

---

## Efektivitas Teknik Manajemen Waktu untuk Mengurangi Kecanduan Jejaring Sosial *Facebook*

Elsa Nugraheni, Siti Mardiyati, Ulya Makhmudah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret  
email: elsanugraheni01@gmail.com

---

**Abstract:** The objective of this research is to investigate the effectiveness of classroom presentation on time management to reduce the addiction to Facebook social networking. This research used the experimental research method with the non-randomized pretest-posttest control group design. Its subjects were the students who were addicted to Facebook social networking. They consisted of 44 students, and were divided into two groups: 22 students in experimental group and 22 students in control group. The data of research were analyzed by using the Mann-Whitney U-Test and the Wilcoxon Test. The result of the Mann-Whitney was 0.001 ( $0.001 < 0.05$ ). Therefore, there was a significant difference of gain score between the students in experimental group and those in control group following the treatment with the classroom presentation on time management. Thus, the classroom presentation on time management is effective to reduce the addiction to Facebook Social Networking.

---

**Keywords:** guidance, classroom presentation, Time management, Facebook.

---

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan layanan informasi tentang manajemen waktu untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook* pada peserta didik kelas VIII di SMP. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek penelitian adalah peserta didik SMP yang mengalami kecanduan jejaring sosial *Facebook*. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari Uji Mann-Whitney adalah 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ). Jadi, terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dengan *gain score* kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* berupa layanan informasi tentang manajemen waktu. Simpulan penelitian ini adalah layanan informasi tentang manajemen waktu efektif untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook*.

---

**Kata kunci:** Layanan Informasi, Manajemen Waktu, *Facebook*.

---

### PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi, internet banyak digunakan oleh individu untuk keperluan komunikasi maupun mencari informasi. Internet merupakan sarana inti dari komputer untuk berkomunikasi (Santrock, terj. Widiasinta, 2007: 218). Hal tersebut menjelaskan bahwa internet mempunyai peran yang sangat penting dalam hal berkomunikasi pada jaman sekarang ini. Dahulu seseorang berkomunikasi hanya menggunakan pena, mengirimkan surat, dan telepon. Tetapi semakin berkembangnya internet sekarang ini membuat banyak cara untuk dapat berkomunikasi dengan siapa saja, kapan saja, dan dimana saja mereka berada tanpa mengenal jarak dan waktu. Banyak aplikasi internet yang mendukung untuk bisa saling berkomunikasi dan bersosialisasi dengan para pengguna internet lainnya. Aplikasi-aplikasi ini yang disebut jejaring sosial.

*Facebook* adalah salah satu jejaring sosial sebagai media komunikasi dalam dunia maya. *Facebook* sudah tidak asing lagi bagi sebagian orang. Pengguna *Facebook* ini tidak mengenal usia dan diminati oleh semua kalangan mulai dari anak-anak remaja sampai orangtua, siswa sampai mahasiswa, pengusaha sampai pejabat tinggi. *Facebook* ini dapat memudahkan seseorang untuk menjalin komunikasi dan bersosialisasi dengan siapa saja dan dimanapun mereka berada. *Facebook* menyediakan fasilitas seperti menerbitkan status, mengirim testi atau memberi komentar, menggunakan fasilitas *chatting*, berkirim pesan, berbagi foto dan bisa membuat album foto dan video.



Tidak hanya itu banyak manfaat yang didapatkan dari *Facebook* tersebut. Manfaatnya antara lain sebagai tempat untuk mencari teman, tempat promosi, tempat diskusi, tempat untuk menjalin hubungan, sebagai tempat belajar dan bermain, disamping itu juga bisa digunakan untuk mempelajari ilmu-ilmu yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Selain terdapat banyak manfaatnya, *Facebook* ini juga memberikan banyak pengaruh negatif bagi para penggunanya terutama pada peserta didik antara lain dapat mengurangi waktu efektif, pornografi, tugas sekolah tidak terhiraukan.

Remaja memanfaatkan *Facebook* sebagai alat untuk berkomunikasi, mencari teman secara luas, tempat diskusi, maupun sebagai media untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dialaminya. Hampir setiap hari remaja menggunakannya tanpa mengenal waktu. Hal tersebut menyebabkan remaja menjadi kecanduan dalam mengakses *Facebook*. Tanda-tanda remaja dikatakan kecanduan apabila durasi penggunaannya terus meningkat yang mengakibatkan remaja menjadi cemas dan gelisah jika sehari saja tidak mengakses *Facebook*.

Remaja saat ini mengakses *Facebook* tanpa mengenal waktu. Waktu adalah sumber yang unik yang tidak dapat ditabung tetapi hanya dapat dipergunakan dengan bijaksana (Timpe, 1991: 10). Pernyataan tersebut menegaskan bahwa waktu adalah hal penting yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya karena waktu tidak dapat tergantikan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu konselor sekolah diperoleh informasi bahwa banyak peserta didik yang mengakses jejaring sosial *Facebook* pada jam belajar sehingga mereka tidak memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Beliau juga mempunyai akun *Facebook* dari peserta didik di sekolah tersebut dan memantau peserta didiknya pada saat jam belajar ketika di rumah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa banyak peserta didik yang mengakses jejaring sosial *Facebook* yang berlebihan dengan menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas lain.

Penggunaan waktu yang berlebihan dalam menggunakan jejaring sosial *Facebook* menyebabkan peserta didik mengalami kecanduan. Apabila perilaku kecanduan tersebut tidak diminimalisir maka dapat berpengaruh pada manajemen waktu yang dimiliki peserta didik. Untuk itu, dalam upaya mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook* diperlukan layanan informasi tentang manajemen waktu. Prayitno (2004: 2) mendefinisikan layanan informasi sebagai suatu layanan yang diselenggarakan oleh konselor dengan diikuti oleh seseorang atau lebih peserta sebagai usaha untuk memenuhi kekurangan individu akan informasi yang diperlukan.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi Experimental* dengan bentuk *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu desain kelompok kontrol tidak sepadan. Penelitian ini dilaksanakan di salah satu SMP Negeri di kabupaten Sukoharjo. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Sugiyono (2012:142) bahwa kuesioner adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan kepada responden untuk dijawab. Berdasarkan pendapat tersebut maka kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan daftar pernyataan kepada responden guna memperoleh informasi sebagai bentuk laporan pribadinya.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup karena pada kuesioner ini responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan. Disamping itu, kuesioner ini merupakan kuesioner langsung karena responden menjawab tentang dirinya (Arikunto, 2006: 224). Kuesioner ini mengacu pada skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengungkap tingkat intensitas sikap perilaku atau perasaan responden.

Definisi operasional variabel kecanduan jejaring sosial *Facebook* adalah penggunaan *Facebook* secara berlebihan yang mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku (*Saliency*) tanpa memperdulikan konsekuensi negatif (*Mood Modification*) dan apabila aktivitas tersebut terhenti atau berkurang maka akan muncul perasaan tidak menyenangkan (*Withdrawal*) yang dapat mengakibatkan pertentangan (*Conflict*) antar individu maupun pada diri individu sendiri.

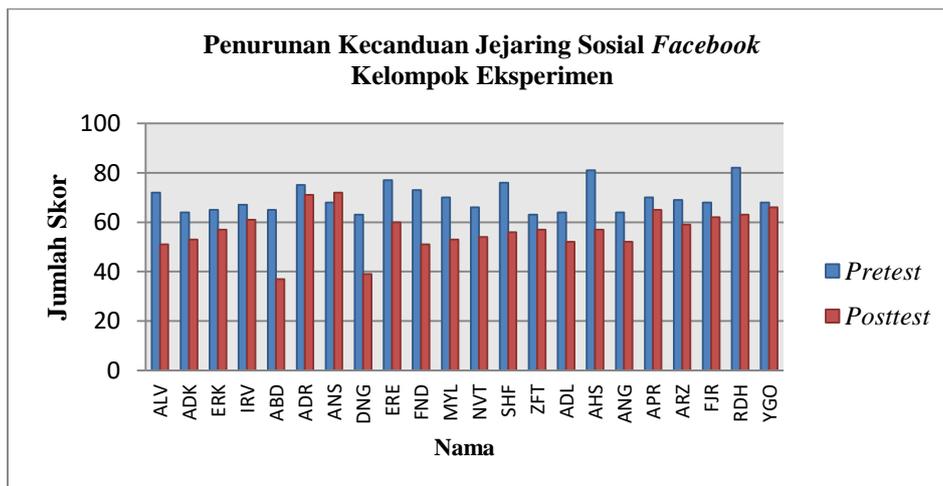
Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney* merupakan teknik analisis data statistik non parametrik. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menghitung perbandingan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan untuk menghitung perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pemberian *treatment* menggunakan uji *Mann Whitney*.

## HASIL

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menguji keefektifan layanan informasi tentang manajemen waktu untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook*.

Berdasarkan uji *Mann Whitney* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi skor *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* dan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* adalah 0,001 yang berarti derajat kesalahan hipotesis kurang dari 0,05 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment*.

Sedangkan uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen adalah 0,000 yang berarti derajat kesalahan hipotesis kurang dari 0,05 yang artinya dapat dikatakan bahwa ada perbedaan skor kecanduan jejaring sosial *Facebook* sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa penurunan kecanduan jejaring sosial *Facebook* ketika *posttest* pada kelompok eksperimen terjadi karena adanya *treatment* yang diberikan. Penurunan kecanduan jejaring sosial *Facebook* Kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah pemberian *treatment* setiap individu dapat digambarkan dengan Gambar 1.



Gambar 1. Penurunan Kecanduan Jejaring Sosial Facebook Kelompok Eksperimen

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan informasi tentang manajemen waktu efektif untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook* pada peserta didik kelas VIII SMP.

Rata-rata penurunan kecanduan jejaring sosial *Facebook* setiap peserta didik pada kelompok eksperimen sekitar 8,9%. Penurunan tersebut hanya sedikit dikarenakan kurangnya keseriusan peserta didik dalam mengikuti layanan informasi tentang manajemen waktu. Menurut Tarmizi (2010: 47) tidak semua layanan informasi dapat mempengaruhi sikap. Layanan informasi yang dapat mempengaruhi sikap sangat tergantung pada isi, sumber, dan media informasi yang bersangkutan. Dilihat dari segi informasi, bahwa informasi yang menumbuhkan dan mengembangkan sikap adalah layanan informasi yang berisi pesan yang bersifat persuasif.

Dalam layanan informasi tentang manajemen waktu yang diberikan, peserta didik diminta untuk membuat perencanaan aktivitas dengan meninjau aktivitas menggunakan jejaring sosial

*Facebook* menjadi aktivitas yang bermanfaat. Layanan informasi tentang manajemen waktu sangat dibutuhkan dalam mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook*. Seperti yang diungkapkan oleh Yanuardi (2009: 29) bahwa bahaya *Facebook* yang paling membahayakan bagi pengguna adalah menjadikan pengguna tersebut kecanduan. Pengguna *Facebook* yang terlalu asyik akan tidak sadar bahwa semakin banyak menggunakan *Facebook* secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beni (2013) tentang penerapan konseling kelompok behavioral dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *Facebook*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook*. Pada salah satu tahap pemberian *treatment*, peserta didik yang mengalami kecanduan jejaring sosial *Facebook* diminta untuk mengidentifikasi dan menunjukkan perilaku yang ditargetkan untuk diubah dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dengan prosedur *self management* tersebut dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya.

Selain itu, penelitian Ade Suryani (2009) mengenai Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Kimia menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar kimia. Hal tersebut dijelaskan bahwa pengaruh manajemen waktu yang tepat membuat peserta didik menjadi termotivasi dalam proses belajar mengajar sehingga akan memberikan hasil yang baik.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu yang tepat dapat berpengaruh pada pemanfaatan waktu yang ada termasuk dalam penggunaan jejaring sosial *Facebook*. Hal ini karena manajemen waktu digunakan untuk mengelola waktu dalam merencanakan aktivitas yang akan dilakukan sehingga waktu yang dimiliki dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

Remaja dan *Facebook* patut diduga merupakan dua hal besar yang saling terkait dan sangat sulit untuk dipisahkan. Boyd dan Ellison (2007) menyatakan bahwa salah satu manfaat dari penggunaan *Facebook* adalah pengguna dapat bebas mengekspresikan dirinya dengan memanfaatkan fitur-fitur di *Facebook*. Remaja dapat mengupload foto dan update status sebagai bentuk dari pengekspresian diri. Seperti pada tugas perkembangan remaja menurut (Pikunas, 1976) yaitu remaja dapat memiliki kepercayaan diri, menerima diri sendiri, serta mengandalkan kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut berkaitan dengan pemanfaatan *Facebook* sebagai media untuk menyalurkan ekspresi diri yang dapat mendukung remaja untuk memenuhi tugas perkembangannya tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, *Facebook* merupakan jejaring sosial yang tidak dapat ditinggalkan oleh individu. *Facebook* berbeda dengan jejaring sosial lainnya, dengan *Facebook* individu dapat menggunakan fitur-fitur yang disediakan demi mencapai kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial dengan pengguna lain (Kindarto, 2010). Untuk itu *Facebook* merupakan sesuatu yang sedang populer pada remaja sehingga diperlukan penanganan secara khusus untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook*.

Kendala yang dihadapi saat penelitian yaitu sulitnya menerapkan waktu pelaksanaan *treatment* terhadap waktu yang dimiliki peserta didik. Selain itu kurangnya keseriusan beberapa peserta didik dalam mengikuti layanan yang diberikan menjadi penghalang terlaksananya layanan informasi dengan baik. Tetapi selama pelaksanaan *treatment* layanan informasi tentang manajemen waktu, peserta didik mempunyai motivasi untuk mengikuti tahapan-tahapan yang diberikan peneliti dengan baik sehingga efektivitas layanan informasi tentang manajemen waktu dapat terlaksana dengan baik. Di samping itu, biaya dalam pelaksanaan ini tergolong murah dan tidak memerlukan banyak waktu tatap muka dalam pelaksanaannya.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, disimpulkan bahwa layanan informasi tentang manajemen waktu efektif untuk mengurangi kecanduan jejaring sosial *Facebook* pada peserta didik kelas VIII di SMP. Berkurangnya kecanduan terhadap *Facebook*

---

terjadi karena adanya perbedaan nilai *posttest* antara kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network situs: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), 210-230.
- Kindarto, A. (2010). *Efektif Blogging dengan Aplikasi Facebook*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Pikunas, J. (1976). *Human Development: An emergent science*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saifuddin, A. (2005). *Sikap Manusia dan Pengukurannya Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja: Edisi Kesebelas*. Diterjemahkan oleh: Benedicte Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, A. (2009). *Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Kimia Siswa Kelas X MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Tarmizi. (2010). *Program Bimbingan Karir untuk Mengembangkan Sikap Wirausaha Siswa SMA*. Jurnal Tesis: UPI Bandung.
- Timpe, A. D. (1991). *Seri Ilmu dan Seni Manajemen Bisnis: Mengelola Waktu*. Alih bahasa: Susanto Budidharmo. Jakarta: PT Gramedia Asri Media.
- Triantoro, B. (2013). *PenerapanKonseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Facebook pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk*. Vol. 04 No. 01. Jurnal: UNESA.
- Yanuardi, S. (2009). *Facebook: Sebelah Surga dan Sebelah Neraka*. Yogyakarta: Diva Press.