

ABSTRAK

Fadila Mulya Nurmala: Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa (Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka Kelas XI IPS 1).

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang sedang terjadi saat ini, bahwa masih terdapat siswa dalam menggunakan media sosial sangatlah tinggi. Mereka menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial, sebab di masa modern ini semua informasi akan lebih cepat tersebar melalui media sosial. Media sosial memberikan banyak dampak positif tetapi dapat juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja khususnya para siswa. Hal ini karena siswa tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial sehingga mereka melupakan tugas utamanya sebagai pelajar dan lebih banyak untuk mengakses media sosial sehingga membuatnya kecanduan. Perilaku kecanduan tersebut dapat membuat motivasi belajar yang rendah, berkurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, tidak dapat mengontrol waktu mengakses media sosial, dan jam tidur menjadi tidak teratur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan : (1) kondisi kecanduan media sosial pada siswa, (2) proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa, (3) hasil dari bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

Penelitian ini didasari pada teori (Pratiwi, 2018:22) yang menyatakan bahwa *Self management* (Manajemen diri) adalah strategi perubahan perilaku melalui sejumlah tahapan atau prosedur tertentu, seseorang harus memiliki kesadaran dan keterampilan untuk mengatur perilakunya sendiri.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, karena dalam penelitian ini berupaya menjelaskan secara alami mengenai situasi tempat penelitian, sehingga apa yang diperoleh melalui pengumpulan ini akan di deskripsikan secara apa adanya yang terjadi di lokasi penelitian. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses bimbingan pribadi sosial melalui teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa berjalan dengan maksimal, hal ini dibuktikan dari adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik pada dua siswa yang mengalami kecanduan. Perubahan tersebut yaitu (1) motivasi belajar lebih meningkat ,(2) dapat meningkatkan interaksi dengan orang disekitarnya,(3) waktu penggunaan media sosial lebih terkendali, (4) dapat mengatur jam tidur lebih baik.

Kata kunci : Bimbingan pribadi sosial, *self management*, kecanduan, media sosial