

Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Penyalahgunaan Media Sosial

Dyah Ayu Saputri¹, Masturi², Indah Lestari³

Universitas Muria Kudus

Email: putrisaputri39@gmail.com¹, masturi@umk.ac.id², indah.lestari@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Social Media Abuse

Behavioristic Counseling

Self Management

Techniques

Abstract

This study aims to: 1. Describe the factors that make students misuse social media. 2. Assist students in overcoming social media abuse through behavioristic counseling with self-management techniques. The subjects studied were 2 grade VII students of SMP 2 Gebog Kudus who abused social media. Methods of data collection using the method of observation, interviews, documentation, and home visits. Based on the results of the study, it can be concluded that there are two factors that cause social media abuse, namely internal and external, including: lack of attention from parents, conflicts with friends, wanting to get attention from the opposite sex, lack of confidence and fad. This makes research subjects behave maladaptively, say rude or swear, post pornographic things that harm others. After providing counseling services with a behavioristic approach to self-management techniques, the research subjects were able to eliminate their maladaptive behavior. The conclusions from the research on behavioristic self-management and counseling techniques are very appropriate for overcoming social media abuse.

Pendahuluan

Di Indonesia perkembangan teknologi tumbuh dengan sangat cepat di era globalisasi. Teknologi informasi sangat dibutuhkan saat ini untuk memudahkan semua pekerjaan manusia salah satunya dalam hal komunikasi. Komunikasi merupakan hal yang sangat penting untuk interaksi antar satu orang dengan yang lain.

Pentingnya kebutuhan komunikasi saat ini dituntut supaya semakin praktis dan canggih untuk memudahkan manusia dalam berinteraksi dengan seseorang melalui teknologi informasi. Salah satu teknologi yang paling sering digunakan adalah internet. Internet merupakan salah satu hasil perkembangan dari kecanggihan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dikembangkan oleh manusia untuk mengubah manusia agar lebih maju. Internet adalah singkatan dari interconnected networking yang apabila di artikan dalam bahasa Indonesia adalah rangkaian komputer yang terhubung di dalam beberapa rangkaian jaringan.

Pengguna internet akan lebih bertambah didukung dengan munculnya peralatan yang canggih seperti laptop, hp, komputer, dan perangkat lainnya. Munculnya internet dapat menghubungkan antara manusia satu dengan yang lain nya di berbagai belahan dunia baik itu mengenal atau tidak kenal. Interaksi antar manusia tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup baik jasmani dan



rohani, salah satunya akan kebutuhan informasi, internet sangat bermanfaat sebagai pemenuh kebutuhan informasi tersebut, google misalnya saat ini situs jejaring sosial tersebut telah menjadi raja internet di seluruh dunia dengan seluruh informasi yang dimilikinya baik di indonesia maupun luar negeri. Bahkan google sampai di sebut dengan julukan “mbah google” karena saking tahunya akan informasi. Bahkan saya sendiri jika membutuhkan sesuatu materi atau topik pasti larinya ke google dan ketemulah semua yang kita cari namun untuk berjaga-jaga dalam menggunakan google atau internet harus melakukan *cross check* terlebih dahulu supaya kita terhindar dari berita hoax. Saat ini jejaring media sosial telah menjamur di indonesia khususnya kalangan remaja mulai dari *facebook* , *instagram* , *twitter* , *youtube* , *path* , *tiktok* , *telegram* dan sebagainya maka untuk menjalin pertemanan dan persahabatan sangatlah mudah dengan bantuan media sosial di atas, tak lupa juga untuk berkomunikasi dan berhubungan sosial juga menjadi sangat gampang.

Meike& Young (dalam Nasrullah, 2020: 11) mengartikan bahwa kata media sosial yaitu sebuah konvergensi antara adanya komunikasi personal saling berbagi di antara individu (*to be shared one-to-one*) dan sebagai media publik untuk berbagi kepada siapapun tanpa adanya kekhususan bagi individu. Van Dijk (dalam Nasrullah, 2020: 11), menyatakan bahwa media sosial merupakan *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pada penggunaan yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Oleh karena itu media sosial dapat dilihat sebagai *medium fasilitator online* yang menghubungkan antar pengguna sebagai sebuah ikatan sosial.

Dari pendapat kedua ahli diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah sebuah *platform online* yang memudahkan pengguna untuk melakukan komunikasi baik dalam bekerjasama maupun berbagi informasi dalam membentuk ikatan sosial. Fungsi internet ada bermacam macam salah satunya sebagai alat komunikasi di dunia maya yang sering di sebut dengan media sosial. Media sosial merupakan sebuah media online yang mendukung interaksi sosial, penggunaanya dapat berkomunikasi, berbagi dengan mudah. Sehingga penggunaanya bisa berbagi informasi dengan orang lain dimana saja dan kapan saja dengan mudah. Media sosial di internet ada bermacam macam jenis, menurut Triastuti (2017: 21) adapun jenis-jenis media sosial yang sering dicoba oleh para pelajar yaitu *Facebook* , *Twitter* , *Instagram* , *Youtube* , *Messenger* , *Line* , *TikTok* , *Whatsapp* , *Snapchat* , *Google+* , *BBM* , *Joox* , *Watpad* , *Vine* , dan lainnya. Jenis media sosial tersebut seperti menjadi hal wajib yang harus dimiliki oleh para remaja seolah mereka tidak bisa di pisahkan dari platform tersebut. Meski begitu tidak dapat diabaikan berbagai macam pengaruh penggunaan media sosial yang membawa dampak buruk bagi mereka.

Selain dampak positif yang diperoleh dari kemajuan teknologi terdapat juga dampak negatif yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Banyak sekali dampak negatif dari media sosial saat ini misal nya penyebaran berita Hoax, SARA , penipuan , *hacking* , *cyberbullying* dan sejenis nya. Hal yang paling banyak dilakukan saat ini adalah bagaimana media sosial digunakan sebagai media untuk penyampaian berita

bohong atau biasa disebut hoax. Penyebaran hoax tumbuh subur saat ini karena mayoritas pengguna media sosial jarang untuk melakukan *check and re-check* terhadap informasi yang diterima. Pengguna media sosial cenderung untuk langsung meneruskan pesan dan informasi kepada jejaring mereka tanpa memperhatikan sumber maupun kebenaran dari informasi tersebut. Selain itu media sosial juga kerap digunakan untuk kepentingan yang tidak pantas antara lain untuk pornografi, informasi mengenai perjudian, ajakan kekerasan maupun tindakan kriminal lainnya.

Di Indonesia penggunaan media sosial tidak tersaring dengan baik sehingga bukan orang dewasa saja yang dapat mengakses internet melainkan anak di bawah umur pun masih bisa menggunakan media sosial secara leluasa, di ketahui bahwa kebanyakan media sosial di akses oleh anak-anak di bawah umur, oleh karena itu anak rentan terhadap berbagai macam pengaruh dalam media sosial dikarenakan anak di bawah umur pola pikir, perilaku dan perkataannya masih belum bisa dikatakan stabil. Di Indonesia sendiri penggunaan media sosial mengalami peningkatan yang cukup tinggi sehingga Indonesia menempati posisi ketiga dengan penggunaan internet yang terbesar setelah China. Dari data yang diperoleh melalui *We Are Social 2020* (dalam Junawan & Nurdin 2020: 44) menunjukkan bahwa di Indonesia penggunaan media sosial bisa diakses melalui jejaring internet dan aktivitas-aktivitas online yang terus terjadi selama perdetik. Hal ini bisa dilihat bahwa di Indonesia hampir 80% orang menggunakan media sosial di smartphone mereka. Sehingga dalam hal ini durasi penggunaan internet di Indonesia mencapai 4 jam 46 menit, dan yang lebih mengejutkan lagi 3 jam 46 menit nya digunakan untuk bermedia sosial. Dari data bulan Januari 2020 menyebutkan bahwa adanya peningkatan penggunaan media sosial melalui jejaring internet yaitu 171,0 juta masyarakat Indonesia menggunakan internet, 98% dari mereka menggunakan media sosial melalui smartphone waktu rata-rata yang digunakan ada 4 jam 46 menit per hari. Data ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menaruh perhatian dalam penggunaan media sosial.

Semakin canggih teknologi dan informasi semakin mudah pula untuk memfasilitasi manusia dalam melakukan komunikasi, namun sering kali hal itu memberikan dampak negatif bagi para siswa khususnya dalam hal belajar. Karena dengan adanya jenis-jenis media sosial membuat siswa menjadi malas untuk belajar dan menurunkan motivasi dalam belajar, dampak negatif yang dapat di timbulkan adalah anak atau seseorang menjadi penyendiri karena asik dengan dunia maya tanpa peduli dengan lingkungan sekitar. Hal ini menjadikan anak tersebut menjadi *introvert*, kurangnya pergaulan bahkan emosi karena ketika anak sedang asik menggunakan media sosial ketika dia disuruh atau dinasehati maka dia cenderung membentak karena sudah terlena dengan dunia media sosialnya.

Beberapa pengguna media sosial maupun pengamat sosial di Indonesia merasa prihatin terhadap generasi milenial saat ini yang memiliki kecenderungan bermain media sosial di smartphone mereka yang akibatnya membawa perilaku buruk dalam perilakunya. Misalnya ada seorang anak ingin terkenal di Instagram dengan membuat konten yang melenceng dari norma supaya membuatnya terkenal

dan viral di dunia maya tersebut hanya untuk mendapatkan popularitas semata, hal ini termasuk dalam penyalahgunaan media sosial yang seharusnya di gunakan dengan bijak malah disalah gunakan dengan memposting hal yang negatif yang menyimpang dari norma. Tidak hanya itu saat ini marak adanya penyalahgunaan media sosial di gunakan untuk penipuan contoh nya jualan online yang bermodalkan harga murah postingan barang bagus dan caption yang manis para calon pembeli akan tergiyur dengan rayuan tersebut sampailah saat nya transfer uang ternyata tidak di kirim atau bisa di katakan di tipu penjual online nah ini termasuk salah satu tindakan penyalahgunaan media sosial. Selain itu konten-konten yang berisikan 18+ di youtube maupun tiktok tidak tersaring dengan baik bahkan anak di bawah umur bisa mengakses hal tersebut.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru BK di SMP 2 Gebog Kudus pada bulan Oktober tanggal 15 tahun 2020 dapat di peroleh informasi bahwa ada siswa yang meyalahgunakan media sosial dengan mengungkapkan ujaran kebencian dan melakukan fitnah baik terhadap teman maupun orang lain yang menimbulkan saling caci maki dan pertengkaran. Hal ini dapat di khawatirkan jika tidak di imbangi dengan pemahaman atau edukasi tentang penggunaan media sosial siswa akan rentan terpancing dengan berita hoax dan *cyberbullying*. Karena banyak nya siswa yang melakukan penyalahgunaan media sosial di SMP 2 Gebog Kudus maka perlu di berikan layanan bimbingan konseling yang dapat meminimalisir terjadi nya penyalahgunaan oleh para siswa yaitu dengan pendekatan behavioristik dengan teknik *self management*.

Adapun pendekatan yang sesuai untuk merubah tingkah laku tentang penyalahgunaan media sosial adalah dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Pada pendekatan behavioristik manusia dapat memiliki kecenderungan tingkah laku baik positif atau negatif, karena pada dasarnya kepribadian manusia di bentuk oleh lingkungan dimana dia tinggal. Dalam buku Latipun (2015: 97) dijelaskan bahwa secara khusus tujuan konseling behavioral yaitu merubah perilaku maladaptif dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu untuk menemukan cara berperilaku yang tepat. Sedangkan menurut Komalasari, Wahyuni dan Karsih, (2014:152) behavioristik merupakan pendekatan behavioral yang didasarkan pada pandangan tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan ini memiliki pandangan bahwa setiap tingkah laku manusia dapat dipelajari. Melalui pendekatan konseling behavioristik ini konseli belajar perilaku baru dan menghilangkan perilaku lama yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku adaptif yang diinginkan. Adapun teknik yang tepat untuk mengatasi penyalahgunaan media sosial adalah *self management*. Purnamasari (2012:47) pengelolaan diri atau *self management* merupakan pengelolaan diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang di lakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar.

Penerapan konseling individu dengan teknik *self management* di pilih oleh peneliti dalam upaya mengatasi penyalahgunaan media sosial melalui pendekatan behavioristik dengan teknik *self management* sehingga siswa di arahkan untuk mampu mengelola pikiran ucapan dan perbuatan. Hal ini nanti nya akan membantu siswa dalam mengatasi penyalahgunaan media sosial yang sering di lakukannya. Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan oleh penulis , maka penulis ingin meneliti tentang penyalahgunaan media sosial melalui pendekatan behavioristiki dengan teknik *self management* , dengan judul sebagai berikut “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Penyalahgunaan Media Sosial Oleh Siswa Kelas VII SMP 2 Gebog Kudus.

Metode Penelitian

Dalam rancangan penelitian ini peneliti menggunakan model penelitian studi kasus. Winkel (1999: 271) mengartikan studi kasus sebagai suatu metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang siswa secara lengkap dan mendalam yang tujuannya untuk memahami individualitas siswa dengan baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya. Menurut Nisbet dan Watt (1994) bahwa studi kasus merupakan suatu penyelidikan sistematis atas suatu kejadian kasus. Sedangkan menurut Rahardjo dan Gudnanto (2013: 249) bahwa studi kasus adalah suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif agar memperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu tersebut beserta masalah yang dihadapinya dengan tujuan masalahnya dapat terselesaikan dan memperoleh perkembangan yang baik.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat penulis simpulkan bahwa studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan sebagai metode untuk mendapatkan data tentang individu/klien yang berguna untuk menyelesaikan permasalahan klien. Ciri-ciri yang dimiliki studi kasus yaitu mengumpulkan data yang lengkap, sifatnya rahasia , kontinu , dilakukan secara ilmiah dan diperoleh dari berbagai sumber. Langkah- langkah dalam studi kasus yaitu pengumpulan data kasus/masalah , identifikasi kasus , *analisis* , *diagnosis* , *prognosis*, pemberian bantuan atau *treatment* , *follow-up* atau tindak lanjut.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif karena peneliti membahas tentang fenomena siswa yang sering menggunakan media sosial tidak sewajarnya atau bisa disebut menyalahgunakan media sosial yang ada di SMP 2 Gebog Kudus. Menurut Strauss dan Corbin (2003: 4) penelitian kualitatif adalah penelitian yang temuan-temunnya tidak diperoleh melalui statistik atau bentuk hitungan lainnya. Sedangkan menurut Sugiyono (2012: 15) kualitatif adalah metode yang berlandaskan filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti tentang fenomena yang ada disekolah yaitu fenomena siswa yang menyalahgunakan media sosial menggunakan konseling individu. Dalam melakukan praktik penulis mengidentifikasi atau memperoleh data tentang siswa melalui wawancara dengan guru BK , wali kelas , teman – teman nya serta beberapa bukti dokumentasi siswa yang digunakan sebagai data dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

A. Pelaksanaan Konseling BM

BM merupakan siswa kelas VII C di SMP 2 Gebog Kudus yang memiliki masalah penyalahgunaan media sosial. BM termasuk salah satu anak yang kerap melakukan penyalahgunaan media sosial seperti mengungkapkan ujaran kebencian di media sosial, memposting hal yang berbau pornografi, sampai lupa waktu ketika sudah menggunakan media sosial. Hal ini BM lakukan semata-mata ingin mendapatkan perhatian dari pacar dan teman-temannya. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu klien BM untuk mengentaskan permasalahan yang dia alami. Dalam membantu BM peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management*, proses konseling yang peneliti lakukan antara lain tanggal 20 April 2021, 27 April 2021 dan 3 Mei 2021.

Pada proses konseling pertama peneliti meminta BM untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya. Disini BM menceritakan awal mula mengapa dia bisa menyalahgunakan media sosial. Setelah itu peneliti dan BM menentukan tujuan yang ingin dicapai lalu peneliti menggunakan teknik *self management* dalam membantu BM mengentaskan permasalahannya. Dalam tahapan *self management* peneliti membuat perencanaan dengan membuat tahapan perilaku mulai dari awal sampai perilaku akhir yang ingin dicapai.

Pada pertemuan kedua peneliti dan klien BM melanjutkan teknik *self management* untuk mengetahui perkembangan klien, pada pertemuan ini klien BM diberikan motivasi dan saran supaya konsisten dalam menjalankan komitmen yang sudah disepakati pada awal konseling. Setelah melakukan konseling BM menunjukkan bahwa dirinya sudah ada perubahan yakni berhasil membentuk perilaku baru, hal ini ditunjukkan dengan BM membatasi penggunaan media sosial yang bisa menjerumuskannya dalam penyalahgunaan media sosial. BM juga tidak langsung terbawa emosi saat mendapati dirinya disindir-sindir temannya di media sosial. Karena BM sudah berhasil membentuk perilaku baru maka peneliti memberikan tahapan pemberian penguatan berupa *reward* untuk klien BM.

B. Pelaksanaan Konseling RDA

RDA merupakan anak kedua dari pasangan JK dan SR yang memiliki perilaku bermasalah yakni penyalahgunaan media sosial. RDA termasuk peserta didik yang mengalami penyalahgunaan media sosial yang cukup tinggi. Kurang percaya diri, tidak memiliki teman sehingga RDA melakukan teror, bermain peran atau berpura-pura menjadi orang lain di media sosial guna untuk mendapatkan teman dan menarik perhatian. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mengentaskan masalah yang dialami RDA. Dalam membantu RDA peneliti menggunakan konseling behavioristik dengan teknik *self management*. proses konseling berlangsung kurang lebih satu bulan diantaranya tanggal 19 April 2021, 28 April 2021 dan 3 Mei 2021.

Pada saat proses konseling pertama-tama peneliti meminta RDA untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya, disini RDA menceritakan bahwa dirinya melakukan penyalahgunaan media sosial. Lalu peneliti dan klien RDA bersama-sama menganalisis apa yang menyebabkan RDA menyalahgunakan media sosial. Setelah itu peneliti dan klien RDA menentukan tujuan yang akan dicapai bersama dalam proses konseling. Peneliti menggunakan teknik *self management* dalam membantu klien menyelesaikan masalahnya. Dalam tahapan *self management* peneliti membuat tahapan perilaku mulai dari awal sampai perilaku akhir yang akan dicapai.

Pada pertemuan kedua peneliti dan klien RDA melanjutkan teknik *self management* untuk mengetahui perkembangan klien, pada pertemuan ini klien RDA diberikan motivasi dan saran supaya konsisten dalam menjalankan komitmen yang sudah disepakati pada awal konseling. Setelah melakukan konseling RDA menunjukkan bahwa dirinya sudah ada perubahan yakni berhasil membentuk perilaku baru, hal ini ditunjukkan dengan RDA membatasi penggunaan media sosial yang bisa menjerumuskannya dalam penyalahgunaan media sosial dan menghapus fake akun yang digunakan untuk berpura-pura menjadi orang lain. RDA juga meminta maaf kepada temannya dan memilih berteman dengan orang yang bisa menerima dirinya apa adanya. Karena RDA sudah berhasil membentuk perilaku baru maka peneliti memberikan tahapan pemberian penguatan berupa reward untuk klien RDA.

Simpulan

A. Kasus Klien I (BM)

Berdasarkan hasil konseling yang telah peneliti lakukan sebanyak tiga kali yaitu tanggal 20 April 2021, 27 April 2021 dan 3 Mei 2021 di SMP 2 Gebog Kudus diketahui bahwa klien BM mengalami masalah penyalahgunaan media sosial. Adapun faktor yang menyebabkan klien mengalami permasalahan tersebut adalah:

1. Faktor Penyebab

Faktor-faktor penyebab BM mengalami penyalahgunaan media sosial, ada dua faktor yaitu internal dan eksternal yang menyebabkan BM menyalahgunakan media sosial, adapun penjelasannya sebagai berikut :

- a. Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri BM yaitu karena BM belum bisa mengontrol emosinya atau kurangnya *self-control* pada dirinya saat menggunakan media sosial sehingga BM tidak bisa mengondisikan dirinya dan merasa tidak nyaman karena emosinya lalu meluapkan emosinya tersebut kedalam media sosial yang akhirnya menjadi permasalahan dirinya dengan temannya. Setiap kali BM merasa emosi dan jengkel dia selalu memposting keluh kesahnya kedalam media sosial, tanpa disadari hal itu membuat orang lain merasa tidak nyaman dengan apa yang BM lakukan.
- b. Faktor Eksternal adalah faktor dari luar diri BM yaitu yang pertama kurangnya perhatian dari orang tua yang membuat BM leluasa melakukan sesuatu hal tanpa control dari orang tua, seyogyanya anak SMP kelas VII masih

sangat rentan terhadap dampak buruk media sosial maka peranan orang tua sangatlah penting dalam mengawasi anak bermain handphone khususnya media sosial, yang kedua ingin mendapatkan perhatian dari lawan jenis, karena BM tidak mendapatkan perhatian dari orang tuanya BM mengekspresikan dirinya di dunia maya atau media sosial untuk menarik perhatian lawan jenis diketahui bahwa BM memposting hal yang berbau pornografi hanya iseng semata untuk menarik perhatian lawan jenis nya. Yang terakhir adanya pertikaian diantara BM dengan temannya bermula dari saling sindir di media sosial yang berlanjut sampai sekarang karena BM tempramental dan emosional ketika dia tidak senang tentang apa yang diperbuat teman nya di media sosial hal ini lah yang membuat BM melakukan penyalahgunaan media sosial seperti memposting hal yang berbau pornografi serta sering mengungkapkan ujaran kebencian di media sosial.

2. Penerapan Konseling Behavioristik

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan terhadap klien BM dengan permasalahan penyalahgunaan media sosial dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalian masalah, menentukan faktor-faktor penyebab pemahaman tentang masalah dan melakukan pencegahan masalah dengan memberikan bantuan berupa konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Perubahan yang ditunjukkan BM yaitu tidak lagi memposting hal yang berbau pornografi, menggunakan media sosial untuk hal yang positif dan belajar, tidak emosi ketika di sindir temannya di media sosial dan tidak malas-malasan ketika dirumah. Hal tersebut terbukti ketika di sesi konseling ketiga yaitu tanggal 3 mei 2021 dengan hasil bahwa BM sudah mampu mengkondisikan dirinya dan mengentaskan permasalahan penyalahgunaan media sosial.

B. Kasus Klien II (RDA)

Klien yang bernama RDA termasuk siswa yang mengalami masalah penyalahgunaan media sosial. Dari hasil konseling yang telah peneliti lakukan sebanyak tiga kali pada tanggal 19 April 2021, 28 April 2021, dan 3 Mei 2021 diperoleh data bahwa RDA menggunakan media sosial untuk meneror dan berpura-pura menjadi orang lain.

1. Faktor Penyebab

Faktor yang menyebabkan RDA mengalami penyalahgunaan media sosial yaitu disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal antara lain sebagai berikut:

- a. Faktor Internal yang menyebabkan klien mengalami masalah penyalahgunaan media sosial yaitu RDA merasa minder dan kurang percaya diri karena kurang percaya dirinya di dunia luar atau dunia asli RDA tidak bisa menjadi dirinya sendiri maka dari itu ketika bermain media sosial seperti chattingan tidak ada yang menghiraukannya dan mengabaikannya terutama teman lelakinya, akan tetapi jika dia berpura-pura menjadi orang lain maka dia

akan ditanggapi hal ini lah yang mendorong RDA sering menggunakan *fake* akun untuk mendapatkan perhatian dari orang lain.

- b. Faktor Eksternal yaitu RDA dikeras oleh orang tua nya sehingga dia merasa kurang bebas dalam bersosialisasi, seperti bermain dan pergi bersama teman-temannya selalu di batasi dan selalu di larang ini itu sehingga RDA selalu merasa tertekan dan kurang percaya diri serta takut untuk melakukan sesuatu. Setiap hari kegiatan RDA di atur oleh orang tuanya dan di kekang tidak diberikan kebebasan untuk bermain dengan dunia luar. Selain itu keinginannya memiliki banyak teman dan bersosialisasi tidak di hiraukan temannya dan diabaikan dikarenakan RDA kurang menarik dan sedikit pendiam sehingga dia dijauhi teman-temannya terutama teman cowoknya. Apalagi jika RDA mengalami masalah dengan teman nya orang tua nya tidak segan untuk menghampiri anak yang menyakiti anaknya, hal ini juga yang membuat RDA dijauhi teman-temannya karena takut jika berbuat salah kepada RDA maka akan di hampiri orang tuanya.

2. Penerapan Konseling Behavioristik

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan terhadap klien RDA dengan permasalahan penyalahgunaan media sosial dapat dijelaskan bahwa dalam pertemuan pertama merupakan bagian penggalian masalah, menentukan faktor-faktor penyebab pemahaman tentang masalah dan melakukan pencegahan masalah dengan memberikan bantuan berupa konseling behavioristik dengan teknik *self management*. Perubahan yang ditunjukkan RDA yaitu tidak lagimembuat *fake* akun yang digunakan untuk berpura-pura menjadi orang lain, menggunakan media sosial untuk hal yang positif dan belajar, tidak minder dan sudah percaya diri dan tidak malas-malasan ketika dirumah. Hal tersebut terbukti ketika di sesi konseling ketiga yaitu tanggal 3 mei 2021 dengan hasil bahwa RDA sudah mampu mengkondisikan dirinya dan mengentaskan permasalahan penyalahgunaan media sosial.

Daftar Pustaka

- Angga, Seruyan. (2018, Desember 7). Ini Dua Penyebab Terjadinya Pelanggaran di Media Sosial. *Antara Kalteng*.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara Bandung: Refika Aditama.
- Dyah, Shiefti Alyusi. (2016). *Media Sosial Interaksi Identitas dan Modal Sosial*. Jakarta: Prenanda Group.
- Farida, Anna. (2014). *Budi Pekerti di Media Online*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Gantina, Komalasari. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: INDEKS
- Penyalahgunaan Jejaring Sosial. (2013, Mei 8). *Copy Editor*

- Jawwad, Ahmad Abdul. (2007). *Management Diri*. Bandung: Savei Generation.
- Junawan, Hendra dan Nurdin. (2020). Eksistensi Media Sosial Youtube Instagram dan Whaatsaap Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*. 4.
- Komalasari, Gantiana, Eka Wahyuni dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- _____.(2015).*Psikologi Konseling*. Malang: Badan Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nasrullah, Rulli. (2020). *Media Sosial Prespektif Komunikasi Budaya dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nurfitri, A.D dan Mulawarman. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau Dari Prespektif Psikologi Sosial Terapan. *Jurnal Buletin Psikologi*. 25, 36-44.
- Nursalim, Mochamad dan Suradi. (2002). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa Univercity Press.
- Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Purnamasari, Lilis Ratna. (2012). *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Putri, Aan Lucky Monica. (2018). Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Siswa Yang Terlambat Masuk Sekolah Kelasx X SMK Taruna Bangsa Pati Tahun Pelajaran 2017/2018. Kudus: Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
- Razak, Abdul dan Bachrul Ulum Ruly. (2001). *Belajar Praktis Internet*. Jakarta:Dinastindo
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Strauss, Anselm da Juliet Corbin. (2003). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta.Pustaka pelajar.
- Sulianta, Feri. (2015). *Keajaiban Sosial Media*.Jakarta:Gramedia
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*. Yogyakarta:CV. Andi Offset
- Sugiyono, (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tristuti, Endah. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*.Jakarta: FISIP Universitas Indonesia

-
- Walgito, Bimo. (2010). *Bimbingan & Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Willis, Sofyan S. (2014). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Winkel. W.S & Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.