



Penguatan *Self-Management* dalam Penggunaan Media Sosial Melalui Layanan Bimbingan Konseling Berbasis Nilai Islam di SMKN 1 Cijulang

**Neneng Nurmalasari¹, Atik Santika², Didan Faisal³, Dinda Adila Aprina⁴, Ii Syarifah⁵,
 Tedy Kurniawan⁶, Yunia Nurwahyuni⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Institut Nasional Nusantara Al Farabi

¹Email : nurmalasarineng0@gmail.com

²Email : santikaatik55@gmail.com

³Email : didanfaisal860@gmail.com

⁴Email : dindaadila583@gmail.com

⁵Email : iis206013@gmail.com

⁶Email : tedyku11@gmail.com

⁷Email : yunianurwahyuni267@gmail.com

Article History: Received: 1 Februari 2026 Revised: 10 Februari 2026 Accepted: 31 Maret 2026 https://doi.org/10.62515/society.v3i1.1492 Keywords: <i>self-management, social media, guidance and counseling, Islamic values, vocational high school students.</i>	Abstract <i>The widespread use of social media among vocational high school students has contributed to challenges in self-management, reduced learning concentration, and increased psychological vulnerability. This community service program aimed to strengthen students' self-management in social media use through Islamic values-based Guidance and Counseling (G&C) services at SMKN 1 Cijulang. The program employed a service-learning approach consisting of needs assessment, planning, implementation, reflection, evaluation, and follow-up stages. Findings revealed that prior to the intervention, approximately 75% of students demonstrated poor control over social media use, including excessive engagement with viral trends, smartphone use during classroom instruction, and limited selectivity toward online content. Following the implementation of Islamic values-based G&C services, about 85% of students showed improved digital awareness, 80% demonstrated better time management in social media use, 78% exhibited enhanced self-control, and 82% became more selective in accessing and sharing online content. The results indicate that Islamic values-based G&C services effectively promote digital discipline, ethical social media behavior, and self-management skills among students. The integration of moral and spiritual values into counseling services provides a meaningful strategy for fostering responsible and productive social media use in the digital era.</i>
Kata kunci: self-management, media sosial, bimbingan	Abstrak Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja SMK

konseling, nilai Islam, remaja SMK.	berpotensi menurunkan kemampuan <i>self-management</i> , memengaruhi konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko tekanan psikologis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memperkuat <i>self-management</i> siswa dalam penggunaan media sosial melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis nilai Islam di SMKN 1 Cijulang. Metode yang digunakan adalah <i>service learning</i> melalui tahapan identifikasi kebutuhan, perencanaan, implementasi, refleksi, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi sekitar 75% siswa menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial yang kurang terkontrol, seperti mengikuti tren viral, menggunakan gawai saat pembelajaran, dan kurang selektif terhadap konten. Setelah layanan BK diberikan, sekitar 85% siswa menunjukkan peningkatan kesadaran digital, 80% lebih mampu mengatur waktu penggunaan media sosial, 78% mengalami peningkatan pengendalian diri, dan 82% lebih selektif dalam memilih serta membagikan konten. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan BK berbasis nilai Islam efektif dalam meningkatkan disiplin digital, etika bermedia sosial, dan <i>self-management</i> siswa di lingkungan sekolah.
How To Cite This Article: Nurmalasari, N., Santika, A., Faisal, D., Aprina, D. A., Syarifah, I., Kurniawan, T., & Nurwahyuni, Y. (2025). Penguatan self-management dalam penggunaan media sosial melalui layanan bimbingan konseling berbasis nilai Islam di SMKN 1 Cijulang. <i>Society: Community Engagement and Sustainable Development</i> , Vol.3 (No. 1), 122-135.	

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja sekolah. Media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari siswa, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun pencarian informasi (APJII, 2023; Santrock, 2018). Di lingkungan sekolah menengah kejuruan, penggunaan media sosial sangat tinggi karena hampir seluruh siswa memiliki telepon genggam yang terkoneksi dengan internet (APJII, 2023). Kehadiran media sosial sebenarnya memberikan dampak positif, seperti mempermudah akses informasi pendidikan, meningkatkan kreativitas, memperluas jaringan pertemanan, dan membantu siswa mengekspresikan diri (Nasrullah, 2015; Prensky, 2010). Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga menimbulkan berbagai dampak negatif bagi perkembangan siswa (Kuss & Griffiths, 2017).

Fenomena yang ditemukan di SMK Negeri 1 Cijulang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang mampu mengontrol diri dalam menggunakan media sosial. Banyak siswa yang cenderung mengikuti tren video yang sedang viral atau masuk dalam kategori

For You Page (FYP) tanpa mempertimbangkan nilai edukasi maupun dampak perilakunya. Sebagian siswa membuat video atau status hanya karena mengikuti teman dan tren yang sedang populer. Perilaku tersebut tidak hanya dilakukan oleh siswa perempuan, tetapi juga siswa laki-laki yang sama-sama mudah terpengaruh oleh konten media sosial. Fenomena ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa individu cenderung meniru perilaku yang dianggap menarik atau mendapatkan penguatan sosial dari lingkungannya (Bandura, 1997). Apabila tren yang diikuti bersifat edukatif dan positif, maka hal tersebut dapat memberikan manfaat bagi siswa. Akan tetapi, apabila tren yang diikuti mengandung unsur negatif, maka dapat membawa siswa pada perilaku yang kurang baik serta mengganggu perkembangan karakter mereka (Santrock, 2018).

Selain perilaku mengikuti tren media sosial, ditemukan pula dampak psikologis yang dialami siswa akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Beberapa siswa mengalami tekanan emosional ketika mendapatkan komentar negatif terhadap unggahan mereka. Komentar yang bersifat menghina atau merendahkan dapat menimbulkan rasa malu, kecemasan, bahkan depresi pada siswa (Twenge & Campbell, 2018; Hinduja & Patchin, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya *self-management* dalam penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental remaja (Kuss & Griffiths, 2017). Tidak hanya itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga menyebabkan siswa kehilangan fokus dalam pembelajaran. Beberapa siswa diketahui masih bermain telepon genggam saat proses pembelajaran berlangsung sehingga mengganggu konsentrasi belajar. Penelitian Rosen et al. (2013) menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan dapat menurunkan fokus dan efektivitas belajar siswa.

Permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya penguatan *self-management* pada siswa. *Self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur diri, mengendalikan perilaku, mengelola waktu, serta menentukan keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari (Cormier & Cormier, 1991; Bandura, 1997). Dalam konteks penggunaan media sosial, *self-management* sangat penting agar siswa mampu menggunakan media sosial secara bijak, selektif, dan bertanggung jawab. Kemampuan ini juga dapat membantu siswa menghindari perilaku impulsif, kecanduan media sosial, serta dampak negatif lainnya (Young, 2017).

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan *self-management*. Guru BK tidak hanya memberikan

layanan konseling ketika siswa mengalami masalah, tetapi juga berperan sebagai pendidik karakter yang membimbing siswa agar memiliki kontrol diri yang baik (Prayitno, 2015; Tohirin, 2013). Layanan BK yang terencana dapat membantu siswa memahami dampak positif dan negatif media sosial serta mengembangkan perilaku digital yang sehat (Kemendikbud, 2020).

Dalam penelitian ini, penguatan *self-management* tidak hanya dilakukan melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui integrasi nilai-nilai Islam. Nilai Islam mengajarkan pentingnya menjaga akhlak, mengendalikan hawa nafsu, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, serta menggunakan waktu secara bijaksana (Daradjat, 2014). Prinsip-prinsip tersebut sangat relevan dalam pembinaan karakter siswa di era digital. Dengan mengintegrasikan nilai Islam ke dalam layanan BK, siswa diharapkan tidak hanya memahami dampak penggunaan media sosial secara rasional, tetapi juga memiliki kesadaran spiritual dan moral dalam menggunakannya (Kementerian Agama RI, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-management* siswa dalam penggunaan media sosial, mengembangkan model layanan BK berbasis nilai Islam untuk memperkuat *self-management* siswa, serta mengevaluasi efektivitas intervensi BK terhadap perilaku penggunaan media sosial siswa di SMK Negeri 1 Cijulang.

Kajian Teori

Konsep *Self-Management*

Self-management merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan aktivitas secara mandiri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam psikologi pendidikan, *self-management* dipahami sebagai proses pengendalian diri yang melibatkan kesadaran individu terhadap perilaku yang dilakukan serta kemampuan untuk memperbaiki perilaku tersebut agar lebih positif. *Self-management* menjadi keterampilan penting bagi remaja karena pada masa ini individu sedang mengalami perkembangan emosional dan sosial yang cukup kompleks.

Menurut Bandura (1997) dalam Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*), manusia belajar melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*imitation*), dan pemodelan (*modeling*) terhadap perilaku orang lain. Individu cenderung mengamati perilaku yang dianggap menarik, memperoleh perhatian, atau mendapatkan penghargaan sosial, kemudian menirunya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penggunaan

media sosial, siswa sering terpapar berbagai konten, tren, dan perilaku yang ditampilkan oleh teman sebaya, influencer, maupun tokoh publik. Paparan tersebut dapat memengaruhi sikap dan perilaku siswa, baik ke arah positif maupun negatif. Oleh karena itu, kemampuan self-management diperlukan agar siswa mampu melakukan seleksi terhadap informasi yang diterima, mengendalikan dorongan untuk mengikuti tren secara impulsif, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku yang ditampilkan di media sosial.

Komponen utama self-management terdiri dari *self-control*, *self-regulation*, dan *time management*. *Self-control* berkaitan dengan kemampuan individu menahan dorongan perilaku yang tidak sesuai. *Self-regulation* merupakan kemampuan mengatur tindakan berdasarkan tujuan dan norma yang berlaku. Sedangkan *time management* berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu secara efektif agar aktivitas berjalan seimbang. Dalam penggunaan media sosial, ketiga komponen tersebut sangat penting agar siswa mampu mengontrol durasi penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar dan hiburan.

Media Sosial dan Remaja

Self-management merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan aktivitas secara mandiri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam psikologi pendidikan, self-management dipahami sebagai proses pengendalian diri yang melibatkan kesadaran individu terhadap perilaku yang dilakukan serta kemampuan untuk memperbaiki perilaku tersebut agar lebih positif. Self-management menjadi keterampilan penting bagi remaja karena pada masa ini individu sedang mengalami perkembangan emosional dan sosial yang cukup kompleks.

Menurut Bandura (1997) dalam Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*), manusia belajar melalui proses pengamatan (*observational learning*), peniruan (*imitation*), dan pemodelan (*modeling*) terhadap perilaku orang lain. Individu cenderung mengamati perilaku yang dianggap menarik, memperoleh perhatian, atau mendapatkan penghargaan sosial, kemudian menirunya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penggunaan media sosial, siswa sering terpapar berbagai konten, tren, dan perilaku yang ditampilkan oleh teman sebaya, influencer, maupun tokoh publik. Paparan tersebut dapat memengaruhi sikap dan perilaku siswa, baik ke arah positif maupun negatif. Oleh karena itu, kemampuan self-management diperlukan agar siswa mampu melakukan seleksi terhadap informasi

yang diterima, mengendalikan dorongan untuk mengikuti tren secara impulsif, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku yang ditampilkan di media sosial.

Komponen utama self-management terdiri dari *self-control*, *self-regulation*, dan *time management*. *Self-control* berkaitan dengan kemampuan individu menahan dorongan perilaku yang tidak sesuai. *Self-regulation* merupakan kemampuan mengatur tindakan berdasarkan tujuan dan norma yang berlaku. Sedangkan *time management* berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu secara efektif agar aktivitas berjalan seimbang. Dalam penggunaan media sosial, ketiga komponen tersebut sangat penting agar siswa mampu mengontrol durasi penggunaan media sosial, memilih konten yang bermanfaat, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar dan hiburan.

Bimbingan Konseling Berbasis Nilai Islam

Bimbingan Konseling berbasis nilai Islam merupakan layanan konseling yang mengintegrasikan ajaran Islam dalam proses pembinaan siswa. Prinsip utama konseling Islam meliputi pembentukan akhlak mulia, tanggung jawab diri, pengendalian hawa nafsu, dan kesadaran spiritual. Dalam Islam, setiap individu diajarkan untuk menjaga perilaku, menggunakan waktu dengan baik, serta menjauhi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Model layanan BK berbasis nilai Islam dapat dilakukan melalui bimbingan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, diskusi keagamaan, dan pemberian teladan perilaku. Guru BK dapat mengaitkan penggunaan media sosial dengan ajaran Islam, seperti pentingnya menjaga lisan, menghindari fitnah, serta menggunakan teknologi untuk hal-hal yang bermanfaat. Disukung dengan beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan BK berbasis agama mampu meningkatkan pengendalian diri siswa. Penelitian lain juga menemukan bahwa pendekatan religius dapat membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial dan meningkatkan kesadaran moral. Namun demikian, penelitian mengenai penguatan self-management berbasis nilai Islam di lingkungan SMK, khususnya di wilayah Cijulang, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan layanan BK di sekolah kejuruan.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan *service learning* yang mengintegrasikan kegiatan pembelajaran, pelayanan, dan refleksi

dalam upaya penguatan *self-management* siswa dalam penggunaan media sosial melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis nilai Islam. Kegiatan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Cijulang dengan melibatkan 30 orang siswa sebagai peserta program, guru Bimbingan dan Konseling, serta guru mata pelajaran sebagai mitra pendukung kegiatan.

Pelaksanaan PKM dilakukan melalui lima tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan (*needs assessment*) yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan diskusi dengan guru BK serta siswa untuk mengidentifikasi permasalahan penggunaan media sosial dan tingkat *self-management* siswa. Tahap kedua adalah perencanaan program, yaitu penyusunan materi layanan BK berbasis nilai Islam yang mencakup pengendalian diri (*self-control*), pengaturan diri (*self-regulation*), manajemen waktu (*time management*), etika bermedia sosial, serta pemanfaatan media sosial secara positif.

Tahap ketiga adalah implementasi program, yang dilakukan melalui layanan bimbingan klasikal, diskusi kelompok, refleksi diri, *role play*, dan pemberian tugas praktik pengendalian penggunaan media sosial. Tahap keempat adalah refleksi, yaitu kegiatan mengevaluasi pengalaman siswa selama mengikuti program serta mengaitkannya dengan nilai-nilai Islam seperti tanggung jawab, disiplin, dan pengendalian diri. Tahap kelima adalah evaluasi dan tindak lanjut, yang dilakukan melalui observasi perilaku siswa, wawancara, serta penyebaran angket *self-management* sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui perubahan perilaku dan efektivitas program.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan perubahan perilaku siswa dalam penggunaan media sosial setelah mengikuti layanan BK berbasis nilai Islam.

1. Identifikasi Masalah/*Needs Assessment*. Tahap awal dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap siswa dan guru di SMK Negeri 1 Cijulang. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa masih menggunakan media sosial secara berlebihan, mengikuti tren yang kurang bermanfaat, serta bermain telepon genggam saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, ditemukan beberapa siswa yang mengalami tekanan psikologis akibat komentar negatif di media sosial.
2. Perencanaan Layanan/*Planning*. Guru BK merancang program layanan berbasis nilai Islam dengan tujuan meningkatkan kedisiplinan digital, kesadaran moral, dan kemampuan pengelolaan diri siswa. Program ini mencakup materi mengenai dampak media sosial, etika bermedia sosial dalam Islam, pengaturan waktu penggunaan media

sosial, serta latihan *self-regulation*.

3. *Implementasi/Action*. Layanan BK dilaksanakan melalui beberapa pertemuan dalam bentuk bimbingan klasikal dan konseling kelompok. Guru BK menggunakan metode diskusi, refleksi, role play, dan penugasan praktik pengendalian diri dalam penggunaan media sosial. Guru mata pelajaran juga mendukung program dengan menerapkan aturan pengumpulan telepon genggam sebelum pembelajaran dimulai.
4. *Refleksi/Reflection*. Siswa diminta merefleksikan pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial serta perubahan perilaku yang dirasakan setelah mengikuti layanan BK. Refleksi juga dikaitkan dengan nilai Islam seperti kesabaran, tanggung jawab, dan menjaga akhlak dalam bermedia sosial.
5. *Evaluasi/Assessment*. Evaluasi dilakukan melalui observasi perilaku siswa, wawancara, dan pengisian kuesioner self-management sebelum dan sesudah layanan diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku positif pada siswa.
6. *Tindak Lanjut/Dissemination*. Sekolah memberikan rekomendasi agar layanan BK berbasis nilai Islam dilaksanakan secara berkelanjutan. Modul layanan juga disusun sebagai panduan bagi guru BK dalam menangani permasalahan penggunaan media sosial di sekolah.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan evaluasi yang dilakukan selama proses penelitian di SMK Negeri 1 Cijulang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling berbasis nilai Islam, sekitar 75% siswa menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang kurang terkontrol. Hal tersebut terlihat dari kebiasaan membuka media sosial saat pembelajaran berlangsung, mengikuti tren yang sedang viral tanpa mempertimbangkan dampaknya, serta kurang mampu menyaring konten yang mereka konsumsi maupun unggah kembali di akun pribadi mereka.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 80% siswa mengaku pernah mengikuti tren media sosial hanya karena ingin mendapatkan perhatian, masuk FYP, atau memperoleh pengakuan dari teman sebaya. Selain itu, sekitar 68% siswa mengaku merasa kecewa, sedih, atau cemas ketika unggahan mereka mendapatkan komentar negatif.

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kondisi emosional dan psikologis siswa.

Selain berdampak pada kesehatan mental, penggunaan media sosial yang berlebihan juga memengaruhi kedisiplinan belajar siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran, sekitar 70% siswa masih sering menggunakan telepon genggam saat proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang fokus dalam menerima materi, terlambat mengumpulkan tugas, serta kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Setelah pelaksanaan layanan BK berbasis nilai Islam, terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan pada siswa. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% siswa mengalami peningkatan kesadaran digital, ditandai dengan kemampuan memahami dampak positif dan negatif media sosial serta kesadaran untuk tidak mengikuti semua tren yang viral. Selain itu, 80% siswa menunjukkan peningkatan kemampuan manajemen waktu, terlihat dari berkurangnya intensitas penggunaan media sosial pada jam belajar dan meningkatnya kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Pada aspek pengendalian diri (*self-control*), sekitar 78% siswa menunjukkan perubahan positif berupa kemampuan menahan dorongan untuk membuka media sosial saat pembelajaran berlangsung dan lebih selektif dalam mengakses konten digital. Sementara itu, 82% siswa mampu memilih serta membagikan konten yang lebih edukatif dan bermanfaat dibandingkan sebelum mengikuti program.

Perubahan juga terlihat pada aspek kesehatan emosional. Sebanyak 76% siswa mengaku lebih mampu mengendalikan emosi ketika menerima komentar negatif di media sosial dan tidak lagi terlalu bergantung pada validasi sosial dari jumlah suka, komentar, maupun pengikut yang dimiliki. Pada aspek etika bermedia sosial, sekitar 84% siswa menunjukkan peningkatan kesadaran untuk menjaga tutur kata, menghormati orang lain, serta menghindari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain di ruang digital.

Selain itu, guru BK mengamati adanya peningkatan kesadaran spiritual siswa setelah mengikuti layanan. Sekitar 88% siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai penggunaan media sosial sebagai bagian dari tanggung jawab moral dan implementasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan

BK berbasis nilai Islam efektif dalam meningkatkan kemampuan *self-management*, disiplin digital, pengendalian diri, dan etika bermedia sosial pada siswa SMK Negeri 1 Cijulang.

Peningkatan kemampuan *self-management* siswa setelah mengikuti layanan Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis nilai Islam menunjukkan bahwa perubahan perilaku digital tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian informasi, tetapi juga oleh proses internalisasi nilai dan pembentukan kesadaran diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya kemampuan siswa dalam mengendalikan penggunaan media sosial sebelumnya bukan semata-mata disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, melainkan oleh lemahnya kemampuan regulasi diri dalam menghadapi berbagai stimulus digital yang tersedia secara terus-menerus.

Fenomena siswa yang cenderung mengikuti tren viral dapat dijelaskan melalui Teori Belajar Sosial Bandura (1986) yang menyatakan bahwa individu belajar melalui proses observasi, imitasi, dan pemodelan terhadap perilaku orang lain. Dalam konteks media sosial, konten yang memperoleh banyak perhatian, komentar, dan apresiasi menjadi model perilaku yang dianggap menarik untuk ditiru. Oleh karena itu, kecenderungan siswa mengikuti tren yang sedang populer menunjukkan adanya pengaruh lingkungan digital terhadap proses pembentukan perilaku. Peningkatan kemampuan siswa dalam menyeleksi konten setelah mengikuti layanan BK menunjukkan bahwa proses refleksi dan penguatan nilai berhasil meningkatkan kemampuan mereka dalam mengevaluasi konsekuensi perilaku sebelum bertindak.

Peningkatan kemampuan pengendalian diri siswa juga dapat dianalisis menggunakan konsep *self-regulation* dari Bandura (1991), yang menekankan bahwa individu mampu mengontrol perilakunya melalui proses pemantauan diri (*self-monitoring*), penilaian diri (*self-evaluation*), dan penguatan diri (*self-reinforcement*). Melalui kegiatan refleksi, diskusi kelompok, dan evaluasi penggunaan media sosial, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali pola perilaku mereka sendiri serta memahami dampak yang ditimbulkan. Proses tersebut memungkinkan siswa mengembangkan kontrol yang lebih baik terhadap penggunaan media sosial, terutama dalam mengatur waktu dan mengurangi penggunaan gawai pada saat pembelajaran berlangsung.

Temuan mengenai peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak psikologis media sosial menunjukkan bahwa aspek emosional merupakan faktor penting dalam pembentukan *self-management*. Sebelum intervensi, sebagian siswa menunjukkan

ketergantungan terhadap validasi sosial yang ditunjukkan melalui jumlah suka, komentar, atau respons pengguna lain. Kondisi ini memperlihatkan bahwa identitas diri remaja masih sangat dipengaruhi oleh penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Setelah mengikuti layanan BK, siswa menjadi lebih mampu mengendalikan respons emosional terhadap komentar negatif dan tidak terlalu bergantung pada pengakuan sosial di media digital. Perubahan ini menunjukkan berkembangnya kematangan emosional yang merupakan salah satu indikator keberhasilan penguatan *self-management*.

Efektivitas layanan BK berbasis nilai Islam dalam meningkatkan *self-management* dapat dijelaskan melalui integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual. Pendekatan psikologis membantu siswa memahami perilaku dan konsekuensinya secara rasional, sedangkan nilai-nilai Islam berfungsi sebagai landasan moral yang memperkuat motivasi internal siswa untuk mengendalikan diri. Konsep pengendalian hawa nafsu, tanggung jawab, disiplin, serta pemanfaatan waktu secara bijaksana memberikan kerangka nilai yang relevan dengan tantangan penggunaan media sosial pada remaja. Dengan demikian, perubahan perilaku yang terjadi tidak hanya didasarkan pada kepatuhan terhadap aturan sekolah, tetapi juga pada kesadaran moral yang tumbuh dari dalam diri siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan religius dalam layanan konseling mampu meningkatkan pengendalian diri, tanggung jawab pribadi, dan perilaku positif peserta didik. Integrasi nilai agama dalam layanan BK memberikan penguatan yang lebih komprehensif karena tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga aspek afektif dan spiritual. Hal ini menjadi penting mengingat penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan karakter dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Meskipun demikian, keberhasilan program belum sepenuhnya menjamin keberlanjutan perubahan perilaku siswa. Tingginya intensitas penggunaan media sosial di luar lingkungan sekolah dan kuatnya pengaruh kelompok sebaya masih menjadi faktor yang berpotensi melemahkan hasil intervensi. Oleh karena itu, penguatan *self-management* perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua, dan lingkungan sosial siswa. Pendekatan yang melibatkan berbagai pihak akan membantu menciptakan lingkungan yang konsisten dalam mendukung terbentuknya perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa layanan BK berbasis nilai Islam tidak hanya efektif meningkatkan kemampuan *self-management* siswa, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter digital yang lebih disiplin, reflektif, dan bertanggung jawab. Temuan ini menguatkan pentingnya integrasi nilai moral dan spiritual dalam layanan BK sebagai strategi preventif dan pengembangan untuk menghadapi berbagai tantangan perilaku remaja di era digital.

Kesimpulan

Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan siswa SMK Negeri 1 Cijulang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kemampuan *self-management* yang relatif rendah, ditandai dengan kecenderungan mengikuti tren viral tanpa mempertimbangkan dampaknya, penggunaan telepon genggam saat pembelajaran berlangsung, serta rendahnya kemampuan mengelola emosi ketika menerima respons negatif di media sosial. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kedisiplinan belajar, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, kualitas interaksi sosial, dan pembentukan karakter siswa di era digital.

Pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis nilai Islam terbukti mampu meningkatkan kemampuan *self-management* siswa dalam penggunaan media sosial. Peningkatan tersebut terlihat pada kemampuan siswa dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, mengurangi perilaku membuka gawai saat pembelajaran, lebih selektif dalam memilih dan membagikan konten, serta lebih mampu mengendalikan emosi terhadap komentar negatif. Integrasi nilai-nilai Islam seperti tanggung jawab, disiplin, pengendalian diri, dan penggunaan waktu secara bijaksana turut memperkuat kesadaran moral dan spiritual siswa dalam bermedia sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan BK berbasis nilai Islam merupakan strategi yang efektif untuk membentuk perilaku digital yang sehat, bertanggung jawab, dan berkarakter. Keberhasilan program ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, orang tua, dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan *self-management* siswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, program pembinaan karakter digital berbasis nilai agama perlu terus dikembangkan sebagai upaya preventif dan edukatif dalam menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial pada remaja.

Referensi

- APJII. (2023). *Laporan Survei Internet Indonesia 2023*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Daradjat, Z. (2014). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). *Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response*. Florida: Cyberbullying Research Center.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Moderasi Beragama*. Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2020). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and Texting Made Me Do It: Media-Induced Task Switching While Studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents: Evidence From a Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling: Studi dan Karier*. Yogyakarta: Andi.
- Young, K. S. (2017). The Evolution of Internet Addiction Disorder. Dalam C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (pp. 3–18). Cham: Springer.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.