JURNAL PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
Jl. H. Brigjen Hasan Basri, Kayu Tangi Kec. Banjarmasin Utara
Kode Pos 70123 Kotak Pos 87 Kalimantan Selatan. Indonesia
Website: https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/index Vol. 6 No.1, Tahun 2023

Effectiveness of Self Management Techniques to Improve Self Control of Class X *Students at* SMA Negeri 7 Banjarmasin

Fitriani

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

fitriani71477@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study aims to describe the effectiveness of self-management techniques to improve self-control in students in the use of internet quota for class X at SMA Negeri 7 Banjarmasin. The data collection used is an experimental method in the form of Single Subject Research (SSR) using a quantitative approach. This research was carried out at SMA Negeri 7 Banjarmasin. The population in this study were 80 students and the sample taken was 1 person obtained from the results of a questionnaire using purposive sampling.

The results of this study indicate that there is an increase in self-control in students by using self-management techniques, students can make changes to the behavior of the target of forming the expected behavior, namely being able to divide study time and playing smartphones well, able to access social media less than 2 gb, able to limit use internet quota every day, and are able to accept the risk of their behavior. With the conclusion that there are differences in the level of self-control before and after being given self-management techniques in individual counseling services. So self-management techniques in individual counseling services are quite effective in increasing self-control in class X students at SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Keywords: *Individual Counseling, Self Management Techniques, Self Control*

JURNAL PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FKIP UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
Jl. H. Brigjen Hasan Basri, Kayu Tangi Kec. Banjarmasin Utara
Kode Pos 70123 Kotak Pos 87 Kalimantan Selatan. Indonesia
Website: https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/index Vol. 6 No.1, Tahun 2023

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONTROL* SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 7 BANJARMASIN

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* pada siswa dalam penggunaan kuoata internet kelas X di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Pengambilan data yang dipakai adalah metode eksperimen dalam bentuk *Single Subject Research* (SSR) menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 80 siswa dan sampel yang diambil 1 orang diperoleh dari hasil angket dengan menggunakan purposive sampling.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self control* pada siswa dengan menggunakan teknik *self management*, siswa dapat melakukan perubahan perilaku target pembentukkan perilaku yang diharapkan yaitu mampu membagi waktu belajar dan memainkan *smartphone* dengan baik, mampu mengakses media sosial kurang dari 2 gb, mampu membatasi penggunaan kuota internet setiap harinya, dan mampu menerima resiko atas perilaku yang diperbuat. Dengan hasil kesimpulan yaitu bahwa adanya perbedaan tingkat *self control* sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* dalam layanan konseling individual. Maka teknik *self management* dalam layanan konseling individual cukup efektif untuk meningkatkan *self control* pada siswa kelas X di SMA Negeri 7 Banjarmasin.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik *Self Management, Self Control.*

PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki kemampuan pada dirinya, baik fisik maupun psikis. Kemampuan yang dimiliki seseorang yaitu mereka dapat mengontrol pada dirinya sendiri, sehingga mereka memiliki dorongan-dorangan yang kuat dari dalam dirinya. Dengan begitu mereka dapat melakukan hal-hal yang bisa mereka lakukan untuk memenuhi sesuatu dalam mengendalikan dirinya sendiri dan begitupun sebaliknya, jika mereka tidak mempunyai dorongan-dorongan dari dalam dirinya maka kehidupannya tidak akan dapat berjalan dengan baik dan seimbang.

Menurut Saputri (2014), menjelaskan beragam jenis durasi penggunaan *smartphone*, untuk 1-2 jam umumnya digunakan individu di di warnet, sementara pemakaian 3 jam lebih melalui *smartphone*.

Dari hasil survey oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), 90,2 % dari 132,7 juta pengguna internet menggunakan paket internet yang bulanan. Selanjutnya untuk besaran dalam pemakaian kuota 41,2 menggunakan kuota 2 GB.

Hal Seperti ini, siswa masih tidak dapat mengontrol dirinya sehingga kebutuhannya harus terpenuhi. Siswa memiliki gaya hidup yang konsumtif karena dalam proses tahap masa peralihan. Sehingga, siswa kurang bisa mengontrol diri dengan baik.

Dari paparan diatas, tentang *self control* sangat erat kaitannya dengan kognitif individu, dimana semakin baik kondisi kognitif individu maka semakin baik pula kemampuan pada *self control*.

Menurut Tresna (2013) perilaku konsumtif memiliki dampak negatif apabila terus menerus dilakukan, yakni orangtua yang kerap mengeluhkan perilaku anak mereka yang cenderung menggunakan uang untuk hal yang kurang bermanfaat. Anak juga menjadi boros, ketergantungan untuk meminta tambahan uang, mudah terbujuk oleh tawaran iklah, serta tidak pernah merasa puas atas hasil yang diperoleh (Nafisah, 4: 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapatkan oleh peneliti, maka akan membuat peneliti resah. Tidak dapat terkontrolnya siswa pada pengguna kuota internet yang berlebihan dalam menjelajahi suatu media sosial. Peneliti akan membantu siswa untuk mengatasi masalahnya bagaimana cara siswa mengontrol diri terhadap perilakunya, kognitif, dan mengambil keputusan yang rendah ini terhadap pengguna kuota internet.

Upaya yang diberikan oleh guru BK dalam permasalahan *self control* pada pengguna kuota internet pada siswa SMA Negeri 7 Banjarmasin ini lebih membatasi anak dalam menggunakan *smartphone*. Pada saat pembelajaran dimulai lebih ditekankan untuk tidak

menggunakan *smartphone*nya pada saat pembelajaran berlangsung. Sehingga tidak memudahkan siswa tidak fokus pada saat guru pelajaran memberikan materi.

Siswa akan diberikan layanan konseling individual memiliki beberapa keuntungan seperti mengubah perilaku individu, membangun pikiran, mengembangkan kemampuan menyelesaikan dan menghadapai masalah kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen mencapai keputusan tersebut dengan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya. Konseling Individual memiliki beberapa tahapan yaitu: 1) Pra Konseling, 2) Proses Konseling, 3) Pasca Konseling (Tim Penyusun, 2016: 49).

Harapan dengan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat keefektivitasan teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* siswa kelas X di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Penelitian ingin mengangkat penelitian yang berjudul "Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa Kelas X diSMA Negeri 7 Banjarmasin".

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* pada siswa dalam penggunaan kuoata internet kelas X di SMA Negeri 7 Banjarmasin sebelum dan sesudah memperoleh layanan konseling individual dengan teknik *self management*.

METODE PENELITIAN

penelitian ini, menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif didasari oleh filsafat *positivism* yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol (Syaodih, 2017:53).

peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Hikmawati, 2017: 136).

Pada penelitian ini menggunakan desain objek desain subjek tunggal atau yang lebih dikenal dengan istilah *Single Subject Research* (SSR).

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan subjek yang diteliti adalah siswa dengan permasalahan *self control* rendah dengan diberikan *treatment* teknik *self management*. Dalam penelitian dengan metode subjek tunggal, desain yang digunakan adalah reverensi A-B-A. Dalam penelitian

ini populasi dikenakan pada siswa di SMA Negeri 7 Banjarmasin dengan berjumlah 80 orang siswa kelas X (MIPA 7 dan IPS 1)**.**

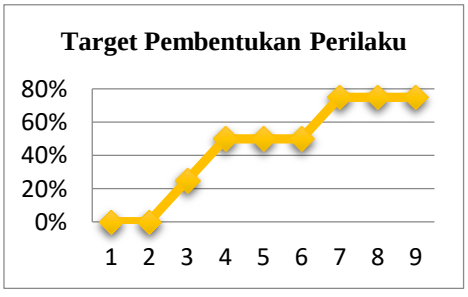
Teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling, a*dapun sampel penelitian ini adalah siswa kelas X, berdasarkan hasil studi pendahuluan bahwasannya peneliti mengambil 10 orang siswa yang akan diwawancara tentang masalah *self control* pada perilaku konsumtif pengguna kuota internet untuk mewakili seluruh kelas X.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal atau yang lebih dikenal dengan istilah *single subject research*. Eksperimen subjek tunggal adalah desain yang dapat dipakai apabila ukuran sampel adalah satu subjek yang diteliti adalah siswa kelas X IPS 1 dengan permasalahan *self control* pada penggunaan kuota internet yang rendah dengan diberikan *treatment* konseling *behavior* teknik *self management*.

peneliti mengambil sampel pada saat Praktek Pengajaran Lapangan di Sekolah di SMA Negeri 7 Banjarmasin. Pada saat melaksanakan praktek pengajaran di sekolah peneliti mendapati siswa yang sering memainkan *smartphone* dijam pelajaran berlangsung maupun dijam istirahat. Lalu, peneliti mewawancarai guru BK di sekolah tersebut untuk mengetahui lebih mendalam mengenai siswa yang ada di sekolah tersebut. Setelah mewawancarai guru BK kemudian peneliti mengadakan pertemuan dengan beberapa siswa khususnya di kelas X untuk melakukan wawancara.

Pada penelitian ini memiliki hasil hipotesis penelitian yaitu hipotesis penelitian (Ha) menyatakan adanya pengaruh antara *self control* dengan teknik *self management*, Sedangkan hipotesis nol (Ho) menyatakan tidak ada pengaruh antara *self control* dengan teknik *self management*. Dan untuk membuktikan hipotesis penelitian apakah hipotesis penelitian menjadi Ha atau Ho maka dilakukan penelitian dengan menggunakan desain A B A. A merupakan *baseline* 1, B merupakan *intervensi d*an A2 merupakan *Baseline* 2.



Pada gambar grafik 16, dapat dilihat rekapitulasi hasil *baseline* A1, *intervensi* 1 (B1), dan *baseline* 2 (A2) bahwa dalam peroses kegiatan yang dilakukan oleh peneliti menyatakan mengalami peningkatan

setiap proses konseling dari awal sebelum melakukan proses konseling.

Pada gambar grafik 16 ini pada kegiatan hari ke 1 dan hari ke 2 tidak mengalami peningkatan dengan nilai 0%, selanjutnya di kegiatan hari ke 3 sampai hari ke 9 peneliti memulai proses konseling dengan konseli, hasil sesuai dengan gambar grafik 16 menyatakan megalami perubahan pada konseli yang menunjukkan grafik tersebut mengalami peningkatan yaitu di kegiatan hari ke 3 konseli mampu melakukan 1 target pembentukkan perilaku dengan memperoleh skor 25%, hari ke 4,5, 6 konseli melakukan 2 target pembentukkan perilaku dengan memperoleh skor 50%, dan kegiatan hari ke 7 melakukan 3 target pembentukkan perilaku dengan skor 75%.

Berdasarkan kedua hasil penelitian tersebut di atas, bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi suatu permasalahan sesuai masalah yang diangkat oleh kedua peneliti tersebut. Penelitipun mencoba menggunakan teknik *self management* layanan konseling individual untuk meningkatkan *self control* pada permasalahan perilaku konsumtif pengguna kuota internet dan peneliti pun berhasil melaksanakan proses tersebut dan hasilnya cukup efektif dalam penggunaan teknik *self management*. Diharapkan kegiatan konseling individual melalui teknik *self management* dapat berdampak positif terhadap *self control* di SMA Negeri 7 Banjarmasin.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan teknik *self management* siswa memiliki *self control* yang rendah dengan persentase 57%, setelah diberikan teknik *self management* dengan layanan konseling individual siswa mengalami peningkatan dengan kategori tinggi persentase 75%. Sehingga teknik *self management* cukup efektif dalam meningkatkan *self control* pada penggunaan kuota internet siswa.

DAFTAR RUJUKAN

Agung, Widhi Pramana. 2018. *Hubungan Antara Waktu Pengguna Gadget dengan Kontrol Diri Pada Anak yang Bermain Video Game Online*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Univeristas Islam Indonesia.

Asmawati, Ozy. 2017. *Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi tidak diterbitkan. Bandar Lampung: Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri.

Astidewi, Kusuma. 2018. "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Penggunaan Paket Kuota Internet". *Jurnal Psikologi*, 6(1). (Diakses dari http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp content/uploads/2018/08/jurnal%20Kusuma%20(08-27-18-01-40-20).pdf [1 September 2019]).

Astriana, dkk. 2016. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Behavior Contract* Dalam Mengurangi Penyalahgunaan *Smarthphone* Siswa Kelas XI Jurusan Administrasi (AP) SMK Negeri 2 Palu". *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*, 1(2): 15-29. (Diakses dari http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKP [1 September 2019]).

Azizah, Nur Imran. 2020. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. Jurnal. Makassar: Universitas Negeri Makasar. (Diakses dari http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL%20NUR%20AZIZAH%20IMRAN.pdf [24 Oktober 2021]).

Cahyo, Santi Rini & Setiawati, Denok. 2014. "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban". Jurnal Pendidikan.

Hikmawati, Fenti. 2017. *Metadologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.

Isnaini, Faiqotul & Taufik. 2015. Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. Jurnal Humaniora, 16(2): 40-41. (Diakses dari http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/download/1842/1293 [26 Februaru 2020]).

Jannah, Zaitun. 2018. *Efektifitas Teknik Behavior Contract dalam Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa di Man 4 Aceh Besar*. Skripsi tidak diterbitkan. Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Kurniawan, Sus. 2017. Pengaruh Layanan Konseling Indivu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMP N 2 Semarang. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Latipun. 2003. *Psikologi Konseling Edisi Keempat*. Malang: UMM Press.

Margono. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nafisah, Diah. 2019. *Perilaku Konsumtif Pada Remaja Pengguna Kuota Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Gaya Hidup*. Skripsi tidak diterbitkan. Raden Intan Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Neolaka, Amos. 2016. *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nurul, Zakki Amin. 2017. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: Unnes.

Pratama, Nursiwan Surya. 2018. *Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung*. Skripsi tidak diterbitkan. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.

Putra, I Wayan Andika Sari, Kadek, Suranata & Dharsana, I Ketut. 2014. Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Shaping* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2, No. 1. Dari http/2019224228-1PB%20(1).pdf

Sani, Fathnur K. 2018. *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental Dilengkapi Dengan Analisis Data Program SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut & Kusmawati, N. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Syaodih, Nana Sukmadinata. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Taufik. 2012. *Model-Model Konseling*. Padang: Bimbingan dan Konseling.

Tangney, JP., Baumeister, R.F., & Boone, A.. (2004). *High Self-Control Predict Good Adjustment, Lees Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality,* 7(2). (Diakses dari https://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/9718/1/Ali%20imron%20Fuadi%20-%fulltext.pdf [20 Agustus 2019]).

Wahyuni, Septi. 2016. "Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*) di TK Abas Pakis". *Jurnal Pendidikan Guru Pendidik Anak Usia Dini Edisi 3 Tahun Ke-5"*. (Diakses dari http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pgpaud/article/download/1258/1133 [20 Agustus 2019]).

Yusuf, Muri. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.