




Efektivitas Konseling *Self Management* dalam Mereduksi *Problematic Smartphone Use* pada Siswa

Arif Setiawan* , Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Edy Purwanto 
Universitas Negeri Semarang, Indonesia
 setiawanarif840@gmail.com

Submitted: 2022-03-04

Revised: 2022-03-17

Accepted: 2022-03-29

Copyright holder:

© Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022)

This article is under:



How to cite:

Setiawan, A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2022). Efektivitas Konseling *Self Management* dalam Mereduksi *Problematic Smartphone Use*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.171>

Published by:

Kuras Institute

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *The purpose of the study was to test the effectiveness of self management counseling in reducing students' problematic smartphone use. A quantitative experimental method with a pretest posttest design using repeated actions is applied in this study. There are 6 students who perform as test subject, which was taken from their characteristic of highest problematic smartphone use that analyzed by using mixed ancova repeated measures. The instrument is Problematic Smartphone Use Scale (PSUS) (Kwon et al., 2013). Self management Counseling is conducted in 7 sessions for each counselee in the form of individual counseling. The results showed the average T1 value of 56,17 (SD = 3,37) which then arrived at the T4 measurement obtained with an average of 42,50 (SD = 32,27). As in general, the self management counseling is effective in reducing students' problematic smartphone use. Based on the results of this study, a self management approach can be recommended for guidance and counseling teachers to be able to apply this method as an effort to reduce students' problematic smartphone use at school.*

KEYWORDS: *Problematic Smartphone Use, Self Management, Counseling*

PENDAHULUAN

Smartphone hari ini menjadi semakin diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan *smartphone* menawarkan berbagai aplikasi untuk informasi, komunikasi, pendidikan dan tujuan hiburan (Haug et al., 2015). Berdasarkan pernyataan tersebut, fasilitas yang disuguhkan *smartphone* tidak hanya alat komunikasi namun juga memberikan manfaat yang sangat luas dan kemudahan-kemudahan bagi penggunanya khususnya remaja sebagai pelajar *smartphone* bisa digunakan sebagai alat pembelajaran dalam dunia pendidikan. Penggunaan *smartphone* dalam proses pembelajaran sekarang ini digunakan sebagai sarana pembelajaran online juga sebagai sarana untuk mendapatkan informasi, materi belajar secara cepat. Selain bermanfaat untuk pendidikan *smartphone* juga dimanfaatkan dalam bidang kesehatan sebagai aplikasi mobile yang menawarkan beberapa cara untuk melakukan pencegahan dan mengobati penyakit kronis seperti diabetes (Arsand et al., 2015). Selain itu Yalcin Tukul (2020) menjelaskan manfaat positif dari *smartphone* adalah memberikan kreativitas, berbagai informasi, iteraksi berbasis web, peluang bisnis, dan konten pendidikan yang kaya serta memperkaya serta sebagai media digital kaum muda

Bertolak belakang dari kondisi ideal, *smartphone* juga memiliki dampak negatif bagi penggunanya, terutama bagi kalangan remaja sebagai pengguna *smartphone* yang intensif merasa kesulitan untuk mengontrol diri untuk tidak memegang *smartphone* ada keterikatan yang intensif antara pengguna dengan *smartphonanya*, hal ini diperkuat dari penelitian (Hussain et al., 2017) dari

2.097 pengguna *smartphone* di Amerika menunjukkan bahwa 60% dari pengguna *smartphone* tidak bisa pergi 1 jam tanpa memeriksa *smartphone* mereka, dan 54% melaporkan bahwa mereka memeriksa *smartphone* mereka ketika berbaring ditempat tidur, 39% membawasa *smartphone* ketika dikamar mandi, dan 30% saat makan dengan orang lain.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh (Boumosleh & Jaalouk, 2017) yang dilakukan pada 688 mahasiswa dengan ketergantungan *smartphone* ditemukan 36,9% merasa lelah dan lesu di siang hari karena menggunakan *smartphone* hingga larut malam, 38,1% mengakui kualitas tidur, dan 36,8% menggunakan tidur kurang dari empat jam karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja sekarang mengalami *problematic smartphone use* (penggunaan *smartphone* bermasalah). Penggunaan *smartphone* bermasalah menyebabkan produktivitas menurun, dan juga berdampak pada menurunnya prestasi akademik bagi remaja khususnya para pelajar (Wolniewicz et al., 2018). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan (Haug et al., 2015) menjelaskan bahwa *problematic smartphone use* pada umumnya dialami oleh para remaja muda (14-16 tahun) dibandingkan dengan orang dewasa (19 tahun dan lebih tua).

Problematic smartphone use ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman, rasa khawatir apabila tidak berada dekat dengan *smartphone* secara terus-menerus. Menurut (Kwon et al., 2013) *problematic smartphone use* adalah perilaku keterikatan terhadap *smartphone*. Keterikatan yang mendalam terhadap penggunaan *smartphone* jelas akan memberikan pengaruh negatif. *problematic smartphone use* menyebabkan menyebabkan beberapa hal diantaranya produktivitas menurun, dan prestasi akademik yang buruk bagi remaja khususnya para pelajar (Claire A. Wolniewicz, Mojisola F. Tihamiyu, Justin W. Weeks, 2018). Pengaruh ini apabila tidak diatasi atau dilakukan sebuah pencegahan sedini mungkin akan menyebabkan permasalahan yang lebih kompleks.

Dari berbagai dampak permasalahan yang ditimbulkan *problematic smartphone use* di atas dan berdasarkan hasil studi lapangan diperoleh data sejumlah 6 siswa yang mengalami *problematic smartphone use* di sekolah, maka perlu adanya bantuan atau intervensi yang diberikan kepada siswa berupa layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang bisa membantu mereduksi atau bahkan menghentikan terjadinya dampak negatif yang lebih lanjut *problematic smartphone use* pada remaja. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi *problematic smartphone use* siswa yaitu dengan menggunakan teknik *self management*. *self management* merupakan upaya untuk membantu siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengendalikan diri dalam melakukan eektivitas (Yeny, 2019).

Teknik *self management* salah satu penekatan yang tepat digunakan untuk mereduksi perilaku *problematic smartphone use*. Hal ini diperjelas dari hasil penelitian yang dilakukan (Indryaningsih et al., 2014) menjelaskan bahwa *self management* efektif digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan mengarahkan perubahan perilaku yang positif. Penelitian yang dilakukan Reza dan Mulawarman (2021) menunjukkan konseling kelompok yang dilakukan secara online dengan layanan konseling teknik *self management* terbukti handal dan efektif dalam mereduksi kecenderungan kecanduan game *online* pada siswa. Selain itu Termizi (2021) pendekatan konseling dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan tingkat agresi yang ditimbulkan dari perilaku adiksi.

Alasan peneliti menggunakan teknik *self management* adalah karena pendekatan ini merupakan kemampuan individu untuk dapat mengamati dan kemampuan untuk mengontrol lingkungan, sehingga mampu menurunkan ketergantungan pada sesuatu, *self manajement* memiliki peranan penting dalam menangani individu terhadap perilaku bermasalah maupun kecanduan. Sehingga diharapkan muncul perubahan dari dalam diri individu untuk merubah perilaku bermasalah mereka yaitu dapat mereduksi *problematic smartphone use*.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

repeated measure disgn yang disebut sebagai desain *pretest* dan *posttest* berulang (*pretest and multiple posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang mengalami *problematic smartphone use* yang diukur berdasarkan kriteria *problematic smartphone use* yang diadaptasi dari (Kwon et al., 2013). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu sampel diambil secara acak dan dengan memperhatikan tujuan yang jelas. Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Problematic Smartphone Use Scale (PSUS)* adaptasi dari (Kwon et al., 2013). Untuk teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *mixed ancova repeated measures*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data pengukuran dalam penelitian ini dengan memberikan kuesioner *problematic smartphone use*. Pengambilan data dilaksanakan dalam empat tahap yaitu, pertama kali diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat *problematic smartphone use* siswa sebelum diberikan intervensi, kedua diberikan intervensi *konseling self management*, *konseling self management* diberikan selama 7 kali pertemuan. Setelah diberikan intervensi berupa *konseling self management* peneliti memberikan *posttest*, ketiga diberikan *follow up 1* satu minggu setelah diberikan *treatment* dan keempat, diberikan *follow up 2* dua minggu setelah diberikan *treatment*. Data hasil penelitian memberikan gambaran sejauh mana terjadinya perubahan tingkat adiksi *smartphone* siswa. Hasil perubahan data skor T1, T2, T3, dan T4 adiksi *smartphone* dapat dilihat di tabel 1 dan tabel 2. Jumlah guru BK di SMA Al-Ulum Medan sebanyak 3 orang, satu diantaranya merangkap tugas menjadi koordinator BK. Koordinator BK bukan hanya sekadar penanggung jawab utama pelayanan BK di SMA Al-Ulum Medan, tetapi juga berperan dalam memegang administrasi bimbingan, mengatur kerja sama dan mengarahkan pihak-

Tabel 1.0 Tabulasi Hasil Penyebaran Skala *Problematic Smartphone Use*

Kategori	Skor <i>Problematic Smartphone Use</i>			
	T1	T2	T3	T4
	SM	SM	SM	SM
Tinggi	6 (100%)	6 (100%)	2 (33,3%)	1 (16,7%)
Sedang			4 (66,7%)	5 (83,3%)
Rendah				

Tabel 1.1 Hasil Pengolahan *Pretest, Posttest, Follow Up 1, dan Follow Up 2, Kelompok Problematic Smartphone Use*

Parameter	Mean	SD	T	P
T1	56,17	3,37	0,967	0,356
T2	49,33	3,14	-2,631	0,025
T3	43,33	3,55	-3,516	0,006
T4	42,50	3,27	-5,835	0,000

Tabel 1.2 Hasil Analisis *Pairwise Comparison*

Parameter	Selisih Mean	P
<i>Pre test</i> dengan <i>Post Test</i>	6,833	< 0,05
<i>Pre Test</i> dengan <i>Follow up 1</i>	12,83	< 0,05
<i>Pre Test</i> dengan <i>Follow up 2</i>	13,67	< 0,05
<i>Post Test</i> denngan <i>Follow up 1</i>	6,00	< 0,05
<i>Post Test</i> dengan <i>Follow up 2</i>	5,83	> 0,05
<i>Follow up 1</i> dengan <i>Follow up 2</i>	0,83	> 0,05

pihak yang terlibat dalam BK. Koordinator BK juga memenuhi tuntutan pendidikan akademik terkait dengan pelayanan bimbingan. Adapun komponen layanan BK yang diselenggarakan di SMA Al-Ulum terhadap kebutuhan para siswa dijelaskan di tabel 1.0. Program BK dijalankan oleh para guru BK atau konselor SMA Al-Ulum Medan dengan prinsip manajemen pada tabel 1.1.

Dari tabel 1.0 Diketahui bahwa pada kondisi awal *problematic smartphone use* berada dalam kategori tinggi ($>43,33$). Setelah mendapatkan treatment, *problematic smartphone use* siswa menunjukkan penurunan pada *follow up 1* (T3) dan *follow up 2* (T4). Berikut penjelasan dari data diatas pada T2 ada 6 siswa (100%) dalam kategori tinggi. Pada T3 ada 2 siswa (33,3%) dalam kategori tinggi dan 4 siswa (66,7%) dalam kategori sedang, dan pada T4 1 siswa (16,7%) dalam kategori tinggi dan 5 siswa (83,3%) dalam kategori sedang ($26,67 \leq X < 43,3$).

Merujuk pada table di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi *problematic smartphone use* yang tinggi ($> 43,33$) dengan nilai mean *pre test* mempunyai mean *pre test* sebesar 56,17 (SD = 3,37). Kemudian pada saat pengukuran *post test* (T2), mengalami penurunan dengan mean sebesar 49,33 (SD = 3,14), selanjutnya satu minggu kemudian penurunan *problematic smartphone use* setelah diberikan *follow up 1* (T3) sebesar 43,33 (SD = 3,55), dua minggu kemudian setelah diberikan *follow up 2* (T4) diketahui bahwa penurunan *problematic smartphone use* sebesar 42,50 (SD = 3,27). Hasil ini menunjukkan bahwa *self management* konsisten mengalami penurunan *problematic smartphone use*.

Dara tabel 1.2 dapat dilihat bahwa *problematic smartphone use* siswa setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling *self management* mayoritas mendapatkan selisih mean yang signifikan pada setiap tahapan. kecuali selisih pada tahap *post-test* dan *follow up 2* kemudian *follow up 1* dan *follow up 2* ($> 0,05$) yang memiliki kecenderungan stabil pada titik optimal pada setiap subjek. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa konseling *self management* efektif untuk menurunkan *problematic smartphone use* siswa dari kategori tinggi ke kategori sedang. *Self management* adalah proses untuk melakukan perencanaan, pengorganisasian, menggerakkan, dan pengawasan. *Self management* dapat diartikan sebagai teknik yang digunakan untuk meningkatkan perilaku positif secara mandiri. *Self management* juga digunakan sebagai pengontrol faktor-faktor yang menyebabkan muncul atau hilangnya perilaku positif yang dimiliki individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *self management* efektif digunakan untuk menurunkan *problematic smartphone use* siswa yang mencakup dalam 5 strategi sebagaimana yang diungkapkan oleh Miltenberger (2012) yaitu pencapaian tujuan dan pemantaun diri, melakukan manipulasi factor penyebab, kontrak perilaku, mengatur penguatan dan hukuman, serta dukungan sosial. Dalam proses konseling *self management* diarahkan untuk menentukan perilaku sasaran yang ingin mereka ubah. siswa melakukan evaluasi dengan *self monitoring* yaitu dengan mencatat perilaku yang muncul, dan sudah tercapai sesuai target. Hasil ini dapat dicapai karena adanya kesadaran, dan niat siswa itu sendiri. *Self management* dapat mengubah perilaku siswa yang dianggap merugikan dengan menekankan pada bantuan orang lain (Yeny Sukma Dian Puspitasari, 2019) Selain itu pelaksanaan teknik *self management*, siswa dibantu dengan guru BK yang akan lebih aktif berperan dalam mewujudkan suatu perubahan dan masing-masing memiliki prosedur pada setiap pelaksanaannya. Siswa yang mengarahkan, mendorong, mengubah dan mengontrol anteseden dan konsekuen yang bertujuan untuk memperoleh perubahan perilaku yang ingin diubah. Menurut Dwistia, (2016) bahwa melalui teknik *self management* dapat mengatasi berbagai masalah salah satunya yaitu kecanduan dan perilaku bermasalah lainnya. Selain itu konseling dengan layanan konseling teknik *self management* tidak hanya mampu mengubah perilaku yang tampak, namun juga mampu mengelola perasaan, pikiran, dan juga mampu mengatur faktor dari dalam (internal) diri konseli Ulfa, Wibowo, & Sugiyo. (2015). Jadi, teknik *self management* merupakan strategi dalam memodifikasi perilaku dengan menentukan aturan yang sesuai prosedur pelaksanaan untuk mengontrol anteseden dan konsekuen dengan tujuan mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa konseling *self management* efektif untuk mereduksi *problematic smartphone use* siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Kalasan. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi konselor untuk menggunakan konseling *self management* untuk mereduksi *problematic smartphone use* siswa. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya agar lebih memperluas subjek penelitian, dan agar menindak lanjuti hasil penelitian dengan melakukan upaya mereduksi *problematic smartpho use* dengan pendekatan layanan konseling yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonius J. van Rooij, Mieke F. Zinn, Tim M. Schoenmakers, D. van de M. (2012). treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: a thematic analysis of the experiences of therapists. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69–82. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9295-0>
- Arsand, E., Muzny, M., Bradway, M., Muzik, J., & Hartvigsen, G. (2015). Performance of the first combined smartwatch and smartphone diabetes diary application study. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 9(3), 556–563. <https://doi.org/10.1177/1932296814567708>
- Boumosleh, J. M., & Jaalouk, D. (2017). *Depresi , kecemasan , dan kecanduan smartphone di universitas siswa-Sebuah studi cross sectional Abstrak*. 1–14.
- Claire A. Wolniewicz, Mojisola F. Tiamiyu, Justin W. Weeks, J. D. E. (2018). problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Indryaningsih, P., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja, 2 (1). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 3. <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3807>
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110–1116. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.009>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Miltenberger, R.G. (2012). *Behavior modification: Principles and procedures (Fifth edition)*. United State of America: Wadsworth, Cengage Learning. [Google Scholar](#)
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok *online* pendekatan *behavior* teknik *self management* untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22-30. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>
- Tarmizi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Sutoyo, A. (2020). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Students' Aggression. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 40 44. [Google Scholar](#)
- Ulfa, D., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2015). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik *Self-Management*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v4i2.7540>

- Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262(May 2017), 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Tükel, Y. (2020). Investigation of the Relationship between Smartphone Addiction and Leisure Satisfaction of University Students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218–226. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i3.108>
- Yeny Sukma Dian Puspitasari¹, S. & M. E. W. (2019). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve the Student Learning Independence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1)(1), 1–5. [Google Scholar](#)