gambar 1).

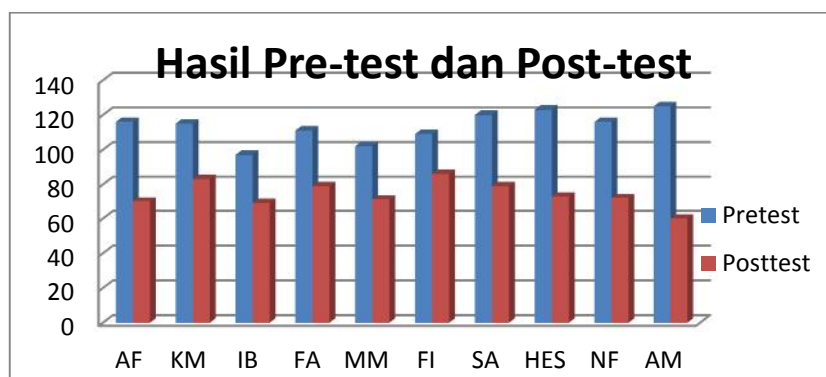
Berdasarkan hasil proses pelaksanaan konseling menunjukkan hasil yang baik secara signifikansi dari hasil sesi pemberian *treatment* dan sesi akhir layanan konseling. Adapun proses konseling dilakukan agar menunjukkan perubahan tentang akibat yang dilakukan dari perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* bagi peserta didik serta mengalami penyesalan atas tindakan yang dilakukan saat kecanduan *gadget*.

Hal ini dapat dipahami oleh anggota kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan peningkatan *self management* mampu mempengaruhi perubahan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* bagi peserta didik. Hal tersebut didukung hasil proses konseling kelompok dan hasil data uji *Wilcoxon ranks*. Data hasil skor *pre-test* perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* bagi peserta didik sebesar 113,4 dan hasil *post-test* menunjukkan penurunan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* sebesar 74,2.

Adapun hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon ranks* menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* setelah pemberian layanan konseling behavioristik pada peningkatan *self management* dengan *Mean Ranks* atau rata-rata sebesar 4,50, sedangkan jumlah ranking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 36,00 dengan sig. (2-tailed 0,05) > 0,012. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan dari hasil uji *Wilcoxon ranks* menunjukkan bahwa adanya perubahan perlakuan perilaku adiksi sosial

Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna *Gadget* pada Peserta Didik

pengguna *gadget* peserta didik berpengaruh dengan pendekatan konseling behavioristik pada peningkatan *self management*.



Gambar 1. Grafik Tingkat Penurunan Penerapan *Self Management* pada Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget

PEMBAHASAN

Pelaksanaan proses konseling behavior dengan peningkatan *self management* peserta didik, siswa mampu mengelola emosi serta tindakan positif siswa secara sungguh-sungguh, maka siswa juga dapat melakukan mengelola yang sama pula dalam kehidupan yang nyata, dengan demikian siswa dapat memahami dan mengetahui bagaimana cara mengontrol dan membawa diri siswa dalam lingkungan pergaulan untuk meminimalisir perilaku adiksi sosial gadget, selain itu peningkatan *self management* juga memberikan kesempatan untuk siswa menumbuhkan dan menuangkan perasaan emosi positif secara lebih tepat dan benar sebelum peserta didik melakukan pada kondisi kehidupan yang nyata.

Berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan layanan konseling mampu mempengaruhi pemahaman pada anggota kelompok tentang akibat dan solusi dari perilaku adiksi sosial pengguna gadget. Hal ini dapat dipahami bahwa layanan proses konseling kelompok behavioristik dengan peningkatan *self management* mampu mempengaruhi perubahan perilaku dan tindakan kecanduan gadget. Hal tersebut didukung oleh hasil data uji Wilcoxon Ranks dengan membandingkan perubahan sebelum perlakuan (*pre-test*) dengan sesudah perlakuan (*post-test*).

Berdasarkan hasil data uji *Wilcoxon Ranks* bahwa perubahan perlakuan *post-test* terdapat perubahan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* yang dapat

diketahui bahwa mean *post-test* kelompok sebesar sebesar 4,50, sedangkan jumlah ranking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 36,00 dengan *sig. (2-tailed 0,05) > 0,012*. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan dari hasil uji Wilcoxon ranks menunjukkan bahwa adanya perubahan perlakuan perilaku adiksi sosial pengguna gadget peserta didik berpengaruh dengan pendekatan konseling behavioristik pada peningkatan *self management*.

Maka dari itu sesuai dengan hasil penelitian dari Rury Indah Swastika (2016) tentang peningkatan *self management* dengan mengurangi kecanduan sosial media mampu memberikan hasil yang memuaskan dalam layanan konseling kelompok tersebut. Penelitian ini menggunakan penelitian *pre-eksperimental design* dengan *pre-test and post-test one group design* dengan bertujuan untuk mengurangi tingkat kecanduan siswa pada media sosial.

Hal ini relevan juga dengan hasil penelitian dari Nurhidayah Ali (2020) tentang pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan game online pada peserta didik kelas XI. Pada subjek penelitian ini adalah peserta didik di MAN Pinrang yang berjumlah 40 orang.

Metode penelitian tersebut menggunakan pendekatan *tru experimental design* dengan *pre-test post-test control group design*. Hasil yang ditunjukkan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan deskripsi pelaksanaan teknik *self management* berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi peserta didik dengan sangat tinggi serta proses pelaksanaan konseling kepada pecandu game mendapatkan perubahan perlakuan dari hasil *post-test* dengan peningkatan *self management*.

Berdasarkan hasil data penelitian bahwa perilaku adiksi sosial pengguna gadget mampu mereduksi secara signifikan, terlihat pada hasil data *post-test* lebih rendah daripada hasil *pre-test*. Penurunan perilaku adiksi sosial pengguna gadget bagi peserta didik dapat dilihat pada sesi pemberian *treatment* dan sesi penutup proses layanan konseling ini. Dalam sesi pemberian *treatment* dan sesi penutup proses layanan konseling ini seluruh peserta didik mulai antusias serta tampak menurunkan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget*, dengan memperlihatkan perubahan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* yang telah terjadi pada setiap peserta didik.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Wan dan Chiu (Hardanti et al., 2013) kecanduan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: kontrol diri, motivasi, kebutuhan psikologis (keinginan berkuasa), keinginan berprestasi, dan kesepian. Frekuensi menggunakan gadget secara berlebihan juga menjadi penyebab seseorang semakin terikat dan menjadi pecandu.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui bahwa layanan konseling kelompok khususnya dengan pendekatan behavioristik pada peningkatan *self management* mampu menurunkan tingkat perilaku adiksi pengguna gadget siswa di SMA Negeri Surabaya. Dibuktikan dengan hasil, data uji Wilcoxon ranks pada *post-test* diperoleh hasil *sig.* (2-tailed 0,005) > 0,012. Adapun rata-rata *skoring pre-test* sebesar 113,4 dan hasil *post-test* menunjukkan penurunan perilaku adiksi sosial pengguna *gadget* sebesar 74,2. Adapun hasil data juga didasari oleh hasil proses pemberian perlakuan konseling kelompok strategi *self-management* terdapat perbedaan perlakuan bahwa akibat perilaku adiksi pengguna gadget dan menyesali tindakan yang dilakukan konseli. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan media sosial siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok strategi *self-management*.

Adapun saran ditujukan kepada kepala sekolah dan guru bimbingan konseling adalah adanya pemberian layanan konseling kelompok khususnya dengan pendekatan behavioristik pada peningkatan *self management* untuk mereduksi tingkat perilaku adiksi siswa pada pengguna *gadget* yang berlebihan (Kecanduan *gadget*). Serta memberikan proses pelaksanaan konseling secara efisien dalam proses tatap muka maupun proses dengan media online. Selanjutnya, bagi peneliti lainnya adalah hasil penelitian ini menunjukkan bawa layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peningkatan *self management* mampu mereduksi tingkat perilaku adiksi pengguna *gadget*. Oleh karena itu, penelitian perlunya tindakan tinjauan ulang atau proses pengembangan temuan penelitian yang terkait tentang penurunan perilaku adiksi pengguna gadget bisa dilakukan dengan temuan-temuan terbaru atau pendekatan konseling lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljawiy, A. Y., & Muklason, A. (2011). Jejaring Sosial Dan Dampak Bagi Penggunanya. *Journal. Www. Unipdu. Ac. Id*, 1(1).
- Griffiths, M. (2000). Does Internet And Computer" Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology And Behavior*, 3(2), 211–218.
- Hardanti, H. A., Nurhidayah, I., & Rahayu, S. Y. (2013). Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Onlinepada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(3).
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral

- Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas Xi Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119–132.
[Http://103.88.229.8/Index.Php/Konseli/Article/View/576](http://103.88.229.8/Index.Php/Konseli/Article/View/576)
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2011). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Penelitian: Upi Bandung*
- Pratama, A. A., Hafiar, H., & Prastowo, F. A. A. (2017). Management Event Program Parenting Mengenai Penggunaan Gadget Dan Inernet Bagi Anak-Anak Di Sd Mutiara Bunda. *Avant Garde*, 5(2), 28–40.
- Rumyeni, R., & Aditya, R. (2015). *Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi Pada Komunitas Fotografi Pekanbaru* [Phd Thesis]. Riau University.
- Sanyata, S. (2012). Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1–11.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet Addiction A Useful Concept? *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 47(1), 16–19.
- Swastika, R. I. (2016). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Pandaan. *Jurnal Bk Unesa*, 6(2), Article 2.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15200>
- Wahyuningsih, D., & Suprihartini, T. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Pengawasan Orangtua Terhadap Perilaku Antisosial (Kasus Penggunaan Smartphone Dan Pengawasan Orangtua Siswa Smp Purnama 3 Semarang Terhadap Munculnya Perilaku Antisosial). *Interaksi Online*, 5(2), 1–12.
- Wicaksono, S. B. (2020). Penerapan Strategi Self Management (Pengelolaan Diri) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 11(1), Article 1.