

Peningkatan Kontrol Diri Siswa Dalam Bermedia Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management*

Ilham Sholikul Hadi¹, Sucipto², Edris Zamroni³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: sholikulilham@gmail.com¹, sucipto@umk.ac.id², edris.zamroni@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Self control in social media

Group conseling

self-management techniques

Abstract

Research purposes: 1. Explaining the implementation of self-management technique group guidance can improve self-control in social media in class XI students of SMK Negeri 1 Kudus in the academic year 2022/2023. 2. To find out the increase in self-control in social media through group guidance on self-management techniques in class XI students of SMK Negeri 1 Kudus in the 2022/2023 academic year. Using the type of guidance and counseling action research (PTBK). The subjects of this study were 8 students of class XI with low self-control in social media. Methods of data collection by observation, interviews and documentation. Using qualitative descriptive analysis. The results of the study were the implementation of group guidance for two cycles with 6 meetings, applying self-management techniques with the stages of self-monitoring, self-evaluation, and giving reinforcement, elimination or punishment. There was a significant increase in student self-control in social media after being provided with services.

Pendahuluan

Teknologi informasi sekarang ini sangat erat kaitannya dengan dunia pendidikan, dimana pada masa pandemi Covid-19 semua aktifitas dilakukan dari rumah masing-masing. Kegiatan belajar mengajar pun dilakukan melalui media daring. Dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi informasi, siswa dan guru tetap dapat berkomunikasi lewat gawai atau leptopnya dari rumah masing-masing. Siswa sekarang bisa dengan mudah mencari bahan belajarnya hanya dengan mengakses internet. Akan tetapi dampak dari pembelajaran secara daring ini membuat siswa menjadi sering mengoprasikan ponsel pintarnya. Selain digunakan untuk kegiatan belajar, siswa juga banyak menggunakan ponselnya untuk mengakses media sosial.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lingkungan SMK Negeri 1 Kudus yang dilaksanakan pada 15 Juli 2022 kepada siswa kelas XI diperoleh beberapa informasi dan data bahwa sebagian siswa memiliki kontrol diri yang rendah dalam penggunaan media sosialnya. Hal ini ditunjukkan dari hasil skala penilaian tentang kontrol diri dalam bermedia sosial yang telah dikerjakan siswa, hasilnya yaitu siswa tidak mengetahui arti dan fungsi media sosial sesungguhnya, siswa memiliki interaksi sosial yang rendah, siswa menggunakan media sosialnya hingga lupa waktu, siswa tidak membatasi privasi dirinya dan selalu mengunggah status dalam media sosial. Siswa mudah terpengaruh hoax dan Belum bisa membedakan pengaruh yang



baik dan buruk dalam media sosial, Siswa memiliki sikap yang tertutup, siswa tidak memiliki stabilitas emosi.

Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008: 16) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Dari pendapat tersebut peneliti mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyusun, mengarahkan, dan mengatur perilakunya sendiri sehingga mengarah ke hal yang positif atau baik. Sedangkan Menurut Caleb T. Carr dan Rebecca A. Hayes (2015) Media sosial adalah media berbasis Internet yang memungkinkan pengguna berkesempatan untuk berinteraksi dan mempresentasikan diri, baik secara seketika ataupun tertunda, dengan khalayak luas maupun tidak yang mendorong nilai dari user-generated content dan persepsi interaksi dengan orang lain. Dari kedua pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri dalam bermedia sosial adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatur sendiri tingkah lakunya terhadap penggunaan media sosial dengan cara membatasi atau mengarahkan tingkah lakunya ke arah hal yang positif, sehingga dapat terhindar dari dampak buruk media sosial dan banyak mendapatkan memanfaatkan dari media sosial.

Menurut hasil penelitian Jain Rahman (2017) menemukan bahwa media sosial memiliki pengaruh bagi siswa dalam proses belajar mengajar dengan rerata nilai sebesar 61,23%. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Media sosial akan memberikan efek positif jika digunakan dengan benar akan tetapi jika digunakan dengan tidak semestinya akan memberikan banyak dampak negatif di antaranya kemalasan dalam belajar, lebih suka mengurus masalah kehidupan di media sosial dari pada kenyataannya, menjadi kurang pergaulan dengan teman teman disekitarnya, bahkan berkurangnya rasa hormat seseorang dengan orang lain karena keasyikan dengan media sosialnya. Hal ini dapat berakibat pada menurunnya prestasi belajar siswa dan menurunnya interaksi sosial siswa serta timbulnya masalah-masalah baru yang diakibatkan media sosial. Media sosial dalam hal ini bukan hanya satu platform saja akan tetapi semua media sosial yang dimiliki oleh siswa.

Prayitno (2012: 149) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Sedangkan menurut Soekadji (dalam Komalasari, 2011: 180) teknik *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Alternatif penyelesaian masalah yang dirasa tepat digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Bimbingan kelompok dipandang tepat oleh peneliti untuk mengatasi permasalahan yang terjadi karena alternatif pemecahan masalah bisa didapatkan dengan memanfaatkan diskusi dan dinamika kelompok sehingga hasil dari pemecahan masalah tersebut dapat disetujui dan diterapkan oleh mereka secara bersama-sama. Hal ini juga didukung dengan kenyataan bahwa pada siswa kelas XI mempunyai semangat yang tinggi dan rasa kebersamaan dalam berkelompok. Selain itu pada penelitian ini menggunakan teknik *self management* karena memiliki beberapa kelebihan yaitu pelaksanaannya yang cukup sederhana, membantu siswa secara bertanggung jawab untuk mampu mengatur perilakunya sendiri, dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, membantu siswa mampu mengevaluasi perilakunya sendiri tanpa perlu membandingkan dengan perilaku orang lain, tidak perlu menekankan pada intensitas pemantuan dari konselor. Dengan demikian peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam upaya meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan (PTBK) yang dilakukan dengan dua siklus. Instrumen penelitian ini adalah pedoman observasi, pedoman wawancara, dan skala penilaian kontrol diri dalam bermedia sosial. Subjek penelitian ini berjumlah delapan siswa kelas XI Negeri 1 Kudus yang memiliki kontrol diri yang rendah dalam bermedia sosial. Subjek penelitian ini diantaranya AJ, AQ, AS, EA, EU, FJ, FL, dan NF. Analisis data deskriptif kualitatif adalah analisis yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yang nantinya akan berupa deskripsi yang digambarkan dalam kalimat berdasarkan perilaku dari anggota kelompok setelah penelitian dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum melaksanakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kudus. Kondisi awal tersebut yang menjadi acuan peneliti dalam menentukan tindakan apa yang akan dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa, adapun hasil penelitiannya sebagai berikut: Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kudus pada tanggal 15 Juli 2022 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Siswa belum mengetahui arti dan fungsi media sosial sesungguhnya.
2. Siswa memiliki interaksi sosial yang rendah.

3. Siswa menggunakan media sosialnya hingga lupa waktu
4. Siswa tidak membatasi privasi dirinya dan selalu mengunggah status dalam media sosial.
5. Siswa mudah terpengaruh hoax dan belum bisa membedakan pengaruh yang baik dan buruk dalam media sosial.
6. Siswa memiliki sikap yang tertutup.
7. Siswa belum memiliki stabilitas emosi.

Adapun hasil instrument penilaian kontrol diri siswa dalam bermedia sosial pada pra siklus sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil instrument Skala penilaian Kontrol diri dalam bermedia sosial pada pra siklus

No.	Nama	Aspek							Jumlah	%	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7			
1	AJ	9	11	9	9	8	8	9	63	38%	SK
2	AQ	11	9	8	9	9	7	8	61	36%	SK
3	AS	10	8	8	8	7	6	9	56	33%	SK
4	EA	9	9	7	8	8	9	8	58	35%	SK
5	EU	8	8	8	8	7	7	9	55	33%	SK
6	FJ	10	9	8	9	9	6	8	59	35%	SK
7	FL	10	9	7	8	7	9	8	58	35%	SK
8	NF	10	7	9	8	8	8	9	59	35%	SK
Jumlah		77	70	64	67	63	60	68	469		
Rata-rata		10	9	8	8	8	8	9	59		
Persentase		40%	36%	33%	35%	33%	31%	35%	35%		
Kategori		SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK	SK		

Dari tabel dan grafik di atas dapat diketahui bahwa kontrol diri dalam bermedia sosial siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *self management* masih sangat kurang (SK). hal ini ditunjukkan dengan perolehan rata-rata skor 59 dengan persentase 35% yang berarti masuk dalam kategori sangat kurang (SK). Dengan hasil perolehan tersebut diketahui bahwa kontrol diri siswa dalam bermedia sosial masih rendah maka peneliti berupaya untuk meningkatkan kontrol diri dalam bermedia sosial, adapun delapan siswa yang menjadi subyek penelitian yaitu AJ, AQ, AS, EA, EU, FJ, FL, dan NF dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik self management.

Dalam siklus I, layanan bimbingan kelompok di laksanakan dalam 3 kali pertemuan, jadwal waktu dan tempat pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan kesepakatan dengan anggota kelompok, pemilihan waktu yang disepakati adalah di luar jam pelajaran sekolah, dan untuk materi yang dibahas dalam bimbingan kelompok pada pertemuan I adalah materi "Mengenal lebih jauh tentang media sosial", pada pertemuan II dengan materi "Bijak bermedia sosial", dan pada pertemuan III dengan materi "Tips mengontrol diri dalam bermedia sosial".

Hasil pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management selama siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2 Hasil Instrument Skala Penilaian Kontrol Diri Dalam Bermedia Sosial Pada Siklus I

SIKLUS I										
No	Nama	Pertemuan 1			Pertemuan 2			Pertemuan 3		
		Skor	%	Ket.	Skor	%	Ket.	Skor	%	Ket.
1	AJ	82	49%	K	89	53%	K	99	59%	K
2	AQ	77	46%	K	85	51%	K	96	57%	K
3	AS	69	41%	SK	73	43%	SK	82	49%	K
4	EA	77	46%	K	84	50%	K	93	55%	K
5	EU	71	42%	SK	79	47%	K	89	53%	K
6	FJ	77	46%	K	85	51%	K	93	55%	K
7	FL	74	44%	K	84	50%	K	91	54%	K
8	NF	72	43%	SK	76	45%	K	87	52%	K
Jumlah		599	357%	K	655	390%	K	730	434%	K
Rata-rata %		75	45%		82	49%		91	54%	
Rata-rata					83					
persentase					49%					
kategori					K					

Berdasarkan data tabel 1.2 dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan kondisi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam setiap pertemuannya. Pada siklus I ini terkait dengan kondisi peningkatan kontrol diri dalam bermedia sosial siswa kelas XI SMK N 1 Kudus memperoleh rata-rata keseluruhan skor 83 dengan persentase 49% dimana skor tersebut masuk dalam kategori kurang (K), hal ini dikarenakan pada tiap tahapan bimbingan kelompok siswa masih kurang memahami dan masih cenderung pasif.

Pada pertemuan pertama siswa mendapatkan skor rata-rata 75 dengan persentase 45% masuk dalam kategori kurang (K), pada pertemuan yang kedua siswa mendapatkan skor rata-rata 82 dengan persentase 49% masuk dalam kategori kurang (K), terjadi peningkatan sebesar 4% dari pertemuan pertama. Selanjutnya pada pertemuan ketiga siswa mendapatkan skor rata-rata 91 dengan persentase 54% masuk dalam kategori kurang (K), terjadi peningkatan sebesar 5% dari pertemuan kedua. dengan demikian diketahui bahwa siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kudus belum bersungguh-sungguh dan masih pasif dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial.

Tabel 1.3 Hasil Instrument Skala Penilaian Kontrol Diri Dalam Bermedia Sosial Pada Siklus I pertemuan III

No.	Nama	Aspek							Jumlah	%	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7			
1	AJ	14	14	14	15	14	14	14	99	59%	K
2	AQ	14	13	15	14	13	14	13	96	57%	K
3	AS	12	13	12	12	11	11	11	82	49%	K
4	EA	13	12	15	15	12	12	14	93	55%	K
5	EU	12	12	12	15	14	12	12	89	53%	K
6	FJ	15	13	14	13	13	13	12	93	55%	K
7	FL	13	12	15	13	12	13	13	91	54%	K
8	NF	13	13	12	12	11	12	14	87	52%	K
Jumlah		106	102	109	109	100	101	103	730		
Rata-rata		13	13	14	14	13	13	13	91		
Persentase		55%	53%	57%	57%	52%	53%	54%	54%		
Kategori		K	K	K	K	K	K	K	K		

Berdasarkan tabel 1.3 tentang hasil observasi peneliti terhadap aspek kondisi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus I diperoleh hasil pada tiap aspeknya sebagai berikut:

1. Pada aspek 1 tentang “Mengetahui arti dan fungsi media sosial sesungguhnya” AS dan EU mendapatkan jumlah skor 12. EA, FL, dan NF mendapatkan jumlah skor 13. AJ dan AQ mendapatkan jumlah skor 14. FJ mendapatkan jumlah skor 15. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 1 adalah 13 dengan persentase 55% masuk kategori kurang.
2. Pada aspek 2 tentang “Memiliki interaksi sosial yang tinggi” EA, EU dan FL mendapatkan skor 12. AQ, AS, FJ dan NF mendapatkan skor 13. AJ mendapatkan skor 14. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 2 adalah 13 dengan persentase 53% kategori kurang.
3. Pada aspek 3 tentang “Menggunakan media sosialnya dengan batasan waktu” AS, EU dan NF mendapatkan skor 12. AJ dan FJ mendapatkan skor 14. AQ, EA dan FL mendapatkan skor 15. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 3 adalah 14 dengan persentase 57% masuk kategori kurang.
4. Pada aspek 4 tentang “membatasi privasi dirinya dalam mengunggah status di media sosial” AS dan NF mendapatkan skor 12. FJ dan FL mendapatkan skor 13. EQ mendapatkan skor 14. AJ, EA dan EU mendapatkan skor 15. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 4 adalah 14 dengan persentase 57% masuk kategori kurang.
5. Pada aspek 5 tentang “Tidak mudah terpengaruh hoax dan bisa membedakan pengaruh yang baik dan buruk dalam media sosial” AS dan NF mendapatkan skor 11. EA, dan EU mendapatkan skor 12. AQ dan FJ mendapatkan skor 13. AJ dan EU mendapatkan skor 14. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 5 adalah 13 dengan persentase 52% masuk kategori kurang.
6. Pada aspek 6 tentang “Memiliki sikap yang terbuka dalam bermedia sosial” AS mendapatkan skor 11. EA, EU dan NF mendapatkan skor 12. FJ dan FL mendapatkan

skor 13. AJ dan AQ mendapatkan skor 14. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 6 adalah 13 dengan persentase 53% masuk kategori kurang.

7. Pada aspek 7 tentang “Memiliki stabilitas emosi dalam bermedia sosial” AS, mendapatkan skor 11. EU dan FJ mendapatkan skor 12. AQ dan FL mendapatkan skor 13. AJ, EA dan NF mendapatkan skor 14. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 7 adalah 13 dengan persentase 54% masuk kategori kurang.

Dengan hasil perolehan tersebut diketahui bahwa kontrol diri siswa dalam bermedia sosial masih rendah sehingga perlu dilanjutkan pada siklus II guna mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

Tabel 1.4 Hasil Instrument Skala Penilaian Kontrol Diri Dalam Bermedia Sosial Pada Siklus II

SIKLUS II										
No	Nama	Pertemuan 1			Pertemuan 2			Pertemuan 3		
		Skor	%	Ket.	Skor	%	Ket.	Skor	%	Ket.
1	AJ	109	65%	B	122	73%	B	143	85%	SB
2	AQ	105	63%	B	117	70%	B	140	83%	SB
3	AS	94	56%	K	104	62%	K	125	74%	B
4	EA	106	63%	B	116	69%	B	136	81%	B
5	EU	98	58%	K	108	64%	B	133	79%	B
6	FJ	102	61%	K	113	67%	B	138	82%	B
7	FL	99	59%	K	110	65%	B	134	80%	SB
8	NF	97	58%	K	106	63%	B	128	76%	B
Jumlah		810	483%		896	533%		1077	640%	
Rata-rata %		101	60%	K	112	67%	B	135	80%	B
Rata-rata persentase					116					
kategori					69%					
					B					

Berdasarkan data tabel 1.4 dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan kondisi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam setiap pertemuannya. Pada siklus II ini terkait dengan kondisi peningkatan kontrol diri dalam bermedia sosial siswa kelas XI SMK N 1 Kudus memperoleh rata-rata keseluruhan skor 116 dengan persentase 69% dimana skor tersebut masuk dalam kategori baik (B), hal ini dikarenakan pada tiap tahapan bimbingan kelompok siswa sudah memahami dan aktif berpendapat. Pada pertemuan pertama siswa mendapatkan skor rata-rata 101 dengan persentase 60% masuk dalam kategori kurang (K), pada pertemuan yang kedua siswa mendapatkan skor rata-rata 112 dengan persentase 67% masuk dalam kategori Baik (B), terjadi peningkatan sebesar 7% dari pertemuan pertama. Selanjutnya pada pertemuan ketiga siswa mendapatkan skor rata-rata 135 dengan persentase 80% masuk dalam kategori Baik (B), terjadi peningkatan sebesar 13% dari pertemuan kedua. dengan demikian diketahui bahwa siswa kelas XI SMK Negeri 1 Kudus bersungguh-sungguh dan aktif

dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial.

Tabel 1.4 Hasil Instrument Skala Penilaian Kontrol Diri Dalam Bermedia Sosial Pada Siklus II Pertemuan III

No.	Nama	Aspek							Jumlah	%	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7			
1	AJ	21	20	21	20	21	20	20	143	85%	SB
2	AQ	20	21	20	20	19	19	21	140	83%	SB
3	AS	17	19	20	18	16	18	17	125	74%	B
4	EA	22	20	20	18	18	18	20	136	81%	B
5	EU	20	18	19	18	18	21	19	133	79%	B
6	FJ	21	21	20	19	20	19	18	138	82%	B
7	FL	20	18	18	21	18	21	18	134	80%	SB
8	NF	18	18	19	17	18	20	18	128	76%	B
Jumlah		159	155	157	151	148	156	151	1077		
Rata-rata		20	19	20	19	19	20	19	135		
Persentase		83%	81%	82%	79%	77%	81%	79%	80%		
Kategori		SB	B	SB	B	B	B	B	B		

Berdasarkan tabel 1.4 tentang hasil observasi peneliti terhadap aspek kondisi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok pada siklus II pertemuan ketiga diperoleh hasil pada tiap aspeknya sebagai berikut:

1. Pada aspek 1 tentang “Mengetahui arti dan fungsi media sosial sesungguhnya” AS mendapatkan jumlah skor 17. NF mendapatkan jumlah skor 18. AQ, EU dan FL mendapatkan jumlah skor 20. AJ dan FJ mendapatkan jumlah skor 21. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 1 adalah 20 dengan persentase 83% masuk kategori sangat baik.
2. Pada aspek 2 tentang “Memiliki interaksi sosial yang tinggi” EU, FL, dan NF mendapatkan skor 18. AJ dan EA mendapatkan skor 20. AQ, EA, FL, dan NF mendapatkan skor 16. AQ dan FJ mendapatkan skor 21. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 2 adalah 19 dengan persentase 81% kategori baik.
3. Pada aspek 3 tentang “Menggunakan media sosialnya dengan batasan waktu” FL mendapatkan skor 18. EU dan NF mendapatkan skor 19. AQ, AS, EA dan FJ mendapatkan skor 20. AJ medndapatkan skor 21. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 3 adalah 20 dengan persentase 82% masuk kategori sangat baik.
4. Pada aspek 4 tentang “Membatasi privasi dirinya dalam mengunggah status di media sosial” NF mendapatkan skor 17. AS, EA dan EU mendapatkan skor 18. FJ mendapatkan skor 19. AJ dan AQ mendapatkan skor 20. FL mendapatkan skor 21. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 4 adalah 19 dengan persentase 79% masuk kategori baik.
5. Pada aspek 5 tentang “Tidak mudah terpengaruh hoax dan bisa membedakan pengaruh yang baik dan buruk dalam media sosial” AS mendapatkan skor 16. EA, EU, FL dan NF mendapatkan skor 18. AQ mendapatkan skor 19. FJ mendapatkan skor

20. AJ mendapatkan skor 21. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 5 adalah 19 dengan persentase 77% masuk kategori baik.
6. Pada aspek 6 tentang “Memiliki sikap yang terbuka dalam bermedia sosial” AS dan EA mendapatkan skor 18. AQ dan FJ mendapatkan skor 19. AJ dan NF mendapatkan skor 20. FL mendapatkan skor 21. Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 6 adalah 20 dengan persentase 81% masuk kategori baik.
7. Pada aspek 7 tentang “Memiliki stabilitas emosi dalam bermedia sosial” AS mendapatkan skor 17. FJ, FL, dan NF mendapatkan skor 18. EU mendapatkan skor 19. AJ dan EA mendapatkan skor 20. AQ mendapatkan skor 21 Rata-rata skor semua anggota kelompok pada aspek 7 adalah 19 dengan persentase 79% masuk kategori baik.

Secara keseluruhan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil prasiklus mendapatkan rata-rata skor 59 dengan persentase 35% masuk dalam kategori sangat kurang (SK). Selanjutnya dilakukan penelitian siklus I mendapatkan hasil rata-rata skor 83 dengan presentasi 49% masuk dalam kategori kurang (K), terjadi peningkatan 24 poin dari prasiklus. Selanjutnya dilakukan penelitian siklus II mendapatkan hasil rata-rata skor 116 dengan persentase 69% masuk dalam kategori baik (B). Terjadi peningkatan 20 poin dari siklus I. Jadi dari hasil penelitian ini bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial sesuai dengan kriteria penilaian dari peneliti.

Simpulan

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dilaksanakan selama dua siklus mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Pada siklus pertama bimbingan kelompok dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan dengan topik mengenal lebih jauh tentang media sosial, penggunaan media sosial yang tepat dan efektif, dan mencegah pengaruh negatif media sosial. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat tahap-tahap yang dilaksanakan mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan peneliti menerapkan teknik *self management* dengan 3 tahapan inti yaitu monitoring diri, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Terjadi peningkatan yang signifikan dari Kontrol diri siswa dalam bermedia sosial setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Hal ini dibuktikan dengan hasil pra siklus di peroleh rata-rata skor 59 dengan kategori sangat kurang, kemudian pada siklus I diperoleh rata-rata skor 83 dengan kategori kurang. Lalu pada siklus II diperoleh rata-rata skor 116 dengan kategori baik. Maka dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan 57 skor dari pra siklus ke siklus II. Dengan demikian dapat diketahui bahwa Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan kontrol diri siswa dalam bermedia sosial.

Daftar Pustaka

- Carr, Caleb T. and Hayes, Rebecca A. 2015. *Social Media: Defining, Developing, and Divining*, Atlantic Journal of Communication.
- Jain Rahman, S. K. (2017). Pengaruh Media Sosial bagi proses belajar siswa.
- Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: INDEKS.
- Muharsih, L. 2008. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang.