
**Layanan Konseling Individu Teknik *Self Management* untuk Mengurangi
Kecanduan *Smartphone* di SMK Negeri 1 Padang Panjang
Sumatera Barat**

Yellasmi; Suciani Latif; Rosmini Mannenni

SMK Negeri 1 Padang Panjang Sumatera Barat; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri
Makassar Sulawesi Selatan; SMP Negeri 13 Makassar Sulawesi Selatan.
yellasmimulandra@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah dengan memberikan layanan konseling individu teknik *self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan *smartphone* siswa (konseli) di SMK Negeri 1 Padang Panjang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa kelas X AKL 2. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Pendekatan yang digunakan dalam konseling individu adalah behavioral dengan teknik *self management*. Data pada penelitian ini dianalisis secara deskriptif dengan cara memperhatikan hasil setelah melakukan konseling individu. Dari siklus 1 sampai siklus 3 menunjukkan hasil bahwa dengan menggunakan layanan konseling individu teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *smartphone* pada konseli.

Kata Kunci: Konseling Individu; Teknik *Self Management*; BK

A. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini pengetahuan dan teknologi semakin berkembang, terutama perkembangan teknologi sehingga membuat pola pikir pengguna teknologi menjadi serba instant, perkembangan teknologi dapat membantu memudahkan pekerjaan manusia, salah satu teknologi yang paling banyak digunakan manusia adalah *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* di Indonesia sudah semakin meningkat bahkan hamper tidak dapat dibendung, semakin meningkatnya kebutuhan konsumen membuat produsen juga berlomba-lomba meningkatkan dan memberikan penawaran yang menarik kepada konsumen, bahkan penggunaan *smartphone* ini juga sampai pada kalangan pelajar terutama pelajar SMK.

Kecanggihan *smartphone* telah mempengaruhi perilaku dan pola kehidupan siswa, *smartphone* bukan lagi sebuah barang mewah bagi siswa bahkan semua siswa sudah memilikinya, *smartphone* memberikan kemudahan pada siswa karena memiliki beragam fitur yang dibutuhkan oleh siswa seperti televon, pengiriman pesan, kamera, pemutar musik, social media (instagram,

facebook, WA, twitter, tiktok), kalender, kalkulator bahkan banyak aplikasi lain yang dapat diunduh oleh siswa sesuai dengan kebutuhannya, sehingga banyak siswa yang mengabdikan waktunya dengan smartphone yang menyebabkan siswa mendapat banyak efek negative dari smartphone tersebut bahkan sampai menjadi kecanduan dengan smartphone.

Survey awal diketahui bahwa semua siswa memiliki smartphone karena tuntutan pembelajaran di era pandemi covid-19, semua siswa menjalani pembelajaran daring dan luring, sehingga siswa juga membawa smartphone kesekolah. Namun disekolah dalam kegiatan belajar mengajar yang tidak membutuhkan smartphone masih terlihat beberapa siswa yang memainkan smartphonenya seperti membalas chat dari teman, scrolling instagram dan facebook. Bahkan terlihat siswa yang sibuk dengan smartphonenya mulai dari datang kesekolah di pagi hari sampai siswa tersebut pulang dari sekolah. Mereka sibuk berfoto, membuat video disela-sela istirahat, mencuri-curi membuka smartphone saat upacara maupun saat kultum jumat. Ada 3 orang siswi yang menjadi focus penulis saat melakukan survey awal, ketiga siswi tersebut menunjukkan gejala kecanduan smartphone yaitu smartphone tidak pernah lepas dari genggamannya, menggunakan smartphone disetiap kesempatan walaupun disaat belajar dan upacara, menggunakan smartphone lebih dari 8 jam dalam sehari, tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas karena keseringan bermain smartphone. Oleh karena itu penulis memberikan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengarahkan perilaku siswa tersebut. Teknik *self management* ini merupakan teknik yang dapat digunakan oleh seorang konselor sekolah agar siswa dapat mengatur dan megarahkan perilakunya sendiri dari yang kurang produktif menjadi lebih produktif.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), yang merupakan metode penelitian komparatif menggunakan analisis deskriptif. Sedangkan layanan yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral dengan teknik *self management* [1].

Tujuan penelitian PTBK ini adalah untuk pemecahan masalah dalam bimbingan dan konseling serta meningkatkan kegiatan nyata konselor sekolah untuk pengembangan keprofesionalannya. Pada dasarnya PTBK bertujuan untuk memperbaiki persoalan dalam pelaksanaan layanan konseling serta untuk meningkatkan kualitas layanan yang diberikan oleh konselor sekolah kepada siswa. Tahapan penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari 4 tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Fokus dalam penelitian ini adalah:

- 1) Layanan konseling individu teknik self management yaitu suatu teknik dari pendekatan behavioral yang dapat digunakan oleh seorang konselor sekolah agar siswa dapat mengatur dan megarahkan perilakunya sendiri dari yang tidak produktif menjadi lebih produktif
- 2) Kecanduan smartphone yang merupakan suatu keterikatan siswa terhadap smartphone yang disertai dengan kurangnya control serta memiliki dampak negatif terhadap siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Padang Panjang, Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswi dari kelas X Akuntansi dan Keuangan Lembaga 2 SMK Negeri 1 Padang Panjang yaitu:

Tabel 1: Siswa yang Diberikan Layanan

No	Kode siswa	Kelas
1	ARS	X AKL 2
2	SL	X AKL 2
3	DV	X AKL 2

Pada ketiga siswi tersebut diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan smartphone yang mereka rasakan. Sedangkan sumber data dari penelitian ini berasal dari hasil evaluasi dari pelaksanaan layanan klasikal, hasil wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran serta berasal dari hasil pengamatan (observasi) yang penulis lakukan dikelas tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah penulis laksanakan mendapatkan hasil bahwa layanan konseling individu teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan smatphone pada siswa. Yang pada awalnya siswa menggunakan smartphone secara terus-menerus setelah diberikan layanan konseling inidvidu teknik self management terdapat perubahan pada siswa, siswa mulai mampu mengatur waktunya sendiri dan mengurangi frekuensi penggunaan smartphone, baik disekolah maupun dirumah, siswa sudah melengkapi semua tugas yang selama ini menumpuk. Karena dalam teknik ini siswa diarahkan untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang produktif dan menjalankan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Setelah dilaksanakan maka mendapatkan hasil bahwa layanan konseling individu dengan teknik self management dapat mengurangi kecanduan smartphone pada siswa kelas X AKL 2 di SMK Negeri 1 Padang Panjang.

Berdasarkan RPL konseling individual yang telah penulis rencanakan pada siklus 1, yang diberikan pada siswi ARS yang mengalami masalah dalam belajar karena kecanduan smartphone yang membuat hasil belajar siswi tersebut menurun, dari 16 mata pelajaran semua tugasnya belum dilengkapi sama sekali, 11 mata pelajaran remedial pada UTS. Maka penulis memberikan layanan konseling individu dengan teknik *self management* pada siswi tersebut.

Pada saat pelaksanaan layanan kepada konseli ARS dilakukan 3 kali pertemuan, pertemuan pertama dilakukan tanggal 22 oktober 2021 selama 60 menit, kemudian tanggal 23 oktober 2021 selama 60 menit, kemudian tanggal 30 oktober selama 30 menit. Pelaksanaan pemberian layanan dapat dirincikan sebagai berikut:

a) Tahap awal (tanggal 22 oktober 2021)

- 1) Konselor menerima kedatangan konseli dan mengawali kegiatan konseling individu dengan doa
- 2) Konselor membina hubungan yang baik dan menerima konseli dengan penuh rasa empati
- 3) Konselor menjelaskan azas konseling diantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan
- 4) Konselor menanyakan kesiapan konseli untui melaksanakan konseling

b) Eksplorasi masalah

- 1) Konselor menggali informasi tentang masalah konseli menggunakan analisis ABC.

c) Goal Setting (tanggal 23 oktober 2021)

- 1) konselor dan konseli merumuskan tujuan konseling yaitu agar konseli dapat mengatru diri dan waktu dalam menggunakan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas belajar konseli.
- 2) Integrasi teknik
- 3) Self monitoring

Konselor mengajak konseli untuk melakukan pemantuan diri, konseli diajak mengamati tingkah laku bermasalahnya selama ini, hal apa saja yang dilakukan oleh konseli beberapa bulan terakhir. Kemudian konseli mengidentifikasi periaku tersebut dan mencatat perilaku tersebut.

- 4) Self reward

Konselor menjelaskan jika konseli mampu menjalankan hasil konseling maka konseli akan mendapatkan semacam hadiah, namun jika gagal konseli akan mendapatkan hukuman

- 5) Self contract

Konseli diajak untuk menyetujui kontrak bahwa konseli akan menjalankan proses dan hasil konseling dengan bersungguh-sungguh.

- 6) Stimulus control

Konseli diajak untuk menjelaskan serta menulis apa saja yang menjadi hambatan untuk mengubah perilaku bermasalahnya

7) Tahap Terminasi

- (1) Konselor menanyakan perasaan konseli
- (2) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri
- (3) Konselor menyampaikan harapan agar konseli berusaha untuk mengubah perilakunya
- (4) Konselor menutup kegiatan dengan doa.

Pada pertemuan ketiga tanggal 30 oktober 2021 tahapan yang dilakukan sama dengan pertemuan 1 dan 2, namun pada pertemuan ketiga lebih membahas tentang hasil dari kegiatan konseling yang telah dilaksanakan oleh konseli serta melakukan evaluasi terhadap hal tersebut. Refleksi yang penulis lakukan pada siklus 1 ini adalah terdapat kekurangan dari pelaksanaan konseling individual yang telah penulis laksanakan, yaitu konseli terlalu banyak diberikan LKPD mulai dari self monitoring konseli sudah diminta untuk mencatat kegiatan yang biasa dilakukan sebelum melakukan konseling, kemudian konseli diminta membuat jadwal produktif, kemudian konseli diminta untuk mengisi lembar stimulus control, sehingga membuat konseli agak kebingungan dan beranggapan terlalu banyak menulis. Kemudian pada teknik self reword masih konselor yang memberikannya, sebaiknya self reword tersebut muncul dari konseli sendiri. Berdasarkan pelaksanaan konseling individual yang telah dilaksanakan pada siklus 2 dapat dirincikan sebagai berikut:

a) Tahap awal (tanggal 4 November 2021)

- 1) onselor menerima kedatangan konseli dan mengawali kegiatan konseling individu dengan doa
- 2) Konselor membina hubungan yang baik dan menerima konseli dengan penuh rasa empati
- 3) Konselor menjelaskan azas konseling diantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan
- 4) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan konseling

b) Eksplorasi masalah

Konselor menggali informasi tentang masalah konseli menggunakan analisis ABC.

c) Goal Setting (tanggal 5 November 2021)

- 1) Konselor dan konseli merumuskan tujuan konseling yaitu agar konseli dapat mengatur diri dan waktu dalam menggunakan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas belajar konseli.
- 2) Integrasi teknik
- 3) Self monitoring

Konselor mengajak konseli untuk melakukan pemantauan diri, konseli diajak mengamati tingkah laku bermasalahnya selama ini, hal apa saja yang dilakukan oleh konseli beberapa bulan terakhir. Kemudian konseli mengidentifikasi perilaku tersebut dan mencatat perilaku tersebut. Setelah itu konseli diminta untuk membuat jadwal produktif yang akan dilakukan setelah konseling, konselor dan konseli membahasnya bersama-sama.

4) Self reward

Konselor mengarahkan konseli untuk memberikan hadiah pada dirinya sendiri jika konseli berhasil dan memberikan hukuman jika konseli gagal.

5) Self contract

Konseli diajak untuk menyetujui kontrak bahwa konseli akan menjalankan proses dan hasil konseling dengan bersungguh-sungguh.

6) Stimulus control

Konseli diajak untuk menjelaskan apa saja yang menjadi hambatan untuk mengubah perilaku bermasalahnya

7) Tahap Terminasi

- (1) Konselor menanyakan perasaan konseli
- (2) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri
- (3) Konselor menyampaikan harapan agar konseli berusaha untuk mengubah perilakunya
- (4) Konselor menutup kegiatan dengan doa.

Pada pertemuan ketiga tanggal 13 November 2021 tahapan yang dilakukan sama dengan pertemuan 1 dan 2, namun pada pertemuan ketiga lebih membahas tentang hasil dari kegiatan konseling yang telah dilaksanakan oleh konseli serta melakukan evaluasi terhadap hal tersebut. Pada pertemuan ketiga ini konseli secara keseluruhan berhasil melaksanakan hasil konseling namun masih ada 1 tugas yang belum dapat diselesaikan tepat waktu, maka dari itu konseli mendapatkan *punishment*. Kemudian konseli diarahkan untuk melaksanakan tugas selanjutnya agar dapat berhasil dilaksanakan agar konseli mendapat *reward*.

Refleksi yang penulis lakukan pada siklus 2 ini adalah teknik *self management* yang penulis lakukan sudah mulai menampakkan hasil untuk mengurangi kecanduan smartphone pada siswa. Namun perlu dilakukan siklus ketiga agar lebih efektif.

Berdasarkan pelaksanaan konseling individual yang telah dilaksanakan pada siklus 3 dapat dirincikan sebagai berikut:

a) Tahap awal (tanggal 18 November 2021)

- 1) Konselor menerima kedatangan konseli dan mengawali kegiatan konseling individu dengan doa
- 2) Konselor membina hubungan yang baik dan menerima konseli dengan penuh rasa empati
- 3) Konselor menjelaskan azas konseling diantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan dan keterbukaan
- 4) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melaksanakan konseling
- 5) Eksplorasi masalah. Konselor menggali informasi tentang masalah konseli menggunakan analisis ABC.

b) Goal Setting (tanggal 19 November 2021)

Konselor dan konseli merumuskan tujuan konseling yaitu agar konseli dapat mengatur diri dan waktu dalam menggunakan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas belajar konseli.

- 1) Integrasi teknik
 - (a) Self monitoring

Konselor mengajak konseli untuk melakukan pemantauan diri, konseli diajak mengamati tingkah laku bermasalahnya selama ini, hal apa saja yang dilakukan oleh konseli beberapa bulan terakhir. Kemudian konseli mengidentifikasi perilaku tersebut dan mencatat perilaku tersebut. Setelah itu konseli diminta untuk membuat jadwal produktif yang akan dilakukan setelah konseling, konselor dan konseli membahasnya bersama-sama.

- (b) Self reward

Konselor mengarahkan konseli untuk memberikan hadiah pada dirinya sendiri jika konseli berhasil dan memberikan hukuman jika konseli gagal.

- (c) Self contract

Konseli diajak untuk menyetujui kontrak bahwa konseli akan menjalankan proses dan hasil konseling dengan bersungguh-sungguh.

- (d) Stimulus control

Konseli diajak untuk menjelaskan apa saja yang menjadi hambatan untuk mengubah perilaku bermasalahnya

- (e) Tahap Terminasi

- (1) Konselor menanyakan perasaan konseli
- (2) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri
- (3) Konselor menyampaikan harapan agar konseli berusaha untuk mengubah perilakunya
- (4) Konselor menutup kegiatan dengan doa.

Pada pertemuan ketiga tanggal 27 November 2021 tahapan yang dilakukan sama dengan pertemuan 1 dan 2, namun pada pertemuan ketiga lebih membahas tentang hasil dari kegiatan konseling yang telah dilaksanakan oleh konseli serta melakukan evaluasi terhadap hal tersebut. Pada pertemuan ketiga ini konseli secara keseluruhan berhasil melaksanakan hasil konseling dan konseli berhasil mendapatkan *reward*. Refleksi pada siklus 3 ini, penulis sudah beranggapan bahwa layanan

konseling individu teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan smartphone pada konseli.

2. Pembahasan

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan dibawah ini:

- a. Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.
- b. Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual adalah suatu layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan masalah konseli secara langsung agar konseli dapat memecahkan permasalahannya dan memenuhi kebutuhannya.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan konseling behavioral adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi ataupun gabungan strategi [2] *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Teknik ini pada dasarnya adalah pengelolaan diri konseli melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali [3]. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi ([4]

Teknik *Self management* bertujuan untuk membantu konseli agar dapat mengubah perilaku negative yang kurang produktif menjadi perilaku yang positif dan produktif dengan cara mengamati diri sendiri dan mencatat perilaku tertentu, kemudian menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respon tertentu. Langkah-langkah dari teknik *self management* adalah:

1) Self monitoring

Konseli melaksanakan pemantauan diri dan mengidentifikasi serta mencatat sasaran perilaku yang diharapkan untuk berubah, kemudian konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan dirinya. Kemudian memilih strategi yang akan dilaksanakannya.

2) Self reward

Konseli memberikan hadiah pada dirinya sendiri jika berhasil melakukan perubahan yang positif, atau memberikan hukuman pada dirinya jika gagal.

3) Self contract

Konseli menyatakan persetujuan untuk menggunakan teknik *self management* dan melakukan hasil konseling dengan sungguh-sungguh.

4) Stimulus control

Konseli mengamati kemudian menulis apa saja yang menjadi penghambat dalam mengubah perilaku serta solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Teknik *self management* dianggap dapat mengurangi kecanduan yang dialami oleh konseli, Nurhidayah Ali menjelaskan dalam penelitiannya bahwa dengan menggunakan teknik self management menunjukkan adanya perbedaan perilaku kecanduan yang dialami oleh siswa dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan teknik *self management* [5].

Sejalan dengan penelitian di atas menjelaskan bahwa juga terdapat pengaruh dari penggunaan

teknik *self management* terhadap siswa yang kecanduan game online di SMP N 17 Makassar [6].

Teknik *self management* dipercaya dapat menurunkan tingkat kecanduan pada siswa seperti kecanduan gadget, kecanduan smartphone, kecanduan game online maupun kecanduan rokok. Dalam penelitian ini penulis menggunakan konseling individu dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan smartphone pada siswa. Dan dapat disimpulkan bahwa teknik yang penulis lakukan dapat mengurangi kecanduan pada siswa yang mendapatkan teknik tersebut. Ditandai dengan siswa sudah mampu mengatur waktu menggunakan smartphone, siswa mampu mengatur waktu belajar dan mengumpulkan tugas tepat waktu.

D. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 3 siswi yang menjadi konseli pada layanan konseling individual menggunakan teknik *self management* maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan smartphone pada siswa.

Penerapan teknik *self management* yang dilakukan selama tiga siklus dianggap mampu mengurangi kecanduan smartphone pada siswa, itu dapat dilihat dari perilaku siswa sebelum mendapat teknik self management dan setelah mendapatkan teknik tersebut. Sebelum mendapatkan layanan dengan teknik self management siswa menghabiskan hampir seluruh waktunya menggunakan smartphone, tugas siswa menumpuk, dan tidak ada control dalam penggunaan smartphone. Kemudian setelah diberikan layanan terjadi perubahan pada perilaku siswa, siswa mampu mengontrol penggunaan smartphone dan melakukan kegiatan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dan dapat mengumpulkan tugas belajar tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Surakhmad, "Pengantar Penelitian Ilmiah: Winarno Surakhmad," 1982.
- [2] L. J. Cormier and L. S. Cormier, "Interviewing For Helpers. California: Brooks." Cole Publishing Company, 1989.
- [3] K. R. Lorig and H. R. Holman, "Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms," *Ann. Behav. Med.*, vol. 26, no. 1, pp. 1–7, 2003.
- [4] K. Raymond, M. Levasseur, M.-C. Chouinard, J. Mathieu, and C. Gagnon, "Stanford chronic disease self-management program in myotonic dystrophy: new opportunities for occupational therapists: Stanford Chronic Disease Self-Management Program dans la dystrophie myotonique: De nouvelles opportunités pour les ergotherapeutes," *Can. J. Occup. Ther.*, vol. 83, no. 3, pp. 166–176, 2016.
- [5] N. Ali, "Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang." Universitas Negeri Makassar, 2020.
- [6] Nurhidayatullah, "pengaruh dari penggunaan teknik self management terhadap siswa yang kecanduan game online di SMP N 17 Makassar."