

## PENYULUHAN PENERAPAN SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI PKBM YABES MEDAN

A. Mahendra<sup>1</sup>, Witya Shalini<sup>2</sup>, Tohap Parulian<sup>3</sup>, Bagus Pambudi<sup>4</sup>, Nur Wahida Yusuf<sup>5</sup>, Edison Sagala<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Santo Thomas

<sup>2</sup>Program Studi Akuntansi, STIE Professional Manajemen College Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Medan Area

<sup>4</sup>Program Studi Manajemen, Universitas Wahid Hasyim Semarang

<sup>5</sup> Program Studi Pendidikan Sosiologi, Universitas Muhammadiyah Kupang

<sup>6</sup>Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan

email : mahendraroshan7@gmail.com<sup>1</sup>, wityashalini@gmail.com<sup>2</sup>, tparuliansihombing@gmail.com<sup>3</sup>, bagus@unwahas.ac.id<sup>4</sup>, ywahida28@gmail.com<sup>5</sup>, sagalaedison2@gmail.com<sup>6</sup>

### Abstrak

Program penyuluhan penerapan Self Management dalam mengurangi kecanduan Media Sosial pada Siswa di PKBM Yabes Medan dilaksanakan sebagai bentuk wujud tri dharma perguruan tinggi. Pengabdian dilaksanakan Di PKBM Yabes Medan pada tanggal 13 Mei 2024. Media Sosial sebagai internet yang memungkinkan pengguna menampilkan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara lebih mudah dan menyenangkan. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan *feedback* secara terbuka, memberi komentar serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas. Tujuan kegiatan penyuluhan yaitu agar siswa dapat menerapkan self management sebagai suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk secara mandiri menyelesaikan masalahnya, menentukan secara mandiri solusi yang ingin mereka lakukan untuk menyelesaikan masalahnya. Metode workshop dilakukan dalam bentuk pelatihan dan pendampingan yang dimulai dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman terlebih dahulu mengenai bagaimana implementasi teknik self managemenet sehingga peserta dapat memahami bagaimana penerapannya dengan tepat. Hasil dari kegiatan pelatihan ini adalah mendapatkan respon yang positif serta peserta antusias dan sangat proaktif dalam implementasi teknik self management.

**Kata kunci:** Self Management, Media Sosial, Feedback

### Abstract

The outreach program on the application of Self Management in reducing Social Media addiction among students at PKBM Yabes Medan is carried out as a form of the tri dharma of higher education. The service was carried out at PKBM Yabes Medan on May 13 2024. Social Media is an internet that allows users to display themselves and interact, collaborate, share, communicate with other users, and form social bonds more easily and pleasantly. Social media invites anyone who is interested to participate by providing contributions and feedback openly, commenting and sharing information quickly and without limits. The aim of counseling activities is for students to be able to apply self-management as a strategy that individuals can use to independently solve their problems, independently determine the solution they want to use to solve their problem. The workshop method is carried out in the form of training and mentoring which begins by providing prior knowledge and understanding regarding how to implement self-management techniques so that participants can understand how to apply them correctly. The results of this training activity were positive responses and participants were enthusiastic and very proactive in implementing self-management techniques.

**Keywords:** Self Management, Social Media, Feedback

### PENDAHULUAN

Media sosial adalah sebuah media online yang para penggunaannya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Nasrullah, 2015).

Banyak dijumpai di Indonesia saat ini bahwa orang-orang lebih menyukai berhubungan dengan seseorang melalui *smartphone*-nya. Mereka lebih suka sibuk dengan bermain *smartphone* atau *handphone* nya dibandingkan berbicara dengan orang yang ada didekatnya. Fenomena yang sangat sering dijumpai lainnya yakni melihat beberapa orang sedang bersama untuk *hangout* atau untuk nongkrong akan tetapi mereka tidak saling berbicara melainkan mereka hanya berkumpul dan sibuk dengan *smartphone* atau *handphonenya* masing-masing. Hal inilah yang memunculkan semboyan bahwa saat ini *smartphone* itu “menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh” (Rofiana, 2023).

Jumlah pengguna internet terbanyak di Indonesia adalah di pulau Jawa, tepatnya sebanyak 86,3 juta atau sekitar 58,08%. Durasi penggunaan media sosial perhari yaitu 1-3 jam (43,89%), 4-7 jam (29,63%) dan lebih dari 7 jam (26,48%). Konten media sosial yang paling sering dikunjungi menurut survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia yaitu *facebook* (54%), *instagram* (15%), *youtube* (11%), *google* (6%), *twitter* (5,5%), dan *linkedin* (0,6%) (Aprilia, 2020).

Pemahaman teknologi ini memberikan dampak positif bagi penggunaannya, akan tetapi teknologi ini juga memberikan dampak negatif bagi anak-anak maupun orang dewasa. Dampak negatif yang terjadi pada anak-anak berupa penggunaan games yang terus menerus, yang biasanya menggunakan *smartphone* atau gadget sehingga mengabaikan waktu dalam melakukan kegiatan lainnya dan akhirnya mereka menjadi kecanduan akan gadget tersebut (Simanjuntak & Aryani, 2023).

Perilaku dalam menggunakan media sosial di kalangan remaja atau siswa harus segera ditangani agar dapat mengurangi kecanduan media sosial yang bisa mempengaruhi perilaku belajar siswa di kelas. Cara alternatif yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan kegiatan bimbingan pribadi sosial yang ada di sekolah. Bimbingan pribadi sosial merupakan proses layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial sehingga dapat memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan sekitarnya. Layanan bimbingan pribadi sosial ini bisa dilakukan secara berkelompok maupun individu melalui teknik *self management*, sehingga siswa yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial dapat mengontrol diri mereka agar tidak menghabiskan waktu hanya untuk mengakses media sosial saja, serta dapat memfokuskan dirinya untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat dengan mengatur waktu sebaik mungkin (Nurmala, 2021).

Berdasarkan pemikiran di atas, maka pelaksana pengabdian bermaksud melakukan pengabdian kepada Siswa-Siswi Di PKBM Yabes Medan berupa penyuluhan penerapan *self management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di PKBM Yabes Medan.

## METODE

Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi pentingnya *Self Management* dalam mengurangi kecanduan media sosial.

Kegiatan terdiri dari 3 tahapan yaitu :

1. Persiapan.

Tahap persiapan dilakukan dimulai dari pengecekan perangkat hardware yang ada di PKBM Yabes Medan dimulai dari proyektor, laptop, dan pembuatan materi Penerapan *Self Management* terhadap Media Sosial.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan menginformasikan kepada pengelola untuk pelaksanaan edukasi. Siswa yang hadir dikumpulkan di salah satu kelas, setelah siswa hadir maka dimulai kegiatan pada siswa-siswa tersebut dengan diawali perkenalan dan melaksanakan icebreaking. Penyampaian edukasi *self management* pada media sosial, setelah itu diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dari materi tersebut untuk pemahaman yang diketahuinya dari edukasi yang telah diberikan.

3. Evaluasi

Proses evaluasi adalah tahap akhir dari pelatihan ini dengan semua peserta dapat memberikan masukan untuk mengetahui kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan ini dan langkah-langkah perbaikan yang dapat ditempuh apabila hendak mengadakan kegiatan serupa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin 13 Mei 2024 di PKBM Yabes Medan. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan seminar dengan berbagai materi

khususnya menyangkut penerapan Self Management dalam mengurangi kecanduan media sosial, dimana semua kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal acara yang telah disusun sebelumnya. Acara diawali dengan sambutan dari tim pelaksana yang menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Tim PKM menyajikan materi self management, sebelum dijelaskan dengan terperinci tentang pentingnya Self Management, tim pkm memberikan penjelasan mengenai alasan perlu adanya pengetahuan mengenai Self Management dan apa saja manfaat dari penerapan self management. Akibat yang ditimbulkan jika tidak dapat mengontrol untuk mengakses internet khususnya media sosial, akan mempengaruhi kebiasaan. Kecanduan juga dapat mempengaruhi hubungan sosial masyarakat siswa tersebut. Hal lain yang terjadi jika siswa terus menerus kecanduan media sosial adalah siswa akan menjadi kurang pergaulan dengan teman-teman yang lain karena lebih sering mengakses media sosial. Sehingga siswa tersebut akan dikucilkan karena teman-teman yang lain tidak ada yang mau berteman dengannya (Khoiratun, 2014). Selain itu juga dapat menyebabkan motivasi belajar menjadi rendah serta jam tidur yang tidak teratur.

Kegiatan dilanjutkan dengan mengenalkan tahap self control, kegiatan ini memberikan contoh perilaku yang dapat dicontoh dan ditiru oleh siswa untuk mengurangi kecanduan media sosial yaitu perilaku mengatur waktu sebaik-baiknya, dengan mengutamakan kegiatan-kegiatan yang produktif untuk menghindari penggunaan media sosial yang berlebihan (Imran, 2020). Konselor memperlihatkan model atau contoh seorang enterpreneur yang dapat mengatur waktunya dengan baik antara kegiatan kuliahnya dan kegiatan bisnisnya sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia dan tidak ada peluang atau waktu untuk melakukan hal yang berlebihan yang percuma.

Selanjutnya setelah penyampaian materi yang telah diberikan dalam bentuk slide kepada para peserta maka akan dilakukan diskusi tanya jawab. Peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan ini, karena diakhir sesi penyampaian materi banyak peserta memberikan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan.

Setelah memberikan pemaparan materi, tim pelaksana kegiatan mengajak peserta menerapkan self management untuk melakukan praktek secara langsung. Setelah itu Tim PKM memberikan latihan dan tes kemampuan kepada siswa untuk mengukur sejauh mana penguasaan materi self management sebagai evaluasi dari materi yang telah diberikan. Kegiatan ini berlanjut dengan ice breaking agar para peserta tidak merasa jenuh dan bosan ataupun mengantuk. Adapun ice breaking yang dilakukan adalah berupa kegiatan tebak-tebakan seputar materi yang telah disampaikan dan bagi yang dapat menjawab pertanyaan maka akan diberikan kesempatan untuk mengikuti sosialisasi di kemudian hari dari Tim PKM. Setelah pembelajaran selesai, tim mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan PKBM Yabes Medan yang telah memberikan kesempatan kepada tim PKM untuk melakukan pengabdian masyarakat lalu menutup penyuluhan dengan berdoa.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, Siswa di PKMB Yabes Medan akan menerapkan self management sehingga siswa dapat mengontrol, mengarahkan dan mengubah keinginan dan perasaan dirinya dalam menggunakan media sosial sehingga tentu saja dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.



Gambar 1 Peserta di Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Instruktur melakukan penjelasan materi Self Management



Gambar 3 Instruktur mendampingi Peserta



Gambar 4 Kata Sambutan dari Pengelola PKBM Yabes Medan

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang penerapan Self Management yang telah dilakukan pada tanggal 13 Mei 2024 di PKBM Yabes Medan jam 10.30 sampai selesai, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 20 orang, kemudian peserta cukup antusias mendengarkan materi yang diberikan yaitu bagaimana cara menerapkan self management dalam mengurangi penggunaan media sosial. Dari hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian dengan baik. Penyuluhan pengabdian masyarakat ini memberi kemudahan serta memberikan bimbingan dan pengetahuan tentang cara menggunakan media sosial dengan baik dan benar untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.

## SARAN

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perlu dilaksanakan kembali dengan peserta yang lebih banyak, dan dengan topik yang sama, mengingat masih ada pelaksanaan teknik self management yang lain yang bisa dilakukan seperti self monitoring, self contracting sampai ke tahapan

self reward artinya siswa diajarkan untuk memberikan reward kepada dirinya sendiri seperti siswa terlebih dahulu mengerjakan tugas sekolahnya sampai selesai lalu memberikan reward ke diri siswa tersebut

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas yang telah memberikan dukungan berupa pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada PKBM Yabes Medan beserta segenap perangkat yang telah memberikan izin pengabdian masyarakat serta membantu sukses nya pengabdian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, Riski dkk. 2020. Tingkat Kecanduan Media Sosial Remaja. Jurnal JNC Vol 3.
- Imran, Nur Azizah. 2020. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Makassar.
- Khoiratun, Alfiyana. 2014. Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Siswa. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nasrullah, Rulli. 2015. Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sioteknologi. Jakarta : Simbiosis Rekatama Media.
- Nurmala, Fadila Mulya; Zannah, Mu'minatul; Saepulrohimi, Asep. 2021. Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa. Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam Vol 9 (1).
- Rofiana, Meta; Yarni, Linda; Rahmi, Alfi; Syam, Hidayani. 2023. Penerapan Strategi Self Management Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di MAN 4 Agam. Journal on Education Vol 5 (3).
- Simanjuntak, Edriyani Yonlafado; Aryani, Novita.2023. Edukasi Self Management Penggunaan Gadget Pada Anak Sekolah. Journal Abdimas Mutiara Vol 4 (1)