

Mereduksi Kecanduan Media Sosial Siswa SMA Dengan Teknik *Self Control*

Mariana Lingga Dewi¹, Nora Yuniar Setyaputri², Atrup³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

marianalinggadewi@gmail.com¹, norayuniar@unpkediri.ac.id²,
atrup@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

This study was motivated by the high use of social media, which has the potential to cause addiction among students. The study aimed to determine the effectiveness of the self-control technique in reducing social media addiction among students at SMAN 1 Mojo. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of six students from Class X-1 selected through purposive sampling from a total of 32 students. Data were collected using a social media addiction scale, observation, and documentation. The intervention was conducted through group counseling using the self-control technique based on the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with IBM SPSS Statistics 26. The results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.028 (<0.05), indicating that the self-control technique was effective in reducing social media addiction among students at SMAN 1 Mojo.

Keywords: *self-control technique, social media addiction, group counseling, high school students*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan media sosial yang berpotensi menimbulkan kecanduan pada siswa. Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas teknik *self control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri atas 6 siswa kelas X-1 yang dipilih secara *purposive sampling* dari 32 siswa. Data dikumpulkan menggunakan skala kecanduan media sosial, observasi, dan dokumentasi. Perlakuan diberikan melalui konseling kelompok dengan teknik *self control* menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* berbantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028 (<0,05), sehingga teknik *self control* efektif mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo.

Kata Kunci: *self control, kecanduan media sosial, konseling kelompok, siswa SMA*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan dan perilaku sosial remaja. Salah satu produk teknologi yang paling berpengaruh adalah media sosial. Media sosial memungkinkan individu untuk saling terhubung, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Kemudahan akses terhadap media sosial menjadikan remaja sebagai salah satu kelompok yang paling aktif menggunakannya. Menurut Chanra (dalam Putri dkk., 2025), hal tersebut tidak terlepas dari karakteristik remaja yang memiliki rasa ingin

tahu tinggi, senang mencoba hal-hal baru, tetapi kemampuan mengendalikan emosi dan perilakunya masih berkembang. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan masalah baru, yaitu kecanduan media sosial.

Menurut Lestari dan Winingsih (dalam Wulandari & Netrawati, 2020), kecanduan media sosial merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis ketika seseorang menghabiskan waktu secara berlebihan untuk mengakses dunia maya. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh rasa penasaran yang tinggi, lemahnya kontrol diri, serta minimnya aktivitas yang bermanfaat. Juliani dan Wulandari (dalam Putri dkk., 2025), menjelaskan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan remaja. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi interaksi sosial secara langsung, serta mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 Mojo, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan perilaku yang mengarah pada kecanduan media sosial. Beberapa siswa mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial, menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial, serta menunjukkan rasa cemas ketika tidak dapat mengaksesnya. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya membantu siswa mengendalikan perilaku penggunaan media sosial.

Salah satu alternatif intervensi yang dapat diterapkan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Menurut Chaplin (dalam Widyaningsih & Savira, 2021), *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku serta menahan dorongan impulsif sehingga mampu bertindak secara lebih adaptif. Melalui layanan konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan dari anggota kelompok, serta mengembangkan kemampuan *self control* dalam mengendalikan penggunaan media sosial secara lebih bijaksana.

Penelitian Astrifah dkk. (2024), menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Amaliawati dkk. (2022), yang menyatakan bahwa teknik *self control* mampu menurunkan tingkat kecanduan gawai pada peserta didik. Meskipun demikian, penelitian mengenai penerapan teknik *self control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan

konseling dalam membantu siswa mengendalikan penggunaan media sosial secara lebih bijaksana.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* design. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Mojo dengan populasi sebanyak 32 siswa kelas X-1. Sampel penelitian berjumlah 6 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil *pretest* yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosial kategori sangat tinggi dan tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kecanduan media sosial, observasi, dan dokumentasi. Setelah sampel penelitian ditentukan, keenam siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) selama lima kali pertemuan. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai diberikan, subjek penelitian mengisi *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kecanduan media sosial setelah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Uji ini digunakan karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilakukan menggunakan statistik nonparametrik. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. 1 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.309	6	.076	.739	6	.015
Posttest	.180	6	.200*	.949	6	.732

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Tabel 1.1 uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) pada data *pretest* sebesar 0,015 (<0,05), sedangkan pada data *posttest* sebesar 0,732 (>0,05). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa data *pretest* tidak berdistribusi normal, sedangkan data *posttest* berdistribusi normal. Karena salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis data tidak dapat dilakukan menggunakan uji parametrik. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1. 2 Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Hasil tabel 1.2 uji

Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -2,201 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,028 < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Dengan demikian, teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo, yang ditunjukkan oleh penurunan skor kecanduan media sosial setelah mengikuti intervensi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self control* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Penurunan skor kecanduan media sosial menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* mampu membantu siswa mengendalikan penggunaan media sosial secara lebih bijaksana.

Sebelum mengikuti layanan, siswa menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti sulit membatasi durasi penggunaan, lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan belajar, serta merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial. Kondisi tersebut sesuai dengan teori Griffiths (2005), yang menjelaskan bahwa kecanduan media sosial ditandai oleh komponen *salience*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa mulai

mampu mengontrol penggunaan media sosial, membatasi waktu akses, meningkatkan fokus belajar, dan lebih aktif berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self control* membantu siswa meningkatkan kemampuan mengendalikan perilaku, mengelola pikiran, dan mengambil keputusan secara lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Chaplin (dalam Widyaningsih & Savira, 2021), yang menyatakan bahwa *self control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku dan menekan dorongan impulsif. Melalui dinamika konseling kelompok, siswa juga memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta membangun komitmen dalam mengurangi penggunaan media sosial.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Pratama dkk. (2025), yang menyatakan bahwa *self control* berperan dalam membantu remaja mengendalikan perilaku impulsif. Selain itu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian Astrifah dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa serta penelitian Amaliawati dkk. (2022), yang membuktikan bahwa teknik *self control* mampu menurunkan tingkat kecanduan gawai pada peserta didik.

Selama pelaksanaan layanan, terdapat beberapa kendala, seperti siswa yang masih kurang terbuka pada awal konseling, kebiasaan penggunaan media sosial yang telah terbentuk, serta keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya berlangsung selama lima pertemuan. Meskipun demikian, dinamika kelompok berkembang dengan baik sehingga siswa semakin aktif berpartisipasi dan mampu menerapkan strategi *self control* yang telah dipelajari.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok efektif membantu siswa mereduksi kecanduan media sosial melalui peningkatan kemampuan pengendalian diri, pengelolaan waktu, dan pembentukan perilaku penggunaan media sosial yang lebih positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok terbukti efektif mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai signifikansi 0,028 ($<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Teknik *self control* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

Saran

Saran kepada guru

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Guru BK juga disarankan melakukan pemantauan secara berkala terhadap pola penggunaan media sosial siswa agar siswa yang menunjukkan gejala kecanduan dapat segera memperoleh layanan yang sesuai.

Saran kepada murid

Siswa diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *self control* yang telah dikembangkan selama mengikuti layanan konseling kelompok. Selain itu, siswa diharapkan lebih disiplin dalam mengatur waktu, membatasi penggunaan media sosial, serta mengutamakan kegiatan belajar, aktivitas positif, dan interaksi sosial secara langsung.

Saran kepada orang tua

Orang tua diharapkan memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap penggunaan media sosial anak dengan menetapkan aturan mengenai durasi penggunaan gadget. Selain itu, orang tua diharapkan membangun komunikasi yang terbuka serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung agar anak tidak menjadikan media sosial sebagai satu-satunya sarana hiburan maupun pelarian dari berbagai permasalahan.

DAFTAR RUJUKAN

- Affandi, D. E., & Gunasti, A. (2026). ANALISIS KOMPARATIF LALU LINTAS MENGUJI SIGNIFIKANSI PERBEDAAN PENGENDARA PAGI DAN SORE DENGAN PENDEKATAN STATISTIK. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1).
- Amaliawati, F. (2022). *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa SMPN 17 Makassar* (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- Astrifah, N., Putro, H. E., & Lianasari, D. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa*. 2501–2509.
- Griffiths, M. D. (2005). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Halawa, R., Lubis, I. S. L., & Nisfiary, R. K. (2024). Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 836–847.
- Juliani, I. R., & Wulandari, I. S. M. (2022). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja Kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.
- Pratama, S. R. P., Puspitarini, I. Y. D., & Setyaputri, N. Y. (2025). Keterkaitan Self Control dengan Impulsive Buying pada Remaja Penggemar Kpop. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 480–488.
- Putri, T. A., Nova, J. G., Putri, T. A., & Anita, R. (2025). *Tren Penelitian Dampak Kecanduan Media Sosial Bagi Remaja*.
- Widyaningsih, S., & Savira, S. I. (2021). Analisis Relasi Konsep Self-control Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

- (SMA). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 161–166.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46.