

EFEKTIVITAS SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MALANG

Alviona Ninda Febriyanti¹, Festia Mulia Ashari², Muhammad Jamaluddin³
220401110162@student.uin-malang.ac.id¹, 220401110170@student.uin-malang.ac.id²,
jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id³
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRACT

Social media has negative aspects such as wasting time, reducing productivity, triggering laziness, and reducing direct interaction, which can potentially lead to antisocial behavior. Self-management, known as self-control, is the ability of a person to regulate their mental and emotional potential to achieve a specific goal. Given the importance of self-management in addressing social media addiction and the high prevalence of such addiction among students, this study aims to examine the effectiveness of self-management techniques in reducing social media addiction among students. The study shows that self-management techniques can be an effective method for reducing excessive social media use, although the effect is not significant.

Keywords: Self Management, Media Sosial, Modifikasi Perilaku, Eksperimen.

PENDAHULUAN

Akses internet di Indonesia menunjukkan perkembangan signifikan dengan jumlah koneksi aktif mencapai 356 juta, melebihi total populasi dan setara dengan 125%. Hal tersebut mencerminkan banyak individu menggunakan lebih dari satu koneksi seluler, baik untuk kebutuhan pribadi ataupun profesional. Selain itu, tingkat penggunaan internet di Indonesia mencapai 74,6% dengan 212 juta pengguna, menandakan adopsi digital yang meluas, meskipun masih ada sekitar 25,4% populasi yang belum terjangkau internet. Dalam ranah media sosial, Indonesia mencatat 143 juta pengguna, sekitar 50,2% dari populasi, dengan YouTube sebagai platform video online terpopuler yang menjangkau 67,3% pengguna internet. Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, dan X (Twitter) juga tetap relevan dengan jutaan pengguna dan jangkauan iklan yang luas, masing-masing memainkan peran penting dalam komunikasi, hiburan, pemasaran digital, dan jaringan profesional di Indonesia. Dominasi platform-platform ini mencerminkan dinamika konsumsi konten digital yang terus berkembang di masyarakat Indonesia (Andi Dwi Riyanto, 2025).

Media sosial menjadi situs yang paling banyak diakses oleh penggunanya karena memiliki banyak keuntungan. Keuntungan tersebut diantaranya sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, sebagai wadah untuk mempresentasi diri penggunanya, serta memudahkan individu dalam dunia bisnis, karir, pendidikan dan politik. Selain memiliki keuntungan banyak pula kerugian atau hal negatif yang dimiliki media sosial. Hal negatif tersebut diantaranya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial, individu menjadi tidak produktif, dan cenderung menjadi pribadi yang malas. Selain itu penggunaan media sosial menyebabkan interaksi secara langsung (face to face) cenderung menurun yang dapat menyebabkan seseorang menjadi anti sosial (Watkins) dalam (Hartinah et al., 2019).

Young (2012) dalam (Imran, 2020) mengidentifikasi delapan indikator atau kriteria untuk kecanduan media sosial, yang meliputi: 1) Perhatian yang terfokus pada media sosial.

2) Keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial agar merasa puas. 3) Tidak mampu membatasi, mengurangi, atau menghentikan penggunaan media sosial. 4) Mengalami kecemasan, depresi, ketegangan, atau iritabilitas saat mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial. 5) Online lebih lama dari yang direncanakan, yang mengakibatkan ketidakmampuan mengelola diri sendiri dan penggunaan data seluler yang berlebihan. 6) Menggunakan media sosial dengan risiko kehilangan hubungan penting (teman dekat, keluarga), pekerjaan, peluang pendidikan, atau prospek profesional. 7) Berbohong kepada kerabat atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana kecanduan media sosial seseorang.

Self-management, atau dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai pengelolaan diri, merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur potensi mental dan emosionalnya untuk meraih suatu tujuan tertentu. Dalam perspektif psikologi, istilah ini sering disandingkan dengan self-regulation, yaitu konsep yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Ia menjelaskan bahwa individu bukan hanya dipengaruhi oleh lingkungan, melainkan memiliki kapasitas untuk mengarahkan perilaku dan pikirannya secara mandiri sesuai tujuan yang ingin dicapai (Sumanggala et al., 2021).

Dalam ranah pendidikan, keberadaan kemampuan manajemen diri sangat dibutuhkan, mengingat mahasiswa maupun pelajar kerap dihadapkan pada banyak tuntutan, mulai dari tanggung jawab akademik, aktivitas organisasi, hingga persoalan pribadi. Mereka yang mampu menerapkan self-management secara optimal biasanya lebih terorganisir dalam membagi waktu, fokus terhadap prioritas, serta tidak mudah terdistraksi. Hal ini turut membantu mereka dalam menghindari perilaku menunda-nunda dan menjaga performa akademik tetap stabil (Sumanggala et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Afnur & Wicaksono, 2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa self management efektif dalam menurunkan penggunaan media sosial pada siswa kelas XI di SMK Nurul Islam Manyar. Dalam penelitian (Rury Indah Swastika, Dra. Retno Lukitaningsih, 2016) berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diperoleh skor rata-rata pre-test sebesar 180,66 dan skor rata-rata post-test sebesar 71,33. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi self-management efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA.

Mengingat pentingnya pengelolaan diri dalam mengatasi kecanduan media sosial dan tingginya prevalensi kecanduan tersebut di kalangan mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik self management dalam menurunkan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang tepat dan aplikatif dalam menangani kecanduan belajar bagi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian kualitatif jenis penelitian yang menekankan pada deskripsi dan analisis. Dalam penelitian ini, deskriptif berarti menggambarkan serta menjelaskan peristiwa, fenomena, dan situasi sosial yang menjadi objek kajian. Sedangkan analisis mengacu pada proses memahami, menafsirkan, serta membandingkan data yang diperoleh dari penelitian (Waruwu, 2023). Desain yang digunakan, ialah Single Subject Research (SSR) dengan metode A-B-A yang mencakup tiga tahap, yaitu baseline (A), intervensi (B), dan baseline-withdrawal (A).

Fase baseline (A1) digunakan untuk mengukur perilaku awal subjek saat mereka tidak menerima intervensi apa pun, dalam hal ini dapat dilihat dari seberapa lamanya subjek menggunakan media sosial dalam beberapa hari sebelum menerima intervensi. Pada fase baseline ini, peneliti memperoleh data dengan melakukan wawancara semi terstruktur dan

observasi partisipan untuk mengetahui bagaimana kondisi subjek dalam menggunakan media sosial pada subjek selama di kelas dan di luar kelas. Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang didasarkan pada aspek variabel kecanduan media sosial yang diadaptasi dari aspek-aspek kecanduan media sosial, kemudian diobservasi penggunaan media sosial subjek selama 5 hari.

Setelah didapatkan data yang dibutuhkan dan diketahui bahwa tingkat kecanduan media sosial subjek cukup tinggi, fase selanjutnya yang dilakukan yakni fase intervensi (B). Pada fase ini teknik self management diterapkan melalui beberapa tahap, yakni subjek diajak untuk membuat kesepakatan dengan diri sendiri (self-contracting) untuk mengurangi waktu penggunaan media sosial, kemudian subjek diminta untuk melakukan latihan mengendalikan dorongan (self-control) akan penggunaan media sosial dengan dilakukannya pemantauan (self-monitoring) penggunaan media sosial secara mandiri dengan mengirimkan hasil screenshot tracking penggunaan media sosial dengan bantuan aplikasi StayFree ke Google Form disertai evaluasi pemakaian media sosial selama seminggu. Untuk mendukung kekonsistenan dan memotivasi subjek dalam mengurangi penggunaan media sosial, subjek diberikan penghargaan (reward) atas keberhasilannya dalam mengurangi penggunaan media sosial.

Setelah masa intervensi, fase baseline-withdrawal (A2) dilakukan untuk mengetahui apakah subjek merubah perilakunya dalam mengurangi penggunaan media sosial dikarenakan intervensi yang diberikan atau dikarenakan adanya variabel lain di luar variabel pengikat. Fase ini dilakukan dengan dilakukannya wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang didasarkan pada aspek variabel kecanduan media sosial yang diadaptasi dari aspek-aspek kecanduan media sosial, kemudian diobservasi bagaimana penggunaan media sosial subjek selama 5 hari pasca intervensi.

Metode pemilihan peserta penelitian yang digunakan yakni sampling purposif, yang mana hal ini didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang dipilih oleh peneliti (Kumara, 2018). Peneliti memilih sukarelawan untuk studi ini berdasarkan ciri-ciri tertentu untuk mencegah subjektivitas, bukan secara acak atau sembarangan. Ciri-ciri atau kriterianya, di antaranya mahasiswa semester 6 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang aktif dalam menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Baseline (A1)

Tabel 1. Hasil Wawancara Kecanduan Media Sosial (Fase *Baseline A1*)

Aspek	Subjek 1	Subjek 2
Manajemen Waktu dan Kinerja	Menunda mandi dengan menonton TikTok atau Youtube. Telat mengirim tugas di beberapa mata kuliah.	Menggunakan media sosial sejak bangun tidur dengan sadar sehingga menunda dimulainya aktivitas setelahnya. Mengirimkan tugas terlalu mepet <i>deadline</i> . Sehingga memiliki sedikit waktu untuk mengecek kembali tugas.

	Merasa malas dan menunda untuk makan dan pergi ke kamar mandi saat sedang membuka media sosial. Sebelumnya tidak pernah ada keinginan untuk mengurangi penggunaan media sosial.	Menunda makan hingga tengah hari karena malas keluar dan keasikan <i>scroll</i> media sosial. Serta menunda aktivitas lain seperti mengerjakan tugas dan membersihkan kamar. Sebelumnya tidak pernah ada keinginan untuk mengurangi penggunaan media sosial sama sekali.
Penarikan dan Masalah Sosial	Sering malas bertemu dengan orang lain karena mereka sibuk dengan HP masing-masing, selain itu malas juga mau basa-basi apalagi jika ditanya-tanya. Menggunakan media sosial biasanya hanya untuk menjawab komentar orang asing, tidak untuk berkenalan. Tidak pernah mendapatkan komentar dari orang lain tentang kebiasaan menggunakan media sosial. Tidak merasa terganggu saat ditanya apa yang ia lakukan di media sosial. Malas ketika diminta tolong untuk melakukan suatu kegiatan, jika ada teman yang datang memilih untuk tidak berinteraksi, jadi memilih untuk tidak menghiraukan. Akan tetapi jika di luar ruangan, ia tidak terganggu jika ada yang menggangukannya saat menggunakan media sosial.	Beberapa kali mengalami fase malas bertemu dengan orang lain, jadi waktu untuk liburan digunakan untuk menggunakan media sosial (<i>scroll</i>) Menggunakan media sosial biasanya hanya untuk menjawab komentar orang asing (terutama TikTok) Pernah mendapatkan komentar dari orang lain tentang kebiasaan menggunakan media sosial (terutama saat keseringan scroll <i>tiktok</i>) Tidak merasa terganggu saat ditanya apa yang ia lakukan di media sosial (justru selalu menceritakan). Ketika dimintai tolong, subjek cenderung fleksibel (melihat kondisi) jika memungkinkan ditolong, namun jika tidak (tidak terlalu mengusahakan)

	Hanya membuka WhatsApp dikarenakan takut ada informasi penting dari grup kelas, dan membuka media sosial di kelas saat sedang di mata kuliah yang tidak disukai. Tidak menyembunyikan berapa lama waktu yang digunakan untuk membuka media sosial. Memilih antara bersosialisasi atau tetap menggunakan media sosial, dilihat dulu dari manfaat kegiatan tersebut. Jika kegiatan yang akan diikuti tidak bermanfaat, maka lebih memilih untuk di kos saja membuka media sosial. Merasa lega saat bisa menggunakan media sosial, setelah seharian penuh sibuk dan tidak bisa membuka HP.	Menghindar untuk membalas pesan di WhatsApp karena merasa tidak nyaman. Dan lebih memilih membuka TikTok karena TikTok sudah menjadi bagian dari <i>coping mechanism</i>. Beberapa kali menyembunyikan waktu karena “malu” terlihat terlalu aktif menggunakan media sosial Cenderung fleksibel, lebih senang bersosialisasi namun juga sering mengurung diri di kos untuk membuka media sosial ketika sedang sedih atau punya masalah. Merasa puas dan lega ketika bisa menggunakan media sosial setelah mengerjakan tugas seharian.
Pengganti Realitas	Membuka video-video di media sosial untuk menghilangkan rasa sedih dan meningkatkan rasa syukur. Merasa hidup tanpa media sosial akan menyenangkan, akan tetapi takut jika ketinggalan berita tentang dunia luar atau informasi tentang kegiatan perkuliahan. Waktu tidur terganggu dan tertunda karena buka YouTube dan TikTok terlebih dahulu.	Melihat video di TikTok dan Instagram dapat membuat subjek merasa lebih baik setelah mengalami tekanan akademik ataupun masalah lain. Memiliki pikiran bahwa hidup tanpa media sosial terasa sangat membosankan dan jenuh. Waktu tidur terganggu karena dihabiskan untuk scroll TikTok dan Instagram sampai merasa puas.

	Membuka media sosial terlebih dahulu sebelum memulai tugas penting agar lebih <i>enjoy</i> sekaligus mengumpulkan niat untuk mengerjakan tugas dalam waktu lama.	Membuka media sosial dapat terjadi pada saat sebelum mengerjakan tugas karena untuk memberikan rasa bahagia ketika mengerjakannya.
--	--	--

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa Subjek 1 memiliki tingkat kecanduan media sosial yang cukup tinggi. Dalam aspek manajemen waktu dan kinerja, Subjek 1 menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda aktivitas karena teralihkan dengan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa subjek 1 memiliki regulasi diri yang cukup rendah. Kemudian, pada aspek penarikan masalah sosial, subjek 1 menunjukkan adanya penghindaran sosial yang cukup jelas.

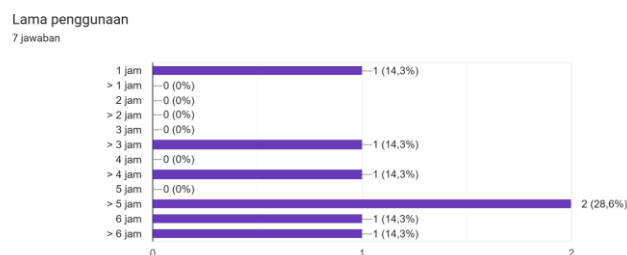
Lalu pada aspek pengganti realitas, subjek 1 menunjukkan bahwa media sosial sudah menjadi salah satu bentuk pelarian dan tekanan emosional maupun ketidaknyamanan yang dialaminya dalam kehidupan nyata.

Sama halnya seperti subjek 1, pada subjek 2 juga ditemukan bahwa tingkat kecanduan sosial media cukup tinggi. Dalam aspek manajemen waktu dan kinerja, Subjek 2 menunda memulai aktivitas karena menggunakan media sosial sejak bangun tidur. Pada aspek penarikan masalah Sosial, subjek 2 terkadang mengalami fase malas bertemu dengan orang lain, jadi waktu untuk liburan digunakan untuk menggunakan media sosial, selain itu subjek biasanya “menghindar untuk membalas pesan di WhatsApp karena merasa tidak nyaman”. Pada aspek terakhir yakni pengganti realitas, Subjek 2 menunjukkan bahwa media sosial khususnya TikTok dapat menjadi *coping mechanism* saat merasakan sedih, tertekan, dan khawatir saat mengalami hari yang cukup buruk.

Intervensi

Setelah dilakukannya intervensi pada kedua subjek dengan teknik *self management* dengan berfokus pada penerapan *self monitoring*, yaitu pencatatan mandiri oleh subjek terhadap aktivitas penggunaan media sosial setiap harinya. Serta pemberian *reward* pada subjek apabila berhasil mencapai target menurunkan penggunaan media sosial. Dari teknik tersebut, didapatkan data berupa durasi penggunaan media sosial harian yang disertai dengan waktu penggunaan, tujuan penggunaan, keberhasilan pencapaian target, dan refleksi harian. Ditemukan bahwa penggunaan media sosial oleh subjek mengalami fluktuasi sepanjang periode intervensi.

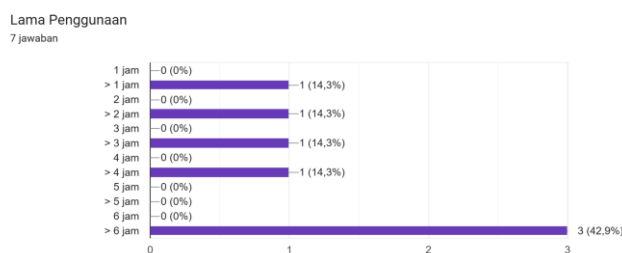
Grafik 1. Lama Penggunaan Media Sosial Subjek 1



Pada subjek 1, durasi tertinggi tercatat pada tanggal 2 Juni 2025, yakni selama 8 jam 43 menit, serta penggunaan terendah terjadi pada tanggal 1 Juni 2025 dengan durasi hanya 17 menit. Meskipun fluktuatif atau tidak stabil, secara umum Subjek 1 terdapat kecenderungan penurunan durasi penggunaan media sosial, khususnya pada hari di mana

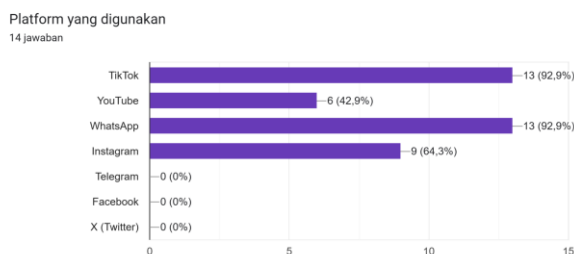
subjek melakukan aktivitas yang produktif, seperti menyelesaikan tugas, bersosialisasi, atau saat beristirahat dengan cukup.

Grafik 2. Lama Penggunaan Media Sosial Subjek 2



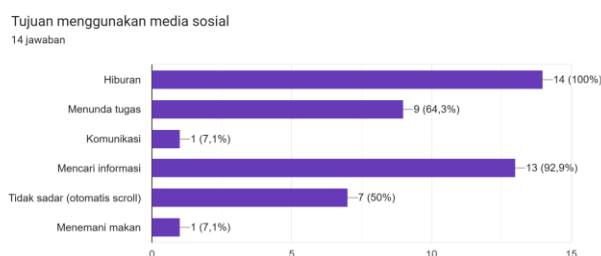
Sedangkan pada subjek 2 ditemukan bahwa penggunaan media sosial tertinggi tercatat pada tanggal 3 Juni 2025 dengan durasi 8 jam 23 menit, dan penggunaan media sosial terendah pada tanggal 31 Mei 2025 dengan durasi 1 jam 42 menit.

Grafik 3. Platform yang Digunakan oleh Kedua Subjek



Untuk persentase *platform* yang paling banyak digunakan oleh kedua subjek adalah TikTok dan WhatsApp yakni sebesar 92,9 %, kemudian disusul Instagram sebanyak 64,3 %, dan YouTube sebanyak 42,9 %. Sedangkan *platform* Telegram, Facebook, dan X (Twitter) 0 %.

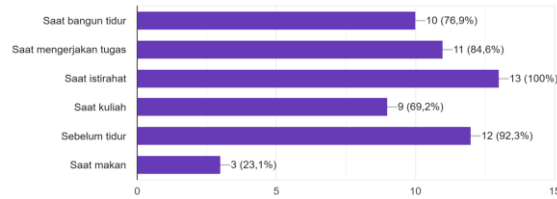
Grafik 4. Tujuan Penggunaan Media Sosial



Persentase tujuan subjek menggunakan media sosial terbanyak adalah sebagai media hiburan yakni 100 %, disusul untuk mencari informasi sebanyak 92,9 %, menunda tugas 64,3 %, secara tidak sadar (otomatis *scroll*) 50 %, serta untuk persentase terakhir yakni menemani makan dan komunikasi sebanyak 7,1 %.

Grafik 5. Waktu Penggunaan Media Sosial

Kapan waktu penggunaan media sosial
13 jawaban



Waktu penggunaan media sosial terbanyak adalah pada saat istirahat dengan persentase sebanyak 100%, disusul pada saat sebelum tidur yakni 92,3%, saat mengerjakan tugas 84,6%, saat bangun tidur 76,9%, saat kuliah 69,2%, dan yang terakhir adalah saat makan yakni 23,1%.

Baseline-Withdrawal (A2)

Tabel 2. Hasil Wawancara Kecanduan Media Sosial (Fase *baseline-withdrawal* A2)

Aspek	Subjek 1	Subjek 2
Manajemen Waktu dan Kinerja	Saat weekend, terutama hari sabtu tidak mau melakukan apapun, hanya untuk istirahat. Sedangkan hari minggu digunakan untuk melakukan aktivitas kegiatan harian. Istirahat digunakan untuk membuka Youtube dan tugas jadi tertunda karena membuka Tiktok. Telat mengumpulkan tugas karena membuka Youtube. Media sosial mempengaruhi produktivitas saat mengerjakan tugas, tidak untuk kuliah. Frekuensi menggunakan media sosial agak berkurang, digunakan untuk tidur, mengerjakan tugas dan ke kamar teman. Hasil <i>self monitoring</i> berhasil mengurangi penggunaan media sosial, namun masih belum konsisten.	Pada saat <i>weekend</i> lebih sering pulang sehingga jarang menggunakan media sosial karena fokus pada hobi lain. Pada saat istirahat, subjek menyempatkan diri membuka TikTok sehingga beberapa pekerjaan tertunda. Tidak pernah terjadi, meskipun sangat sering menggunakan media sosial tugas tetap terkumpul tepat waktu meski mepet <i>deadline</i>. Frekuensi menggunakan media sosial agak berkurang karena digunakan untuk mengerjakan UAS dan hobi yang lain. Hasil <i>self monitoring</i> berhasil mengurangi penggunaan media sosial meskipun masih belum terlalu signifikan

Penarikan dan Masalah Sosial	Masih malas bertemu orang apabila kegiatannya tidak bermanfaat. Lebih suka keluar datang ke tempat baru, malas di kos buang-buang waktu. Tidak ada orang lain yang mengomentari kebiasaan menggunakan media sosial dan tidak merasa terganggu jika ada yang menanyakan apa yang dilakukan di media sosial, serta berapa lama menggunakannya. Jika ada orang yang mengganggu, akan kesal tergantung dengan siapa dan apa kegiatan yang sedang dilakukan. Jika tidak menggunakan media sosial, kepikiran karena harus mengurangi waktu pemakaian media sosial, tapi di luar sebisa mungkin tidak membuka HP agar tidak kepikiran tugas. Jika tidak menggunakan media sosial, perasaan tidak merasa lebih baik karena ada keinginan untuk membuka media sosial.	Mulai lebih sering berinteraksi dengan orang lain karena sebagai bagian dari <i>coping mechanism</i> juga. Sering pulang karena <i>long weekend</i> jadi pada saat itu tidak terlalu menggunakan media sosial secara berlebihan. Orang di sekitar cuek, hanya terkadang ada beberapa yang memberikan candaan pada saat tahu penggunaan media sosial saya yang lama. Biasa saja dan cuek asal tidak merugikan. Saat terlintas pikiran menggunakan media sosial akan langsung ditepis dengan mengerjakan tugas UAS, karena <i>deadline</i>-nya berdekatan. Ketika tidak menggunakan media sosial perasaan terombang-ambing karena ada keinginan mengurangi penggunaan tetapi di sisi lain media sosial adalah <i>coping mechanism</i> dari kehidupan yang berat.
Pengganti Realitas	Membuka media sosial membuat tambah stress, karena sering begadang mengerjakan tugas, jadi pelampiasannya ke tidur.	Masih aktif membuka media sosial namun terkadang jika sudah suntuk langsung tidur berjam-jam.

	Tidak masalah jika tidak ada media sosial, yang penting bisa nonton film dan main game. Waktu tidur kadang terganggu dan kadang tidak. Biasanya menghindari tugas dengan pergi ke kamar teman. Sebelum memulai tugas penting, seringkali melakukan list lagu terlebih dahulu. Menantikan waktu menggunakan media sosial dengan menunggu sampai jam 12 malam. Subuh baru mengerjakan tugas, dan siangnya tidur.	Tergantung, karena sudah lelah menjalani hari tetap butuh bermain media sosial. Waktu tidur masih terganggu karena biasanya setelah mengerjakan tugas harus <i>scroll</i> dulu. Sebelum mengerjakan tugas menggunakan media sosial tapi tidak terlalu lama karena nanti keterusan. Membuka media sosial dapat terjadi pada saat sebelum mengerjakan tugas karena untuk memberikan rasa bahagia ketika mengerjakannya.
--	--	---

Pada tabel 2, dapat dilihat bahwa Subjek 1 menunjukkan adanya pola kesulitan dalam manajemen waktu dan pengaturan kinerja. Di mana di hari Sabtu lebih banyak dihabiskan untuk istirahat total dan hari Minggu digunakan untuk aktivitas produktif, namun seringkali tertunda karena adanya distraksi media sosial seperti Youtube dan TikTok. Meskipun sudah ada upaya untuk mengurangi dengan melakukan self monitoring dan pemberian reward, namun hasilnya belum konsisten dan belum sepenuhnya efektif. Secara keseluruhan, meskipun Subjek 1 memiliki kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap produktivitas, Subjek 1 masih memerlukan dukungan strategi regulasi diri yang lebih kuat untuk mengatasi pola perilaku maladaptif ini.

Sedangkan untuk subjek 2 kontrol penggunaan media sosial sudah mulai terlihat baik namun belum konsisten. Kadang subjek 2 menggunakan media sosial hanya sebentar ketika sedang berada di rumah (tidak di kos), karena di rumah memiliki hobi lain yang lebih menarik daripada menggunakan media sosial serta pada saat *deadline* UAS yang berdekatan sehingga ia lebih memilih mengerjakan tugas-tugas UAS. Meskipun begitu apabila tidak ada kegiatan lain ataupun ketika sudah suntuk, subjek 2 tetap menggunakan media sosial secara berlebihan apalagi pada *platform* TikTok dan Instagram karena dua media sosial tersebut menawarkan hiburan yang menarik bagi subjek 2. Secara keseluruhan, meskipun Subjek 2 sudah memiliki kesadaran dan kontrol akan dampak negatif dari penggunaan media sosial terhadap produktivitas, Subjek 2 masih memerlukan dukungan strategi regulasi diri yang lebih kuat untuk mengatasi pola perilaku maladaptif ini.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa *self management* dengan teknik *self monitoring* cukup efektif diterapkan meskipun kurang signifikan dalam menurunkan penggunaan media sosial pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara fase *baseline* (A1) sebelum intervensi diberikan, kedua subjek menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi dan pola penggunaan yang maladaptif berdasarkan ketiga aspek yang ada. Kedua subjek sama-sama suka

menunda aktivitas, menjadikan media sosial sebagai tempat yang nyaman untuk berinteraksi di dunia maya, serta menjadikan media sosial sebagai pelarian sosial. Hal ini menggambarkan bahwa media sosial bukan hanya sebagai alat komunikasi, akan tetapi juga menjadi sarana *coping mechanism* saat menghadapi tekanan akademik dan emosional.

Untuk Implementasi dari teknik *self management* pada fase intervensi (B) yang dilakukan melalui pendekatan bertahap, mencakup *self contracting*, *self monitoring*, dan *self reward* dilibatkan secara aktif dalam mengawasi dan mengevaluasi penggunaan media sosial secara mandiri. Hasil selama fase ini kedua subjek sama-sama menunjukkan adanya fluktuasi durasi penggunaan media sosial, namun secara umum terdapat kecenderungan penurunan meski tidak secara signifikan. Penurunan ini sangat terkait dengan meningkatnya aktivitas produktif subjek, seperti menyelesaikan tugas UAS atau interaksi sosial secara langsung untuk mengurangi penggunaan media sosial.

Selama intervensi, grafik menunjukkan bahwa *platform* yang paling banyak digunakan oleh kedua subjek yakni Tiktok dan WhatsApp, sementara tujuan utama penggunaannya lebih banyak digunakan untuk hiburan dan mencari informasi. Hal ini memperkuat temuan dan hasil wawancara bahwa media sosial lebih sering dimanfaatkan sebagai sarana pengalih perhatian dan pelarian dari kenyataan daripada sebagai kebutuhan fungsional. Meskipun, di satu sisi media sosial juga sangat berguna untuk mencari informasi, terlebih lagi pada mahasiswa yang cenderung menggunakan aplikasi WhatsApp dan Youtube guna menunjang kebutuhan pembelajaran.

Setelah intervensi selesai dilakukan dan memasuki fase *Baseline-Withdrawal* (A2), diketahui bahwa meskipun durasi penggunaan media sosial tidak serta merta menurun secara drastis dan stabil, kedua subjek mulai menunjukkan kesadaran akan kontrol diri yang lebih baik. Meskipun kedua subjek belum sepenuhnya lepas dari perilaku lama disebabkan oleh berbagai faktor dari intervensi yang mungkin kurang efektif dalam memotivasi dan membentuk kebiasaan subjek dalam menggunakan media sosial, adanya perubahan pola pikir dan perilaku mengindikasikan bahwa intervensi ini dapat memberikan pondasi awal yang kuat untuk perbaikan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik *self management* dapat menjadi metode yang efektif untuk menurunkan penggunaan media sosial yang berlebihan, meskipun tidak signifikan dikarenakan salah satu faktor pemberian intervensi yang kurang lama jangka waktunya. Pendekatan ini tidak hanya membantu subjek dalam menurunkan durasi penggunaan, namun juga dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri subjek, kesadaran secara reflektif, dan pengurangan ketergantungan emosional terhadap media sosial meskipun prosesnya dibutuhkan cukup lama. Meski demikian, keberhasilan teknik ini sangat dipengaruhi oleh konsistensi individu dalam menerapkan prinsip-prinsip *self management* serta dukungan dari lingkungan untuk membentuk kebiasaan baru. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendampingan atau program secara berkelanjutan guna menjaga dan memperkuat perubahan perilaku yang telah dicapai selama intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* menunjukkan efektivitas meskipun kurang signifikan dalam membantu menurunkan tingkat penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan mahasiswa. Intervensi yang dilakukan melalui tahapan *self contracting*, *self monitoring*, dan *self reward* mampu membangun kesadaran subjek terhadap pola penggunaan media sosial serta meningkatkan kemampuan regulasi diri mereka meskipun masih perlu ditingkatkan lagi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penurunan frekuensi penggunaan media sosial pada grafik,

terutama jika subjek terlibat dalam aktivitas produktif seperti menyelesaikan tugas akademik atau berinteraksi sosial secara langsung.

Meski demikian, hasil intervensi menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi belum sepenuhnya konsisten, mengingat durasi intervensi relatif singkat, adanya variabel lain yang membuat subjek sulit lepas dari media sosial sehingga subjek membutuhkan dukungan lanjutan dalam membentuk kebiasaan baru. Oleh karena itu, self management dapat dijadikan sebagai pendekatan awal yang aplikatif untuk menangani kecanduan media sosial, tetapi untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan program secara berkelanjutan serta dukungan lebih dari lingkungan sekitar guna memperkuat dan mempertahankan perubahan perilaku yang terbentuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnur, A., & Wicaksono, A. S. (2024). Self-Management : Reducing Social Media Tata Kelola Diri: Mengurangi Media Sosial. 12(3), 366–370.
- Andi Dwi Riyanto. (2025). Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2025. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk>
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16.
- Kumara, A. R. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 3–92.
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>
- Rafiyah, I. (2022). Kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan setelah masa pandemik covid covid-19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1049–1053. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>
- Rahmat, S., Nenggolan, P., & Ramli, E. (2023). Implementasi Penilaian Ranah Afektif Bagi Guru Akidah Akhlak Pada Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Hubbul Bilad Talang Muandau. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 324–338. <http://ejournal.staihwduri.ac.id/index.php/eldarisa/index>
- Rury Indah Swastika, Dra. Retno Lukitaningsih, K. (2016). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (self-management) untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *Jurnal BK UNESA*, 6(2), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15200>
- Siti Romdona, Silvia Senja Junista, A. G. (2025). Teknik Pengumpulan Data : Observasi, Wawancara dan Kuesioner. *JISOSEPOL: JURNAL ILMU SOSIAL EKONOMI DAN POLITIK*, 3(1), 39–47.
- Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). PENGARUH SELF-MANAGEMENT TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA STAB KERTARAJASA, BATU. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159.