

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Aplikasi AI
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z, Prilaku Sosial, Media & Kelelahan
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi PK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Keperawatan



## Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*: Upaya Dalam Mengurangi Ketergantungan Media Sosial Siswa

Helda Dena Fitara<sup>1</sup>, Vivi Ratnawati<sup>2</sup>, Yuanita Dwi Krisphianti<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>123</sup>

[heldadenea@gmail.com](mailto:heldadenea@gmail.com)<sup>1</sup>, [vivi@unpkediri.ac.id](mailto:vivi@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>, [ju.wahyu@gmail.com](mailto:ju.wahyu@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*Teenagers who are still in school and show excessive enthusiasm in using social media applications non-stop can be considered addicted. The meaning of self-management itself is a strategy to change behavior, where students can direct their own behavioral changes using certain techniques. Self-management is an action that is relatively easy to do compared to other psychotherapy methods. This technique can be applied through various approaches, such as groups, individuals, digital, or bibliotherapy, with stages that have been designed. Group guidance activities take place with several stages used. Dependence on social media is a behavior that tends towards negative things, where users spend more time opening social media and become indifferent to what is happening around them, because the virtual world is considered more interesting than the reality that is being lived.*

**Keywords:** Group guidance, Self management, Social Media Addiction

### ABSTRAK

Remaja yang masih bersekolah dan menunjukkan antusiasme berlebihan dalam menggunakan aplikasi media sosial tanpa henti dapat dianggap mengalami ketergantungan. Arti dari *self management* sendiri merupakan strategi untuk mengubah perilaku, di mana siswa dapat mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik tertentu. *self-management* adalah tindakan yang relatif mudah dilakukan dibandingkan metode psikoterapi lainnya. Teknik ini dapat diterapkan melalui berbagai pendekatan, seperti kelompok, individu, digital, maupun biblioterapi, dengan tahapan yang telah dirancang. Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dengan adanya beberapa tahapan yang digunakan. ketergantungan pada media sosial merupakan perilaku yang cenderung menuju hal-hal negatif, di mana penggunaanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk membuka media sosial dan menjadi acuh terhadap apa yang terjadi di sekitarnya, karena dunia maya dianggap lebih menarik daripada kenyataan yang sedang dijalani.

**Kata Kunci:** Bimbingan kelompok, pengelolaan diri, Ketergantungan Media Sosial

### PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi *smartphone* dan kemunculan berbagai aplikasi di media sosial kini dapat diakses dengan mudah melalui koneksi internet. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada tahun 2022-2023. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 5,6 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya, yang berjumlah 210,03 juta orang. Aplikasi media sosial yang populer antara lain *Instagram*, *Facebook*, *Wattpad*, *WhatsApp*, *Telegram*, *TikTok*, dan lainnya. Namun, jika siswa terlalu sering menggunakan *smartphone*, hal ini dapat menimbulkan ketergantungan yang berpotensi membawa dampak negatif apabila tidak dikendalikan.

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, dan Pelaksanaan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis)-sional
6. Metode & Teknik
7. Asesmen, Evaluasi, dan Pelaporan BK
8. Peningkatan Nasionalisasi dan Globalisasi Generasi Z
9. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan



Remaja yang masih bersekolah dan menunjukkan antusiasme berlebihan dalam menggunakan aplikasi media sosial tanpa henti dapat dianggap mengalami ketergantungan. Ketidakmampuan siswa untuk mengontrol penggunaan media sosial mereka dapat menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan yang berujung pada efek ketergantungan (Thakkar, 2006) dalam (Thalib, dkk. 2022) Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, ketakutan akan ketinggalan informasi, dan anggapan bahwa interaksi di dunia maya lebih menarik dibandingkan dunia nyata. Fenomena semacam ini dan dampak yang menyertainya perlu diantisipasi melalui berbagai upaya, salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management*. Menurut Purwanta (2015) dalam (Alwi & Syahril, 2020) teknik *self-management* dapat membantu mengatasi berbagai permasalahan, termasuk kecanduan atau ketergantungan.

Ketergantungan media sosial yang dimaksud yaitu siswa yang lebih mengutamakan media di dalam *smartphonenya* sehingga timbul rasa ingin tahu yang lebih dan berdampak buruk bagi dirinya. Media sosial yang hampir semua menggunakannya jika diteruskan akan menimbulkan sesuatu yang dapat merugikan. Hal seperti ini terjadi tidak hanya pada satu individu saja namun bisa lebih dari satu agar lebih efisien dalam membantu dapat digunakan layanan bimbingan konseling yaitu bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok yang terdiri dari beberapa anggota lebih mudah digunakan dan di dalamnya terdapat banyak teknik salah satunya *self management*. Teknik *self management* atau biasa dikenal pengelolaan diri dapat digunakan siswa untuk mengontrol dirinya sendiri. Teknik yang mana setiap tahapannya jika diikuti secara runtun dapat menghasilkan sesuai yang diharapkan maka dari itu perlu keinginan dalam diri siswa untuk lebih ingin mengurangi ketergantungannya terhadap media sosial dengan dampak yang kurang baik untuk kedepannya.

## PEMBAHASAN

### A. Bimbingan Kelompok

#### 1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok adalah proses memberikan informasi dan bantuan kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Cory (2013) dalam (Pamungkas, 2022) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan aktivitas preventif yang biasanya berfokus pada pembahasan masalah di bidang pendidikan, karier, sosial, atau kehidupan pribadi. Adapun teknik yang ada pada layanan bimbingan kelompok yaitu teknik diskusi, teknik *problem solving*, teknik sosidrama, teknik psikodrama, teknik karyawisata, dan teknik *self management*.

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Pribadi-sosial)
6. Media & Kelemb
7. Strategi, Metode, dan Evaluasi PK
8. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
9. Organisasi Sekolah Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Kelemb



Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah bentuk bantuan yang diberikan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang ada di dalamnya. Melalui bimbingan kelompok, permasalahan yang dialami oleh siswa dapat dikurangi.

## 2. Tahapan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dengan adanya beberapa tahapan yang digunakan. Menurut (Prayitno, 2004: 65) dalam Harun (2023) Adapun tahap-tahap dalam bimbingan kelompok yaitu:

### a. Tahap Awal/Pembentukan

Pada tahap ini, para anggota biasanya saling memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan atau harapan masing-masing. Pemimpin kelompok juga menjelaskan metode dan prinsip-prinsip yang akan diterapkan dalam kegiatan bimbingan kelompok.

### b. Tahap Peralihan

Pemimpin kelompok menjelaskan peran setiap anggota dalam kegiatan dan memastikan apakah mereka sudah siap melanjutkan ke tahap berikutnya. Pemimpin juga menanyakan kesiapan anggota sambil menciptakan suasana yang tenang, sabar, dan terbuka. Jika diperlukan, kegiatan ini dapat diselingi dengan *ice breaking* untuk mencairkan suasana.

### c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan bagian inti dari kegiatan bimbingan kelompok, di mana fokus utamanya adalah menyelesaikan permasalahan yang dihadapi anggota secara mendalam. Selain itu, tahap ini juga bertujuan untuk membantu anggota mengembangkan diri, baik dalam aspek pribadi maupun kehidupan sehari-hari melalui bimbingan kelompok. Pada tahap ini, berbagai teknik diterapkan, dan pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok.

### d. Tahap Pengakhiran

Tahapan ini adalah tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri dan mengendahkan untuk jadwal bimbingan kelompok selanjutnya.

**Scope & Focus Prosiding**

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Konten Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Rencana Kerja Lokal
5. Manajemen Pembelajaran dan Generasi Z (Praktik-sosial, Mader & Kaili)
6. Asesmen, Intervensi, dan Evaluasi BK
7. Pendidikan Nasionalisasi dan Kefektifan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keperawatan

**SENJA KKN #5 + PROSIDING**  
 Summit Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara  
 "Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas!"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

**B. Teknik Self Management**

**1. Pengertian Self-management**

*Self management* atau pengelolaan diri adalah strategi untuk mengubah perilaku, di mana siswa dapat mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan teknik tertentu. Menurut Gantina (2016, dalam Aisya, 2020) *self-management* adalah proses di mana siswa mengatur perubahan perilaku mereka secara mandiri, baik dengan menggunakan satu strategi maupun kombinasi dari beberapa strategi.

**2. Tahapan Teknik Self Management**

Menurut Cormier dalam (Sari & Buchori, 2024) terdapat empat strategi dalam *teknik self management*, yaitu: *self-monitoring*, *self contracting*, *stimulus-control*, dan *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan dibawah ini yaitu:

**a. Self Monitoring**

Merupakan proses yang mana anggota kelompok mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri di gunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan.

**b. Self Cocontracting**

Pada tahap ini kontrak atau perjanjian individu dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.

**c. Stimulus Control**

Tahap penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu.

**d. Self Reward**

Digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku.

**C. Ketergantungan Media Sosial**

**1. Pengertian Ketergantungan Media Sosial**

Ketergantungan pada media sosial mengungkapkan bahwa semakin seseorang bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhannya, semakin besar peran media dalam hidup mereka, dan akibatnya, semakin besar pengaruh media terhadap individu tersebut (Sandra J. Ball-Rokeach, DeFleur: 1976). Menurut (Khairuni, 2016) dalam (Imran, 2020) secara umum, media sosial dipahami sebagai platform online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial memanfaatkan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog yang lebih aktif.

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Ibu Kependidikan
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Pelaksanaan dan Rencana Kerja Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Madrasah & Kelembagaan
6. Asesmen, Manajemen, Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Organisasi Sekolah Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Literasi Administrasi Keperguruan Tinggi



Media sosial adalah platform internet berbasis situs web yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dan membentuk komunitas di dalamnya. Di media sosial, kita dapat melakukan berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi, dan saling mengenal melalui tulisan, gambar, atau video. Contoh platform media sosial meliputi *Twitter, Facebook, blog, WhatsApp, Instagram, Telegram*, dan lainnya. Ketergantungan pada media sosial dapat mengarah pada perilaku berlebihan dan dampak negatif. Griffits Essau (2008) dalam (Azka, dkk. 2018) menyatakan bahwa kecanduan merupakan perilaku yang kompulsif, disertai dengan ketergantungan dan kurangnya kontrol.

Kesimpulannya, ketergantungan pada media sosial merupakan perilaku yang cenderung menuju hal-hal negatif, di mana penggunaanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk membuka media sosial dan menjadi acuh terhadap apa yang terjadi di sekitarnya, karena dunia maya dianggap lebih menarik daripada kenyataan yang sedang dijalani.

## 2. Intesitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Syamsoedin (2015) dalam Imran (2020) membedakan intensitas penggunaan media sosial dan diantaranya yaitu:

1. Sangat lama yang artinya menggunakan media sosial lebih dari 7 jam selama sehari. Kategori ini bisa dikatakan mencapai ketergantungan.
2. Lama yang mana memiliki arti menggunakan media sosial 5-6 jam dalam sehari.
3. Sedang yang artinya ketika menggunakan media sosial hingga 3-4 jam per hari.
4. Singkat yaitu dalam menggunakan media sosial hanya 1- 2 jam dalam sehari.
5. Sangat singkat hanya menggunakan kurang dari 1 jam dalam sehari.

## D. Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Sebagai Upaya Mengurangi Ketergantungan Media Sosial

Pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik self-management sering digunakan dalam upaya mengurangi ketergantungan pada media sosial, yang dapat menyebabkan dampak negatif seperti penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, hingga masalah kesehatan mental. Menurut Lean (2019) dalam (Alwi & Syahril, 2020) *self-management* adalah tindakan yang relatif mudah dilakukan dibandingkan metode psikoterapi lainnya. Teknik ini dapat diterapkan melalui berbagai pendekatan, seperti kelompok, individu, digital, maupun biblioterapi, dengan tahapan yang telah dirancang. Layanan bimbingan kelompok sendiri merupakan proses dinamis yang berfokus pada pikiran dan

1. Bimbingan dan Konseling Multikulturnal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebijakan, Strategi, Wawasan, Perencanaan, Penanganan Berbasis Kearifan Lokal
5. Manajemen Pembelajaran Generasi Z (Praktik-sosial, Madrasah & Sekolah)
6. Sistem, Metode, dan Teknologi PK
7. Pendidikan Nasionalisasi dan Kolaborasi Generasi Z
8. Organisasi Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Administrasi Keorganisasian



perilaku yang disadari, di mana anggota kelompok dapat saling berbagi pengalaman dengan anggota lain dan konselor untuk mempelajari perilaku yang lebih positif. Dengan menggunakan teknik *self-management*, layanan bimbingan kelompok diharapkan berperan penting dalam membantu siswa melalui interaksi kelompok. Proses ini bertujuan mendorong siswa untuk mengembangkan kemampuan memantau, mengevaluasi, dan mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih baik, baik secara personal maupun sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun Zimmerman (2000) mengaitkan *self-management* dengan teori *self-regulation*, yang mencakup kemampuan individu untuk menetapkan tujuan, memantau kemajuan, dan menyesuaikan perilaku ini termasuk dalam tahapan teknik *self management*. Dalam konteks ketergantungan media sosial, individu dapat menggunakan pendekatan ini untuk mengidentifikasi pola penggunaan dan membuat perubahan bertahap. Gladding (2012) menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik-teknik seperti *self-management* dapat membantu anggota mengatasi masalah melalui interaksi kelompok yang terstruktur, termasuk membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat. Maka dari itu upaya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk mengurangi ketergantungan media sosial siswa yang mana era saat ini banyak individu menggunakannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Layanan bimbingan kelompok adalah bentuk bantuan yang diberikan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang ada di dalamnya. Melalui bimbingan kelompok, permasalahan yang dihadapi oleh siswa dapat dikurangi, dengan penerapan teknik *self-management*, yaitu sebuah teknik dan proses di mana siswa mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri, menggunakan satu atau kombinasi dari beberapa strategi.

Siswa dengan masalah serupa dapat digabungkan dalam satu kelompok untuk mempermudah dan membuat penanganannya lebih efisien. Ketergantungan pada media sosial merupakan perilaku yang cenderung menuju hal negatif, di mana penggunaanya menghabiskan lebih banyak waktu untuk membuka media sosial dan menjadi acuh terhadap apa yang terjadi di sekitarnya, karena dunia maya dianggap lebih menarik daripada kenyataan yang sedang dijalani.

Adanya kajian yang dijelaskan secara konseptual ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terkait pengoptimalan perilaku siswa yang masuk dalam kategori ketergantungan terhadap media sosial melalui layanan bimbingan kelompok yang ada dalam BK. Penulis berharap apa yang telah dijabarkan dapat memberikan manfaat dan jika terdapat kekurangan mohon kritik dan sarannya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. 2020. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa, 4(3), 143–150.
- Aisya, A. D. 2020. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan konsep diri positif ( Universitas Muhammadiyah Magelang)*
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. 2018. *Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa*. Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(2), 201–210.
- Defleur, M. L., & Rokeach, B. 1976. *2 Dependency Theory* (Melvin L. DeFleur dan Sandra Ball Rokeach) Oleh: Mohd. Rafiq 1. VI(01), 2–12.
- Gladding, S. T. 2012. *Groups: A counseling specialty* (6th ed.). Pearson Education
- Harun, S. 2023. *Meningkatkan Empati Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Improving Student Empathy Through Group Guidance Services. The Effectiveness of Information Services on Developing Career Planning of the Students*, 2(April), 153–1 64.
- IMRAN, N. A. 2020. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinja*. 21(1), 1–9.
- PAMUNGKAS, M. J. 2022. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja Di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu*.
- Sari, N., Saman, A., & Buchori, S. 2024. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa*. PINISI JOURNAL OF EDUCATION, 4(3), 244–258
- Thalib, S. B., & Latif, S. 2020. *Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial di SMAN 2 Soppeng*. PINISI JOURNAL OF EDUCATION, 1, 1–11.
- Zimmerman, B. J. 2000. *Self-efficacy: An essential motive to learn*. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 82–91.