



Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh

Umami Amalia ✉, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Evi Zuhara, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

✉ 210213034@student.ar-raniry.ac.id

Abstract: Social media addiction has become an urgent issue because it reduces students' concentration and motivation to learn, including students of SMA Negeri 5 Banda Aceh. Social media addiction causes students to become indifferent to their responsibilities as good students, and has a negative impact on students' mental health and academic achievement. The study aims to implement self-management techniques to reduce social media addiction in students of SMA Negeri 5 Banda Aceh. The study used a quantitative approach with a pre-experimental method. The data collection instrument was a social media addiction questionnaire compiled using a Likert scale. The study population was 30 students of grade XI 1 and a sample of 6 students who experienced high social media addiction as seen from the pre-test results. The results showed that the implementation of self-management techniques through group counseling was effective in reducing social media addiction in students, as evidenced by a comparison of pre-test and post-test scores analyzed using a paired samples t-test. The results of the analysis showed a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$, there was a statistically significant difference between before and after the self-management technique. It can be concluded that implementing self-management techniques through group counseling can reduce social media addiction in students at SMA Negeri 5 Banda Aceh.

Keywords: Social media addiction, group counseling, self-management techniques

Abstrak: Kecanduan media sosial telah menjadi hal mendesak karena mengurangi konsentrasi dan motivasi belajar siswa, termasuk siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Kecanduan media sosial menyebabkan siswa menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang baik, dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Penelitian bertujuan mengimplementasikan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperiment*. Instrumen pengumpulan data berupa angket kecanduan media sosial yang disusun menggunakan skala likert. Populasi penelitian berjumlah 30 siswa kelas XI 1 dan sampel berjumlah 6 siswa yang mengalami kecanduan media sosial tinggi yang terlihat dari hasil *pretest*. Hasil penelitian menunjukkan implementasi teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa, dibuktikan melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis menggunakan uji *paired samples t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah teknik *self mangement*. Dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.

Kata kunci: Kecanduan media sosial, konseling kelompok, teknik *self management*

Received 27 September 2025; **Accepted** 10 Oktober 2025; **Published** 10 November 2025

Citation: Amalia, U., & Zuhara, E. (2025). Implementasi Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5 (04), 778-787.



Copyright ©2025 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat telah mempengaruhi masyarakat global, terutama remaja. Meskipun memiliki dampak positif, perkembangan teknologi juga membawa efek negatif seperti gangguan mata, kurangnya aktivitas fisik yang berdampak buruk pada kesehatan, serta mengurangi produktivitas belajar. (Pratama, 2020)

Media sosial seperti facebook, instagram, whatsapp, telegram, tiktok, dan youtube sangat populer dan sering diakses, khususnya oleh remaja dari tingkat SMA hingga SD yang mahir menggunakan media sosial. Aktivitas siswa yang berlebihan di media sosial termasuk kategori kecanduan, yaitu kondisi siswa menghabiskan waktu berlebihan untuk mengakses media sosial dan sulit melepaskan media sosial. (Pratiwi, 2020)

Kecanduan media sosial ditandai dengan penggunaan media sosial secara kompulsif dan berlebihan. Young mengidentifikasi tiga aspek utama kecanduan media sosial: konsekuensi sosial (seperti mengabaikan teman dan penurunan akademik), pengalihan waktu (penggunaan berlebihan dan pengabaian tugas), dan perasaan kompulsif (bosan saat tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial). (Young, 2017)

Kecanduan media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Gejala kecanduan media sosial meliputi pemborosan waktu, pengabaian tugas, dan berkurangnya produktivitas belajar. (Pratiwi, 2020) Young juga menjelaskan kecanduan media sosial dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan fisik dan psikologis, serta masalah dalam lingkungan sosial dan aktivitas sehari-hari. (Young, 2017)

Hasil observasi awal pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh, terdapat siswa menggunakan media sosial secara berlebihan, bahkan saat jam pelajaran. Hal ini menyebabkan kurangnya perhatian terhadap guru, mengabaikan teman, akademik yang buruk, mengabaikan tugas yang harus diselesaikan, meningkatnya waktu yang digunakan dalam bermedia sosial, perasaan bosan ketika tidak menggunakan media sosial, dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Masalah kecanduan media sosial perlu adanya intervensi yang tepat. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah bimbingan konseling, terutama dalam layanan konseling kelompok, yaitu upaya bantuan tatap muka antara klien dan konselor dalam suasana kelompok, umumnya beranggota 4-12 orang, bertujuan untuk mengubah perilaku kecanduan media sosial mereka. (Amaliyah, 2023)

Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok adalah teknik *self management*, yaitu perubahan perilaku atau kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau diri sendiri melalui latihan pemantauan diri, dan pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain. Teknik *self management* membantu konseli menemukan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan *self management*, siswa dapat mengatur dirinya sendiri, sehingga dapat mengurangi kecanduan media sosial dengan mengubah perilaku yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan di sekolah maupun di luar sekolah. Tahapan *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), kontrak/perjanjian dengan diri sendiri (*self-contract*), kontrol diri (*self-control*), dan pemberian penguatan positif untuk diri sendiri (*self-reward*).

Penelitian sebelumnya oleh Nova Purwati (2023) yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Disekolah Pada Peserta Didik Di MAN 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022" menunjukkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif dan efektif dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial tiktok pada siswa. (Purwanti, 2023)

Penelitian relevan selanjutnya dilakukan oleh Nur Azizah Imran (2020) yang berjudul "Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial

pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Hasil penelitian menunjukkan penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. (Imran, 2020)

Berdasarkan pada penelitian relevan, terdapat perbedaan mengimplementasikan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh, pada teori yang digunakan, lokasi, dan tahun penelitian yang belum dieksplorasi secara spesifik oleh penelitian relevan sebelumnya.

Dapat dirumuskan masalah penelitian, Apakah teknik *self-management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh? Hipotesis penelitian, Ha: implementasi teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial. Dan Ho: implementasi teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok tidak dapat mengurangi kecanduan media sosial. Penelitian bertujuan mengimplementasikan teknik *self-management* untuk mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, yaitu metode penelitian untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain eksperimen adalah *pre-eksperimental designs* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu hanya terdapat satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Pada *one-group pretest and posttest design* dengan struktur desain sebagai berikut: (Sugiyono, 2022)

01 X 02

Keterangan:

01: Tes yang dilakukan sebelum perlakuan diberikan.

X : *Treatment* (perlakuan)

02: Tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Populasi penelitian yaitu 30 siswa kelas X1-1 karena dari hasil observasi awal, siswa terlihat mengalami kecanduan media sosial yang ditandai dengan kurangnya perhatian terhadap guru, mengabaikan teman, akademik yang buruk, mengabaikan tugas yang harus diselesaikan. Dan sampel berjumlah 6 siswa. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa siswi yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi yang terlihat dari hasil *pre-test*.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecanduan media sosial, untuk mendapatkan informasi tentang kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-management*. Angket disusun menggunakan skala likert dan terdiri dari 39 pernyataan. Siswa diminta untuk memilih salah satu dari empat jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), dengan memberikan tanda ceklis sesuai dengan kondisi yang dialami.

Uji validitas instrumen, menunjukkan suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Adapun jenis validitas yang digunakan adalah pengujian validitas konstruksi, dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Uji validitas dengan menggunakan SPSS versi 25. Data dikatakan valid, jika nilai r -hitung $> r$ -tabel atau jika nilai $\text{sig tailed} < 0,05$ maka instrumen valid. (Sugiyono, 2022)

Instrumen secara keseluruhan berjumlah 57 item, dan 39 item instrumen valid. Instrumen juga harus reliabel, yaitu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Teknik cronbach alpha yang dapat digunakan untuk menentukan suatu instrumen reliabel atau tidak. Uji reliabilitas instrumen menggunakan SPSS versi 25, dengan kriteria jika nilai koefisien

$\alpha > 0,6$ maka instrumen *reliable*, sedangkan jika nilai koefisien $\alpha < 0,6$ maka instrumen tidak reliabel. (Sugiyono, 2022)

TABEL 1. Hasil uji reliabilitas instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.868	39

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,868, nilai koefisien *alpha* lebih besar dari 0,6, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian bersifat reliabel, menunjukkan instrumen konsisten dan dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang diteliti.

Teknik pengumpulan data meliputi pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Tujuan *pre-test* untuk mengukur tingkat awal perilaku kecanduan media sosial pada seluruh siswa dan mengidentifikasi 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi sebagai sampel penelitian. Dan *post-test* untuk mengukur tingkat akhir perilaku kecanduan media sosial setelah diberikan *treatment self management*.

Teknik analisis data menggunakan statistik, yaitu uji normalitas, uji t dan uji *n-gain*. Uji normalitas data adalah menentukan analisis data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan SPSS versi 25 dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikan 5%. Pada uji normalitas, apabila nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data berdistribusi normal, dan apabila signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Apabila data berdistribusi normal, maka dilakukan uji-t.

Uji t menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan untuk mengkaji efektifitas teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok. Dasar pengambilan keputusan menggunakan uji t, apabila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ maka H_a diterima, dan jika $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ maka H_a ditolak.

Dan dilakukan Uji *N-Gain* untuk mengukur efektivitas suatu pembelajaran atau intervensi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik juga memberikan landasan yang kuat untuk mengevaluasi suatu program pembelajaran telah memberikan kontribusi terhadap pemahaman peserta didik. Rumus *N-Gain* adalah sebagai berikut:

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor Post} - \text{Skor Pre}}{\text{Skor Ideal} (100) - \text{Skor Pre}} \quad (\text{Sukarelawa, 2024}).$$

Berdasarkan nilai *N-Gain*, peningkatan yang terjadi dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu peningkatan dianggap “tinggi” jika nilai *N-Gain* (g) lebih besar dari 0,7 ($g > 0.7$), menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman. Peningkatan dikategorikan “sedang” jika nilai *N-Gain* (g) berada di antara 0,3 dan 0,7 ($0.3 < g < 0.7$). Artinya, ada peningkatan yang cukup substansial, namun tidak setinggi kategori pertama. Peningkatan dikategorikan “rendah” jika nilai *N-Gain* (g) kurang dari 0,3 ($g < 0.3$), menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi relatif kecil atau tidak terlalu signifikan. Kategori tafsiran efektivitas *N-Gain*, yaitu jika *N-gain score* < 40 artinya tidak efektif, 40-55 kurang efektif, 56-75 cukup efektif dan > 76 efektif. (Purwanti, 2023)

HASIL PENELITIAN

Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai kondisi siswa menghabiskan waktu berlebihan untuk mengakses media sosial dan sulit untuk melepaskan media sosial, yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari. Sampel berjumlah 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tertinggi berdasarkan skor *pre-test*. *Pre-test* dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 Mei 2025, di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Berikut kategori kecanduan media sosial pada siswa kelas XI 1 SMA Negeri 5 Banda Aceh:

TABEL 2. *Profil umum kecanduan media sosial siswa kelas XI 1*

Kategori	Nilai	Responden
Tinggi	$68 \geq X$	6
Sedang	$61 \leq X < 68$	24
Rendah	$X < 61$	0

Berdasarkan tabel 2, hasil *pre-test* kecanduan media sosial siswa kelas XI 1 yang memiliki skor lebih besar dari atau sama dengan 68 ($X \geq 68$) dikategorikan tinggi sebanyak 6 responden. Dan skor antara 61 hingga kurang dari 68 ($61 \leq X < 68$) dikategorikan sedang sebanyak 24 orang.

TABEL 3. *Skor pre-test kecanduan media sosial*

No.	Responden	Aspek 1	Aspek 2	Aspek 3	Skor Pre-test
1.	R. 1	28.20	26.28	28.84	83.33
2.	R. 2	26.28	27.56	26.28	80.12
3.	R. 3	24.35	25.64	29.48	79.48
4.	R. 4	26.92	24.35	27.56	78.84
5.	R. 5	25.64	23.71	28.84	78.20
6.	R. 6	24.35	25.64	28.84	78.84
Jumlah		155.76	153.20	169.87	478.84

Berdasarkan tabel 3, skor *pre-test* kecanduan media sosial dari enam responden. Skor tertinggi adalah 83.33 (R.1) dan skor terendah adalah 78.20 (R.5). Tabel diatas memberikan gambaran awal mengenai tingkat kecanduan media sosial pada sampel responden sebelum intervensi teknik *self management*.

Intervensi teknik *self management* dilaksanakan dalam tiga sesi konseling kelompok, masing masing sesi berfokus pada tahapan *self-management* yang berbeda. *Treatment I: self-monitoring* dan *self-contract* yang dilaksanakan pada hari Senin, 19 Mei 2025, selama 45 menit. Sesi ini berfokus pada tahap *self-monitoring* (pemantauan diri) dan *self-contracting* (kontrak/perjanjian dengan diri sendiri), yaitu diskusi tentang konsep kecanduan media sosial, termasuk gejala, penyebab, dan dampak.

Diskusi bertujuan membantu siswa mengidentifikasi perilaku adiktif siswa dan memahami urgensi perubahan. Pada tahap kontrak diri, siswa menetapkan target perubahan perilaku yang realistis, serta konsekuensi positif (*self-reward*) dan konsekuensi negatif (*self-punishment*) yang akan mereka terapkan secara mandiri. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan komitmen siswa terhadap perubahan perilaku.

Treatment II: self-control yang dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Mei 2025, berfokus pada tahap *self-control* (kontrol diri), peneliti memberikan materi tentang strategi kontrol diri dalam konteks penggunaan media sosial. Peneliti mengulang kembali poin-poin penting dari sesi sebelumnya untuk memperkuat pemahaman siswa dan membahas tentang pentingnya kontrol diri, manajemen waktu yang efektif untuk menginspirasi siswa, agar siswa mampu mengontrol diri dan menyusun jadwal kegiatan harian yang lebih terstruktur untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan dan meningkatkan produktifitas.

Treatment III: self-reward yang dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 23 Mei 2025, berfokus pada tahap *self-reward* (pemberian penguatan positif untuk diri sendiri). Siswa dibimbing untuk merencanakan *self-reward* yang baik untuk diri sendiri setiap kali berhasil mencapai target perilaku yang telah disepakati dalam kontrak diri. Diskusi juga mencakup konsekuensi yang telah disepakati jika target tidak tercapai.

Setelah seluruh rangkaian *treatment* selesai, dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial pada 6 siswa sampel. Tujuan *post-test* untuk mengukur efektifitas teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Tabel 4 berikut menyajikan skor *post-test* setelah diberikan teknik *self management*.

TABEL 4. *Skor post-test kecanduan media sosial*

No.	Responden	Aspek 1	Aspek 2	Aspek 3	Skor <i>Post-test</i>
1.	R. 1	24.35	21.79	21.79	67.58
2.	R. 2	23.07	19.87	21.15	64.10
3.	R. 3	24.35	21.79	21.79	67.94
4.	R. 4	21.79	21.79	23.71	67.30
5.	R. 5	22.43	21.15	21.15	64.74
6.	R. 6	23.07	19.87	23.07	66.02
Jumlah		139.10	126.28	132.69	398.07

Tabel 4 menunjukkan adanya penurunan yang konsisten pada total skor kecanduan media sosial. Keseluruhan skor *post-test* untuk seluruh responden adalah 398.07, dengan skor total responden berkisar antara 64.10 hingga 67.94. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial siswa setelah diberikan teknik *self-management* mengalami penurunan dibandingkan kondisi sebelumnya (*pre-test*).

TABEL 5. *Skor pre-test dan post-test kecanduan media sosial*

Responden	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
R1	83.33	67.58
R2	80.12	64.10
R3	79.48	67.94
R4	78.84	67.30
R5	78.20	64.74
R6	78.84	66.02
Jumlah	478.84	398.07

Tabel 5 menggambarkan skor *pre-test* dan *post-test* kecanduan media sosial mengalami penurunan secara signifikan. Secara rinci perbandingan skor kecanduan media sosial pada pengukuran awal dan pengukuran akhir disajikan pada tabel 6 berikut:

TABEL 6. *Perbandingan skor pre-test dan post-test kecanduan media sosial*

No.	Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		R	%	R	%
1.	Tinggi	6	100	0	0
2.	Sedang	0	0	6	100
3.	Rendah	0	0	0	0
Jumlah		6	100	6	100

Tabel 6 menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kecanduan media sosial yang mengalami penurunan secara signifikan. Hasil *post-test* menunjukkan dari 6 siswa berkategori tinggi, sebanyak 6 orang siswa (100%) mengalami penurunan menjadi sedang. Penurunan ditandai dengan perilaku mengurangi waktu menggunakan media sosial, meningkatkan fokus pada belajar atau berinteraksi langsung dengan teman dan keluarga, serta mulai membatasi notifikasi yang masuk dari platform media sosial. Untuk menganalisis signifikansi statistik dari perubahan yang terjadi, dilakukan uji normalitas data, uji *paired sample t-test*, dan uji *N-Gain*. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak.

TABEL 7. *Hasil uji normalitas*

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.808	6	.070
<i>Post-test</i>	.901	6	.378

Berdasarkan tabel 7, hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, yang menyatakan bahwa data

berdistribusi normal. Oleh karena itu, memungkinkan penggunaan uji statistik parametrik, yaitu uji *paired sample t-test*, untuk menguji hipotesis penelitian.

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dasar pengambilan keputusan uji *paired sample t-test* adalah jika nilai $\text{sig.} < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan (H_a diterima). Dan jika $\text{sig.} > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan (H_a ditolak).

TABEL 8. Hasil uji *paired sample test*

	Paired Differences			95% Interval Difference	Confidence of the		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error		Lower	Upper			
Pre test - Post test	13.52167	1.97774	.80741	11.44616	15.59718	16.747	5		.000

Berdasarkan hasil analisis uji *Paired Samples Test*, diperoleh nilai rata-rata selisih antara skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 13,52 dengan standar deviasi 1,98 dan standar error mean 0,81. Interval kepercayaan 95% untuk selisih rata-rata berkisar antara 11,45 hingga 15,60. Nilai *t* hitung sebesar 16,747 dengan derajat kebebasan (*df*)=5 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecanduan media sosial sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*.

Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa implementasi teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. Maka dapat disimpulkan H_a diterima. Setelah itu dilakukan Uji *N-Gain* untuk mengukur efektivitas suatu intervensi atau program dalam meningkatkan hasil. *N-Gain Score* (sering dilambangkan dengan 'g') mengukur efektivitas suatu perlakuan atau pembelajaran dengan membandingkan skor sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi.

TABEL 9. Hasil uji *n-gain*

No.	Post-Pre	Skor Ideal (100-Pre)	N-Gain Score	N-Gain Score %
1.	-14.74	16.66	-0.88	-88.46
2.	-16.02	19.87	-0.80	-80.64
3.	-11.53	20.51	-0.56	-56.25
4.	-11.53	21.15	-0.54	-54.54
5.	-13.46	21.79	-0.61	-61.76
6.	-12.82	21.15	-0.60	-60.60
Mean	-13.35	20.19	-0.67	-67.04

Berdasarkan tabel 9, hasil analisis *N-Gain Score*, dalam konteks mengukur tingkat penurunan kecanduan media sosial, nilai rata-rata *N-Gain Score* sebesar -0.67 menunjukkan adanya penurunan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Nilai rata-rata persentase *N-Gain Score* sebesar -67.04% dikategorikan efektivitas intervensi "cukup efektif" dalam menurunkan kecanduan media sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan teknik *self management* berhasil mengurangi tingkat kecanduan media sosial secara substansial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, secara jelas menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecanduan media sosial siswa kelas XI 1 SMA Negeri 5 Banda Aceh setelah diberikan intervensi teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok. Penurunan tidak hanya terlihat dari skor total, tetapi juga tercermin pada perubahan positif di setiap aspek kecanduan media sosial. Keenam siswa yang awalnya dikategorikan memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi (100%) mengalami penurunan menjadi kategori sedang setelah intervensi.

Perubahan positif ini terjadi melalui implementasi tahapan teknik *self management* yang komprehensif. Pada sesi pertama, fokus diberikan pada *self-monitoring* dan *self-contracting*. Siswa diajak untuk secara sadar mengidentifikasi pola penggunaan media sosial mereka, termasuk durasi, frekuensi, dan pemicu penggunaan berlebihan, karena seringkali siswa aktif kurang menyadari sejauh mana kebiasaan mereka memengaruhi kehidupan. Dengan *self-contracting*, siswa menetapkan target perubahan perilaku yang realistis, seperti mengurangi durasi penggunaan atau menghindari media sosial saat jam belajar. Penetapan konsekuensi positif (*self-reward*) dan negatif (*self-punishment*) secara mandiri meningkatkan motivasi dan komitmen siswa terhadap perubahan perilaku.

Sesi kedua menguatkan *self-control* (kontrol diri) dengan pemberian strategi manajemen waktu dan prioritas kegiatan non-media sosial. Perubahan pada aspek pengalihan waktu (salah satu aspek kecanduan media sosial menurut Young) menjadi sangat nyata, karena siswa mulai menyusun jadwal kegiatan harian yang lebih terstruktur dan produktif yang dapat membantu siswa mengurangi pemborosan waktu dan pengabaian tugas yang merupakan gejala kecanduan media sosial.

Terakhir, sesi ketiga berfokus pada *self-reward* (pemberian penguatan positif untuk diri sendiri), siswa dibimbing untuk merencanakan hadiah yang baik setiap kali berhasil mencapai target perilaku yang telah disepakati. Aspek perasaan kompulsif, seperti bosan saat tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakannya, secara bertahap dapat dikelola karena siswa menemukan penguatan dari keberhasilan kecil dalam mengontrol diri. Hal ini juga berdampak pada aspek konsekuensi sosial, karena siswa menjadi lebih sadar terhadap tanggung jawab akademik dan mulai mengalihkan perhatian dari media sosial ke aktivitas yang lebih bermanfaat.

Temuan penelitian konsisten dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang mendukung efektivitas teknik *self management* dalam mengatasi perilaku adiktif. (Young, 2017) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial merupakan perilaku kompulsif yang mempengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, serta performa akademik. Ia juga menekankan pentingnya pendekatan psikologis yang dapat meningkatkan kontrol diri individu untuk mengatasi kecanduan.

Oleh karena itu, pendekatan *self management* yang berfokus pada pengembangan kontrol diri, pemantauan perilaku, dan penetapan tujuan pribadi sangat relevan. Senada dengan penelitian sebelumnya oleh (Purwanti, 2023) bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif dan efektif dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial TikTok pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan (Imran, 2020) menyimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* berhasil mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Demikian pula, penelitian oleh (Fazillah, 2022) bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh.

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa implementasi teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial, (Ha) diterima.

Temuan penelitian diperkuat oleh analisis perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *paired samples t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang mana lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*. Selain itu, hasil uji *N-Gain* menunjukkan nilai rata-rata *N-Gain score* sebesar -0.67, yang menunjukkan penurunan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Nilai rata-rata persentase *N-Gain Score* sebesar -67.04% termasuk kategori intervensi yang cukup efektif dalam menurunkan kecanduan media sosial.

Oleh karena itu, disarankan agar guru bimbingan konseling, wali kelas, seluruh tenaga pendidik di sekolah dan orang tua siswa dapat mendukung teknik *self management* dalam kegiatan pembelajaran maupun layanan bimbingan konseling lainnya, terutama dalam menangani perilaku adiktif yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan. Selain itu, sekolah secara keseluruhan perlu mendukung pelaksanaan teknik *self management* dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pengembangan kontrol diri dan disiplin digital siswa. Penelitian ini juga membuka peluang bagi para peneliti, praktisi pendidikan, orang tua, dan masyarakat luas untuk mengkaji keterkaitan antara teknik *self management* dengan nilai-nilai spiritual dan keislaman dalam rangka memperkuat peran bimbingan dan konseling islam dalam menghadapi tantangan era digital.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adhari, M. I. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Management Terhadap Perilaku Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas Xii Sman 1 Margaasih. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan, 5(6), 515.
2. Alwi, N. M. (2022). Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa. JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 4(2), 10-11.
3. Amaliyah, N. (2023). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene. Jurnal of Educations, 3(4), 109.
4. Cahayani, F. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X di Sman 2 Banjarmasin. Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling, 4(2), 18-22.
5. Fazillah, P. F. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa. Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan, 2(1), 9.
6. Imran, N. A. (2020). Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di . Makassar: 2020.
7. Lestary, Y. D. (2020). Implementation of Group Counseling With Self-Management Strategies to Reduce Students' Social Media Addiction at SMAN 1 Driyorejo. Jurnal BK UNESA, 11(3), 6-7.
8. Mahendra, A. S. (2024). Penyuluhan Penerapan Self Management Dalam Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di PKBM YABES Medan. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(3), 4-5.
9. Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. Jurnal Simki Economic, 4(1), 58.
10. Pratama, D. S. (2020). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. Jurnal Psikologi Pendidikan, 6(2), 123.
11. Pratiwi, N. &. (2020). Pengaruh Kecanduan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 6(1), 45.

12. Purwanti, N. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Tiktok Di Sekolah Pada Peserta Didik Di MAN 2 Bandar Lampung. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
13. Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 19.
14. Safitri, N. P. (2023). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecanduan Tiktok Di Sman 1 Unaaha. *Jurnal Metafora Pendidikan (JMP)*, 1(2), 10.
15. Subawa, Y. D. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Smartphone Siswa Kelas Viii A Smp Negeri 10 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 18-20.
16. Sugiyono, P. D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: 2022.
17. Sukarelawa, D. M. (2024). N-Gain vs Stacking Analisis Perubahan abilitas Peserta Didik dalam Desain One Group Pretest-Posttest . *Suryacahya*.
18. Tanjung, D. A. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Pada Siswa Kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 778-780.
19. Triantoro, B. (2023). Penerapan konseling kelompok behavioral dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan facebook pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal BK UNESA*, 11-3, 9-10.
20. Vernanda, O. A. (2020). Penerapan Strategi Self Management dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas VII SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Pd Abkin Jatim Open Journal System*, 1(1).
21. 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), 7-8.
22. Young, K. S. (2017). *Kecanduan Internet - Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
23. Zannah, M. M. (2023). Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 5(2), 9-10.

PROFIL SINGKAT

Ummi Amalia adalah mahasiswi program studi bimbingan konseling, fakultas tarbiyah dan keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Evi Zuhara adalah dosen program studi bimbingan konseling, fakultas tarbiyah dan keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.