



**SKRIPSI**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI  
SMA NEGERI 1 SINJAI**

**NUR AZIZAH IMRAN**

**1644042011**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**



**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI  
SMA NEGERI 1 SINJAI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Strata Satu  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

**OLEH:**

**NUR AZIZAH IMRAN  
1644042011**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

Alamat : Jl. Tamalate 1 Kampus Tidung Fax(0411)883076,(0411)884457Makassar

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Naskah Skripsi dengan Judul "Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai"

atas nama:

Nama : Nur Azizah Imran  
NIM : 1644042011  
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada hasil ujian skripsi pada tanggal 30 November 2020 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan **LULUS**.

Makassar, 5 Desember 2020

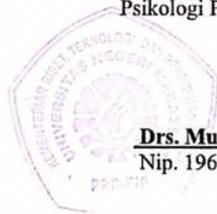
Pembimbing I

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
Nip. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II

**Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si**  
Nip. 1953011 7198003 1 002

Disahkan:  
Ketua Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



**Drs. Muhammad Anas, M.Si**  
Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457

Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 4693/UN36.4/PP/2020, Tanggal 17 November 2020 telah di ujikan pada hari Senin, Tanggal 30 November 2020 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 30 November 2020

Disahkan oleh:

Dekan/FIP UNM,

**Dr. Abdi Syam, S.Pd, M.Si, Kons**

NIP.19720817 200212 1 001



Panitia Ujian:

- |                 |  |         |
|-----------------|--|---------|
| 1. Ketua        | : Dr. Pattaufi, M.Si                       | (.....) |
| 2. Sekretaris   | : Drs. Muhammad Anas, M.Si                 | (.....) |
| 3. Pembimbing 1 | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd            | (.....) |
| 4. Pembimbing 2 | : Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.si | (.....) |
| 5. Penguji I    | : Dr. Farida Aryani, M.Pd                  | (.....) |
| 6. Penguji II   | : Nurfadhilah Umar, S.Pd., M.Pd            | (.....) |

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang Bertanda Tangan di Bawah ini:

Nama : Nur Azizah Imran

Nim : 1644042011

Program Studi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

JudulSkripsi : Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, 22 September 2020

Yang Membuat Pernyataan



NurAzizah Imran  
1644042011

## **MOTTO DAN PERUNTUKKAN**

Jangan pergi mengikuti ke mana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.

Dengan segala kerendahan hati, kuperuntukkan karya ini kepada Almamaterku Universitas Negeri Makassar, bangsa dan agamaku serta kedua orang tuaku tercinta ayahku Alm. Imran, ibuku Sudarsih, dan saudaraku kakak dan adik ku tersayang serta keluarga besarku, sahabat-sahabatku dan teman-temanku terimakasih dengan tulus dan ikhlas selalu mendoakan, memberikan semangat, membantu, dan memotivasi. Pengorbanan dan dukungan kalian membangkitkan semangatku untuk meraih kesuksesan. Semoga Allah SWT memberi rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

## ABSTRAK

**NUR AZIZAH IMRAN**, 2020. Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?, (2) Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?, (3) Apakah penerapan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan penggunaan media sosial di SMA Negeri 1 Sinjai, (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, (3) Untuk mengetahui apakah teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Eksperimental dengan model *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sinjai sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian ini sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kecanduan media sosial dan Observasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskripti dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecanduan media sosial siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, (2) Pelaksanaan teknik *self management* terdiri dari 6 tahap yaitu, Rasional tujuan dan tinjauan singkat prosedur, *Self monitoring*, *self contracting*, *Self control*, *Self reward*, penutup atau terminasi, (3) Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.

## PRAKATA



Alhamdulillah Rabbil Alamin, Allahumma Shalli Ala Muhammad Wa Ali Muhammad. Puji Syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wa ta'ala, karena Rahmat Nya sehingga Skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai”. Penulisan Skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan Skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bimbingan, motivasi dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ayahanda Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd, selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar atas segala kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.

2. Dr. Abdul Saman, M.Si.Kons. Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan; Dr. Mustafa, M.Si. Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik; Dr. Pattaufi, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan; Dr. H. Ansar, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan, terima kasih atas dukungan dan kebijaksanaannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi diperlancar.
3. Drs. H. Muhammad Anas Malik, M.Si dan Suciani Latif, S.Pd.,M.Pd. Sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Arifuddin P Sebagai Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sinjai atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang di pimpin, beserta semua guru-guru dan staf di SMA Negeri 1 Sinjai atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan.
6. Teristimewa buat Kedua Orangtuaku tercinta, Alm. Imran P dan Ibu Sudarsih S yang telah merawat, mendidik dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya, disertai dengan do'a yang tiada hentinya dipanjatkan sehingga penulis dapat menyelesaikan

studinya. Semoga ananda ini mampu membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi manusia seperti saat ini.

7. Kepada saudara-saudara ku tercinta dan tersayang Nurul Hidayati Imran, Fitri Nurfadillah Imran, Nurfitriah Imran, Nursyahidah Imran, Nurfatullah Imran, Nabila Ramadhani Imran atas do'a, motivasi, semangat dan dukungannya selama ini.
8. Kepada Muhammad Affan Fajar yang selalu mendoakan, memotivasi dan mendukung serta menemani penulis selama ini.
9. Sahabat-sahabat Seperjuanganku Nurwahdania Bakhtiar, Nurwahyuni B, Rizki Vebiola, Andi Noorah Mujahidah, Herdiyanti Ibrahim, Nurfadilah dan Fitriana Bakhtiar atas dukungan, serta do'a terhadap penulis.
10. Teman-teman RESILIENSI 2016, terima kasih atas segala kebersamaan, kerjasama, dan keseruannya selama penulis memasuki dunia perkuliahan, juga atas motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya kalian berikan.
11. Adik-adik siswa SMA Negeri 1 Sinjai khususnya siswa kelas XI dan XII sebagai subjek penelitian yang dengan ikhlas dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
12. Semua Pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Semoga bantuan, motivasi dan bimbingan dapat bernilai ibadah, terima kasih.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah Subhanallahu Wa ta'ala. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah Subhanallahu Wa ta'ala.

Makassar, 24 September 2020

Penulis,

**NUR AZIZAH IMRAN**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERUNTUKKAN	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Kecanduan Media Sosial	9
a. Pengertian media sosial	9
b. Jenis-jenis media sosial	10
c. Pengertian kecanduan	13

d. Pengertian kecanduan media social	13
e. Kriteria kecanduan media social	14
f. Intensitas penggunaan media sosial	16
g. Faktor-faktor kecanduan media social	16
h. Dampak kecanduan media social	18
2. Konseling Kelompok	19
a. Pengertian konseling kelompok	19
b. Pelaksanaan konseling kelompok	20
3. Pengelolaan diri ( <i>self management</i> )	24
a. Pendekatan Behavioral	24
b. Pengertian <i>self management</i>	26
c. Manfaat teknik <i>self management</i>	27
d. Tujuan <i>self management</i>	28
e. Prinsip-prinsip pengelolaan diri ( <i>self management</i> )	28
f. Langkah-langkah pengelolaan diri ( <i>self management</i> )	29
B. Kerangka Pikir	31
C. Hipotesis	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	<b>36</b>
A. Pendekatan dan jenis penelitian	36
B. Variabel dan desain penelitian	36
C. Definisi Operasional	37
1. Kecanduan media social	37
2. Teknik <i>self management</i>	38
D. Populasi dan sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
E. Teknik pengumpulan data	41
1. Skala Kecanduan Media Sosial	41

2. Observasi	44
F. Teknik analisis data	45
1. Analisis statistik deskriptif	46
2. Analisis statistik inferensial	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>50</b>
A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran kecanduan media sosial pada siswa	50
2. Gambaran pelaksanaan Teknik <i>self management</i>	56
3. Penerapan Teknik <i>self management</i> untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai	72
B. Pembahasan	74
1. Gambaran kecanduan media sosial	75
2. Pelaksanaan Teknik <i>self management</i> pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai	78
3. Penerapan Teknik <i>self management</i> untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai	81
C. Keterbatasan Penelitian	83
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Hal
3.1	Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian	39
3.2	Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian	40
3.3	Penyebaran kelompok penelitian	41
3.4	Pembobotan item skala	42
3.5	Hasil uji reabilitas	44
3.6	Kriteria penentuan hasil observasi	45
3.7	Kategori kecanduan media social	46
3.8	Hasil uji normalitas data kelompok eksperimen dan control	47
3.9	Hasil uji homogenitas data	49
4.1	Data kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai kelompok eksperimen pretest dan posttest	51
4.2	Kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen	52
4.3	Data kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Kelompok kontrol pretest dan posttest	54
4.4	Kecanduan media sosial pada kelompok control	55
4.5	Data partisipasi siswa dalam Teknik <i>self management</i>	69
4.6	Hasil uji Hipotesis Menggunakan uji <i>t</i>	73

## **DAFTAR GAMBAR**

Nomor	Nama Tabel	Hal
2.1	Skema Kerangka Pikir	32
3.1	Desain Penelitian	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama Tabel	Hal
1	Jadwal pelaksanaan Teknik <i>self management</i>	90
2	Skenario pelaksanaan penerapan Teknik <i>self management</i>	94
3	Rancangan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling	100
4	Kisi-kisi instrument skala penelitian sebelum uji coba	115
5	Skala kecanduan media sosial sebelum uji coba	116
6	Uji validitas	120
7	Hasil data uji validitas instrument	124
8	Hasil uji Reabilitas	125
9	Kisi-kisi instrument skala penelitian setelah uji coba	126
10	Skala kecanduan media sosial setelah uji coba	127
11	Data hasil kelompok penelitian	131
12	Hasil uji normalitas	134
13	Hasil uji analisis deskriptif	135
14	Hasil uji homogenitas	136
15	Hasil uji <i>t-test</i>	137
16	Analisis data observasi	139
17	Hasil Observasi	144
18	Surat Komitmen	146
19	LKPD 1.1 Penggunaan media social	148
	LKPD 1.2 Identifikasi masalah dan Perilaku sasaran	150
	LKPD 1.3 Kontrak perilaku	154
	LKPD 1.4 Jadwal kegiatan	156
	LKPD 1.5 Lembar evaluasi	158
20	Dokumentasi	162

21	Surat pengusulan judul	168
22	Surat keterangan judul penelitian	169
23	Surat observasi awal	170
24	Surat permohonan pengajuan pembimbing skripsi	171
25	Surat penunjukkan pembimbing skripsi	172
26	Surat persetujuan seminar usulan penelitian	173
27	Surat undangan seminar proposal	174
28	Berita acara seminar proposal	175
29	Keterangan Validator	176
30	Surat pengesahan usulan penelitian	178
31	Surat izin melakukan penelitian	179
32	Surat izin melakukan penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu	180
33	Surat keterangan telah melakukan penelitian	181
34	Riwayat hidup	182

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Di era informatika yang semakin maju, tak dapat dipungkiri hadirnya media sosial semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis, dan sebagainya. Media sosial dalam dunia pendidikan memang berpengaruh besar bagi kalangan pelajar baik dalam proses belajar, pola pikir, maupun perilakunya. Media sosial telah mengubah secara pesat cara orang berkomunikasi dan dari kekuatan media sosial memungkinkan kita untuk tetap berhubungan dengan kejadian-kejadian terbaru di seluruh dunia dalam beberapa menit atau jam bahkan dalam waktu nyata. Aplikasi media sosial ini merupakan aplikasi yang dapat memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan juga bereksis di dunia maya.

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 tak terbatas. Media sosial memang menawarkan banyak kemudahan yang membuat para pengguna betah berlama-lama berada di dunia maya.

Pengguna media sosial sebagian besar adalah usia remaja. Usia remaja mudah sekali terbawa arus perkembangan media yang semakin global, mereka ingin selalu tampak *up to date* sehingga mereka kadang tidak mampu membedakan hal baik atau buruk untuk dijadikan acuan perilaku. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun kehidupan sosialnya. Individu yang tidak mendapatkan hubungan sosial yang menyenangkan juga akan membuat siswa lebih memilih untuk berinteraksi melalui media sosial secara terus menerus karena melalui media sosial individu memperoleh hubungan sosial yang menyenangkan sehingga ini juga dapat membuat seseorang kecanduan dengan media sosial. Remaja yang setiap harinya sudah disibukkan dengan aktivitas penggunaan media sosial dapat dikatakan kecanduan. Dengan adanya kecanduan remaja akan merasa sulit untuk lepas dari kecanduannya tersebut.

Sekarang ini juga siswa baik itu di SMP atau SMA bahkan SD pun sudah ada yang telah memiliki *handphone* dan bahkan sangat fasih menggunakannya, bahkan seseorang bisa lupa waktu dengan keasyikan bermain *handphone* yang di dalamnya sudah ada aplikasi media sosial yang di senangnya seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram* dan media sosial lainnya. Mereka seringkali berkomunikasi dengan orang lain dengan menggunakan *handphone*-nya. Selain itu, mereka juga suka memposting foto dan meng-*update* status di media sosial untuk menunjukkan keeksisan mereka kepada teman-temannya di dunia maya. Jika ini terus terjadi, maka

para siswa akan mengalami kecenderungan kecanduan media sosial. Individu yang lebih memilih interaksi secara *online* lebih rentan terhadap kecanduan media sosial.

Kriteria kecanduan media sosial yang dialami oleh remaja diantaranya penggunaan media sosial yang berlebih sering dikaitkan dengan terbuangnya waktu, perasaan marah, takut melakukan interaksi secara langsung, tegang ketika tidak dapat mengakses, antisipasi penggunaan waktu lebih untuk *online* yang kurang, kurangnya kontrol dalam menggunakan media sosial termasuk mengabaikan karya akademis seperti terbengkalainya tugas sekolah dan mengabaikan kehidupan sosial mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai kecanduan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Kecanduan media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maheswari & Dwiutami (2013) seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan menimbulkan dampak negatif dalam kehidupannya karena menghabiskan waktu sehingga pekerjaan yang harus dikerjakan terbengkalai seperti menunda pekerjaan, mengabaikan kegiatan dan tugas yang harus dilakukan, penurunan produktivitas dalam bekerja dan belajar.

Almenayes (2015), penggunaan media sosial yang baik apabila mampu mengatur penggunaan media sosial sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak

tenggelam dalam penggunaan media sosial, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan media sosial sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK disekolah SMA Negeri 1 Sinjai bahwa terdapat beberapa siswa yang tersita ponselnya disaat proses pembelajaran karena melakukan *live* pada salah satu akun media sosialnya. Hal ini disebabkan karena tidak adanya kesadaran diri pada siswa akan dibuatnya peraturan sekolah untuk tidak menggunakan *handphone* saat proses belajar mengajar dan ingin terlihat keren dan diakui di lingkungan teman sebayanya. Terdapat juga siswa yang sering terlambat kesekolah, tidur pada saat proses belajar mengajar dan tidak mengerjakan tugas, ini disebabkan karena siswa sering begadang memainkan media sosialnya sampai larut malam sehingga lupa waktu untuk beristirahat dan tersitanya waktu dalam penggunaan media sosial sehingga siswa tidak mengerjakan tugas. Penggunaan media sosial yang berlebihan oleh siswa seringkali mengganggu proses belajar, sebab siswa mengalihkan konsentrasinya terhadap penggunaan media sosialnya. Tidak mendapatkan kepuasan dalam berinteraksi secara langsung dilingkungan sosialnya sehingga membuat siswa lebih memilih untuk berinteraksi di media sosial dapat membuat siswa kecanduan media sosial. Dengan kata lain, bahwa para siswa kurang bisa mengendalikan dirinya dari perilakunya dalam penggunaan media sosialnya.

Selain dari hasil wawancara guru BK, peneliti membagikan angket kecanduan media sosial. Dengan jumlah 22 item pernyataan pada angket kecanduan media sosial, siswa yang mendapat skor diatas 10 dapat dikategorikan teridentifikasi kecanduan media sosial dan siswa yang mendapat skor dibawah 10 dikategorikan tidak teridentifikasi kecanduan media sosial. Dari hasil pemberian angket terdapat 40 siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan media sosial. Melihat fenomena tersebut perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap perilakunya yang berlebihan dalam penggunaan media sosial agar kecanduan terhadap penggunaan media sosial dapat berkurang secara efektif.

Menurut Almenayes 2015, masalah kecanduan media sosial sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku. Sehingga strategi bantuan mendalam yang digunakan peneliti yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang merupakan teknik dari pendekatan Behavioral. Alasannya yaitu bahwa pendekatan Behavioral dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam berperilaku.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Youanda Kurnia Rahman (2019) mengenai kecanduan media sosial dengan sampel penelitian 13 orang siswa. Hasil analisis data menunjukkan nilai thitung  $> t_{tabel}$ ,  $10,774 > 2,201$ , dan dengan menggunakan batas signifikansi 0,05, nilai signifikansi tersebut berada diatas taraf 5%, yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa. Dari hasil penelitian juga tampak bahwa dengan diberikan strategi *self management* 33,3% siswa memiliki kecanduan media sosial rendah dan 66,7% siswa lainnya memiliki kecanduan media sosial sedang.

Hal ini berarti strategi *self-management* mampu mengurangi kecanduan media sosial siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa strategi *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa.

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

*Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Teknik *self management* juga dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik *self management* membantu seseorang untuk dapat mengatur perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri. *Self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan tindakan. Peneliti menggunakan teknik *self management* bertujuan untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial yang dialami siswa di SMA Negeri 1 Sinjai pada siswa yang menjadi subjek penelitian.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, adapun yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?
2. Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?
3. Apakah penerapan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan penggunaan media sosial di SMA Negeri 1 Sinjai.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.
3. Untuk mengetahui apakah teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat atau kontribusi dalam:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas mahasiswa.
- b. Bagi peneliti, sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa
- b. Bagi mahasiswa, agar dalam studinya dapat lebih mempersiapkan diri dengan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Kecanduan Media Sosial**

###### **a. Pengertian Media Sosial**

Menurut Destiana, dkk (2015), pada dasarnya media sosial (*social media*) adalah media online sebagai alat sosial komunikasi, dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, situs jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Sebagaimana menurut Khairuni (2016), secara umum media sosial didefinisikan sebagai media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis Web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Media sosial secara umum terbagi dalam beberapa karakter yaitu adanya keterbukaan dialog antar para pengguna. Media sosial dapat dirubah oleh waktu dan diatur ulang oleh penciptanya, atau dalam beberapa situs tertentu, dapat diubah oleh suatu komunitas. Selain itu media sosial juga menyediakan dan membentuk cara baru dalam berkomunikasi agar para pengguna media sosial tertarik untuk menggunakan media sosial. Media sosial juga akan memperbaharui aplikasinya dalam rentan waktu tertentu dengan tampilan yang lebih menarik dari sebelumnya.

Banyak dijumpai di masyarakat saat ini bahwa orang-orang lebih menyukai berhubungan dengan seseorang melalui *handphone*-nya. Mereka lebih suka sibuk dengan bermain *handphone*-nya dibandingkan berbicara dengan orang yang ada didekatnya. Fenomena yang sangat sering dijumpai lainnya yakni seperti saat ini melihat beberapa orang sedang bersama teman-teman ataupun keluarga di suatu tempat akan tetapi mereka tidak saling berbicara melainkan mereka hanya berkumpul dan sibuk dengan *handphone*-nya masing-masing yang sedang menggunakan media sosial dan berkomunikasi *online*. Hal inilah yang memunculkan semboyan bahwa saat ini *handphone* dan media sosial itu “menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh”.

Dari defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan media yang dapat digunakan para penggunanya untuk berkomunikasi, berinteraksi dan bekerjasama secara mudah dan menyenangkan dengan pengguna lainnya dengan jarak yang tidak terbatas.

## **b. Jenis-Jenis Media Sosial**

Menurut Nasrullah (2015) terdapat 6 kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, diantaranya adalah sebagai berikut:

### 1) Media Jaringan Sosial (*Social Networking*)

*Social networking* atau jaringan sosial merupakan medium yang paling populer dalam kategori media sosial. Medium ini merupakan sarana yang bisa

digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut, di dunia virtual.

Karakter utama dari situs jejaring sosial adalah setiap pengguna membentuk jaringan pertemanan, baik terhadap pengguna yang sudah diketahuinya dan kemungkinan sering bertemu di dunia nyata (*offline*) maupun membentuk jaringan pertemanan baru. Dalam banyak kasus, pembentukan pertemanan baru ini berdasarkan pada sesuatu yang sama, misalnya hobi atau kegemaran, sudut pandang politik, asal sekolah atau universitas, atau profesi pekerjaan. Beberapa sosial networking populer diantaranya *facebook*, *Instagram*, dan lain-lain.

## 2) Jurnal *Online (Blog)*

*Blog* merupakan suatu bentuk situs pribadi yang berisi kumpulan tautan ke situs lain yang dianggap menarik dan diperbarui setiap harinya, pada perkembangan selanjutnya blog memuat banyak jurnal (tulisan keseharian pribadi) pemilik media dan terdapat kolom komentar yang bisa diisi oleh pengunjung *blog*.

Karakter dari *blog* antara lain penggunaannya adalah pribadi dan konten yang dipublikasikan juga terkait pengguna itu sendiri. Konten yang dibangun oleh pemilik *blog* atau *blogger* cenderung berupa *user experiences* atau pengalaman pemilik. Secara mekanis, jenis media sosial ini bisa dibagi menjadi dua: pertama, kategori personal *homepages*, yaitu pemilik menggunakan nama domain sendiri; kedua, dengan menggunakan fasilitas penyedia halaman *weblog* gratis.

### 3) Microblogging

Microblogging merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan mempublikasikan aktivitas serta atau pendapatnya. Secara historis, kehadiran jenis media sosial ini merujuk pada munculnya *Twitter* yang hanya menyediakan ruang tertentu atau maksimal 140 karakter. Di *Twitter* pengguna dapat menjalin jaringan dengan pengguna lain, menyebarkan informasi, mempromosikan pendapat/pandangan pengguna lain, sampai membahas isu terhangat (*trending topic*) dan menjadi bagian dari isu tersebut dengan turut berkicau (*tweet*) menggunakan tagar (*hashtag*) tertentu.

### 4) Media Sharing

Situs berbagi media (*media sharing*) merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk berbagi media, mulai dari dokumen (*file*), video, audio, gambar, dan sebagainya. Beberapa contoh media berbagi adalah *youtube*, *flickr*, *photo-bucket*, *Black Berry Messenger* (BBM), *Wechat*, *Line*, *WhatsApp*, *Kakao*, dan lain-lain.

“Situs media sosial yang memungkinkan anggota untuk menyimpan dan berbagi gambar, podcast, dan video secara online. Kebanyakan dari media sosial ini adalah gratis meskipun beberapa juga mengenakan biaya keanggotaan, berdasarkan fitur dan layanan yang mereka berikan,” (Saxenadalam Nasrullah, 2015:44)

### 5) Social Bookmarking

Penanda sosial atau *social bookmarking* merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita

tertentu secara *online*. Beberapa situs *social bookmarking* yang populer adalah Delicious.com, StumbleUpon.com, Digg.com, Reddit.com, dan untuk di Indonesia ada LintasMe.

### **c. Pengertian Kecanduan**

Chaplin (2008) mengartikan kecanduan atau *addiction* adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis dan menambah pula gejala-gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tadi dihentikan.

Davis (Prasetya, 2014), memaknai kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Bentuk ketergantungan dalam hal ini yaitu penggunaan terhadap media sosial secara berlebihan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan tingkah laku yang bergantung atau keadaan yang terikat yang sangat kuat secara fisik maupun psikologis dalam melakukan suatu hal, dan ada rasa yang tidak menyenangkan apabila hal tersebut tidak bisa terpenuhi.

### **d. Pengertian Kecanduan Media Sosial**

Nurfajri (Matilda, 2018) mengartikan kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunanya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan,

yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaanya berlebihan.

Mukodim, dkk (2004) mengartikan kecanduan media sosial merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa media sosial yang ada pada di layar *handphone*-nya atau layar komputernya lebih menarik dari pada kehidupan nyata sehari-hari. Kecanduan media sosial juga dilihat dari intensitas individu menggunakan media sosial yang tersambung dengan sarana *handphone* atau komputer yang terkoneksi dengan jaringan internet sehari-hari.

Dari penjelasan yang ada diatas dapat disimpulkan bahwa menggunakan media sosial membuat seseorang merasa senang, mereka menganggap menggunakan media sosial dapat menghibur dirinya dan sangat menarik untuk mengisi waktunya sehingga untuk menggunakan media sosial seseorang biasanya akan lupa waktu sehingga banyak waktu yang terbuang sia-sia. Hal tersebut selalu diulang-ulang dan meningkatkan kepuasan karena menambah intensitas waktu setiap penggunaan media sosial dan membuat seseorang bahagia sehingga menjadi kecanduan menggunakan media sosial.

#### **e. Kriteria Kecanduan Media Sosial**

Menurut Young, 2012, adapun delapan tanda atau kriteria seseorang yang mengalami kecanduan media sosial diantaranya:

- 1) Perhatian tertuju pada media sosial (memikirkan aktifitas *online* sebelumnya atau berharap segera *online*).
- 2) Ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- 3) Tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan media sosial.
- 4) Merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial.
- 5) *Online* lebih lama dari waktu yang diharapkan sehingga ketidakmampuan mengontrol diri dan pemborosan penggunaan data seluler.
- 6) Mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan yang signifikan (orang terdekat, orang tua), pekerjaan, Pendidikan kesempatan berkarir karena media sosial.
- 7) Berbohong terhadap anggota keluarga, atau yang lainnya untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan media sosial.
- 8) Menggunakan media sosial sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

Dari kriteria kecanduan media sosial dapat disimpulkan bahwa pecandu media sosial akan mendapatkan dampak buruk baik itu dari segi ekonomi dan dari segi kesehatan karena berlebihan menatap layar *handphone* akan mengganggu kesehatan

mata serta akan berdampak pada keadaan perasaan dan terganggunya hubungan sosial seseorang. Dengan adanya kriteria yang disebutkan diatas dapat diketahui bahwa kriteria pecandu media sosial tersebut sangat merugikan para pecandu media sosial.

#### **f. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Menurut Syamsoedin (2015) membedakan intensitas penggunaan media sosial sebagai berikut:

1. Sangat lama : menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari, kategori ini digolongkan mencapai kecanduan.
2. Lama : menggunakan media sosial 5-6 jam
3. Sedang : menggunakan media sosial 3-4 jam
4. Singkat : 1-2 jam
5. Sangat singkat : kurang dari 1 jam

#### **g. Faktor-Faktor Kecanduan Media Sosial**

Menurut Montag & Reuter (2015), faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu faktor sosial bahwa kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebih. Hal tersebut disebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi melalui *face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan media sosial untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah daripada dilakukan secara langsung.

Almenayes (2015), mengkategorikan dalam tiga faktor kecanduan media sosial.

- a) *Compulsive Feelings* (pikiran atau perasaan yang berlebih) merupakan suatu keinginan untuk selalu menggunakan media sosial secara terus menerus. Hal ini ditandai dengan keadaan seseorang yang perhatiannya selalu tertuju pada media sosial serta penggunaan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- b) *Time Displacement* (mengulur waktu) merupakan suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kontrol dalam bermain media sosial. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah ketika mengurangi penggunaan media sosial, tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial lebih lama dari waktu yang digunakan.
- c) *Social Consequences* (konsekuensi sosial) merupakan suatu keadaan dimana seseorang ingin terus menerus menggunakan media sosial meskipun berakibat merugikan. Hal ini ditandai dengan berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang lain, berbohong untuk menyembunyikan tingkat penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari masalah.

Dari penjelasan faktor kecanduan media sosial di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang menjadi penyebab seseorang menjadi kecanduan media sosial yaitu karena sulitnya mengontrol diri untuk menggunakan media sosial

sampai lupa waktu dalam mengakses media sosial dan rasa ingin selalu mengakses media sosial tersebut.

#### **h. Dampak Kecanduan Media Sosial**

Almenayes (2015), merangkum beberapa dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

- 1) Lebih mementingkan diri sendiri.
- 2) Malas melakukan kegiatan dan kewajiban.
- 3) Kurangnya sopan santun dan malas melakukan komunikasi di dunia nyata.
- 4) Perubahan gaya hidup karena menghabiskan sebagian besar waktunya untuk media sosial.
- 5) Pola dan jadwal istirahat berkurang dan berdampak pada kesehatan.
- 6) Mengabaikan keluarga, teman dan lingkungan sehingga terjadi ketidakpekaan sehingga menurunnya keterampilan sosialisasi.
- 7) Terganggunya kegiatan akademik dan tugas sekolah terbengkalai.

Dari dampak kecanduan media sosial diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial akan memberikan dampak negatif yaitu seperti terganggunya relasi atau hubungan dengan orang lain karena kurangnya interaksi di kehidupan sosial yang nyata karena pecandu media sosial lebih memilih berkomunikasi di media sosial dari pada kehidupan yang nyata.

## **2. Konseling Kelompok**

### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Edi Kurnanto (2013) mengatakan bahwa Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Menurut Tohirin (2007) konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor untuk membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Pengertian lain tentang konseling kelompok juga dikemukakan oleh Hellen (2005) yang menyatakan bahwa “konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok”.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang dalam bentuk kelompok yang bersifat penyembuhan terhadap individu yang memiliki masalah agar dapat menemukan solusi dari masalah yang ada.

## **b. Pelaksanaan Konseling Kelompok**

Menurut Nurihsan (2005) penyelenggaraan konseling memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjut:

### 1. Langkah awal

Langkah awal atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap untuk melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal dimulai dengan pengertian, tujuan, dan kegunaan konseling kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan bagian kegiatan konseling kelompok.

Perencanaan kegiatan konseling meliputi penetapan:

- a. Materi layanan.
  - b. Tujuan yang ingin dicapai.
  - c. Sasaran kegiatan.
  - d. Bahan dan sumber bahan untuk konseling kelompok.
  - e. Rencana penilaian
  - f. Waktu dan tempat
- ### 2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan berikut ini:

a. Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya), persiapan bahan, persiapan keterampilan dan persiapan administrasi. Mengenai persiapan keterampilan untuk penyelenggaraan konseling kelompok, guru pembimbing diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik sebagai berikut:

- 1) Teknik umum, yaitu “tiga M” mendengarkan dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat dan positif, dorongan minimal, penguatan dan keruntutan.
- 2) Keterampilan memberikan tanggapan mengenai perasaan peserta, mengungkapkan perasaan sendiri dan merefleksikan.
- 3) Keterampilan memberi pengarahan, memberi informasi, memberi nasehat, bertanya secara langsung dan terbuka, mempengaruhi dan mengajak.
- 4) Keterampilan memantapkan asas kerahasiaan kepada seluruh peserta.

b. Pelaksanaan tahapan-tahapan kegiatan

Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Tahapan pembentukan

Pada tahapan ini merupakan pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Tujuan tahap ini adalah agar anggota memahami maksud konseling kelompok. Dengan pemahaman itu akan memungkinkan anggota kelompok mau berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok. Pemahaman itu selanjutnya akan menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikut kegiatan konseling kelompok.

## 2) Tahapan peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam tahap ini dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan peserta.
- e) Kalau perlu kembali kebeberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

## 3) Tahapan kegiatan

Tahap ini merupakan kegiatan inti dalam konseling kelompok. Sasaran yang ingin dicapai dalam tahap ini adalah terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Sasaran lain yang terpenting adalah terciptanya suasana untuk mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi (mengajukan pendapat, menanggapi pendapat, terbuka, sabar, tenggang rasa dan sebagainya) maupun menyangkut dengan pemecahan masalah yang dikemukakan dalam anggota kelompok. Rangkaian kegiatan dalam tahap ini tergantung kepada konseling kelompok yang diselenggarakan apakah konseling kelompok bebas atau konseling kelompok tugas.

#### 4) Tahapan pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap penutup dalam satu atau seluruh rangkaian pertemuan konseling kelompok. Kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pemimpin kelompok pada tahap ini adalah:

- a) Penyampaian pengakhiran kegiatan
  - b) Mengemukakan kesan-kesan
  - c) Penyampaian tanggapan-tanggapan
  - d) Pembahasan kegiatan lanjut
  - e) Penutup
- 5) Evaluasi kegiatan

Penilaian kegiatan konseling kelompok difokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan berguna bagi mereka. Kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya. Penilaian terhadap konseling kelompok dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun isian sederhana. Secara tertulis para peserta diminta perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan konseling kelompok, maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. Kepada para peserta juga dapat diminta untuk mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga atau kurang mereka senangi selama kegiatan konseling kelompok (Nurihsan,2005).

Menurut Nurihsan (2005), penilaian terhadap konseling kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses” yang dapat dilakukan melalui:

- a) Mengamati partisipasi dan aktifitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- b) Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- c) Mengungkapkan kegunaan konseling kelompok bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil keikutsertaan mereka.
- d) Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjut.
- e) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan konseling kelompok.
- f) Analisis dan tindak lanjut

Hasil pelaksanaan kegiatan konseling kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut kemajuan para peserta dan proses penyelenggaraan konseling kelompok. Tindak lanjut dapat dilaksanakan melalui konseling kelompok selanjutnya atau kegiatan yang dianggap sudah memadai dan selesai, oleh karena itu upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan (Nurihsan,2005).

### **3. Pengelolaan Diri (*Self Management*)**

#### **a. Pendekatan Behavioral**

Pendekatan Behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Behaviorisme adalah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada

tahun 1913 dan digerakkan oleh Burrhus Frederic Skinner. Behaviorisme ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau. (Corey, 2013).

Behaviorisme memandang bahwa ketika dilahirkan, pada dasarnya manusia tidak memiliki bakat apa-apa. Manusia akan berkembang berdasarkan stimulus yang diterimanya dari lingkungan di sekitarnya. Tingkah laku pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.

Pendekatan behaviorial didasari oleh pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yaitu pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam konseling. Pandangan ini melihat individu sebagai prosedur lingkungan. Pada awal pendekatan ini hanya mempercayai hal yang dapat diamati dan diukur sebagai sesuatu yang sah dalam pengukuran kepribadian dan dikembangkan lebih lanjut yang mulai menerima fenomena yang abstrak seperti id, ego, super ego dan ilusi. Pendekatan ini memandang perilaku yang malajustif sebagai hasil belajar dari lingkungan secara keliru.

Pendekatan behaviorial membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan. Perilaku yang dapat diamati merupakan suatu kepedulian dari para konselor sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling. Dalam konsep behaviorial, perilaku merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses

konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalah.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa karakteristik konseling behavioral adalah berfokus pada tingkah laku yang tampak, yang dapat diukur dan spesifik serta berfokus pada perilaku yang memandang bahwa perilaku merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan mengkreasi kondisi-kondisi belajar.

#### **b. Pengertian *Self Management***

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Uno (Asrianti, 2016), mengemukakan bahwa defenisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya.

*Self management* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Menurut Hartono dan Boy (Asrianti,2016), menyatakan bahwa pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan

ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau tidak diinginkan dapat dihilangkan dan mencapai perilaku baru yang diinginkan. Hal ini lebih menekankan pada kegiatan belajar daripada perkembangan model-model kepribadian lainnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

### **c. Manfaat teknik *self management***

Menurut Sokadji (Sulastri, 2013) manfaat dari *self management*, diantaranya yaitu:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.

- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

**d. Tujuan *self management***

Tujuan teknik Self Management menurut Ratna (2013) adalah untuk memperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

**e. Prinsip-prinsip pengelolaan diri (*self management*)**

Walker (Purwanta, 2012) mengemukakan beberapa persyaratan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan pengelolaan diri yaitu “yang berhubungan dengan perilaku subjek itu sendiri dan lingkungan subjek”. Perilaku subjek yang akan memprakarsai pengelolaan diri harus memenuhi lima hal yaitu:

1. Sasaran perilaku harus dinyatakan dengan jelas. Misalnya, mengurangi penggunaan media sosial dengan normal.
2. Pemilihan perilaku alternatif sebagai *treatment* perlu diidentifikasi kemungkinan keterlaksanannya dalam jangkauan konseli.
3. Pilih perilaku harus ditawarkan kepada konseli, lebih diutamakan perilaku yang diusulkan oleh konseli. Dalam bagian ini prinsip *premac* dapat diterapkan sebagai

pengukuhan. “*Misalnya bila ia berhasil mengurangi perilaku kecanduannya pada penggunaan media sosial, ia dapat novel yang dia sukai*”

4. Tujuan dari *treatment* harus dapat diamati dengan jelas dan dapat diukur.
5. Konseli harus diberi kemudahan dalam berkonsultasi manakah yang memerlukan bantuan dalam mengevaluasi atau melakukan *treatment*.

Untuk mempermudah keterlaksanaan pengelolaan diri memerlukan agar mempermudah terlaksananya pengaturan lingkungan ini terutama dibutuhkan untuk menghilangkan anteseden maupun dukungan atau pengukuhan terhadap perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan ini tidak dibutuhkan pada permulaan program Soetarlinah Soekadji (Purwanta 2012).

#### **f. Langkah-langkah pengelolaan diri (*self management*)**

Menurut Komalasari, dkk (2016) menyatakan bahwa *Self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

##### 1) Pemantauan diri (*self monitoring*)

Komalasari, dkk (2016) Tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan

lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

## 2) Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Reinforcement* positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

## 3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self management*-nya (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu

sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

#### 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Komalasari, dkk (2016) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

### **B. Kerangka Pikir**

Kecanduan media sosial adalah perilaku dimana seseorang tidak dapat mengatur penggunaan media sosial. Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) dan terganggunya kegiatan-kegiatan produktif seperti kegiatan sekolah ketika penggunaannya berlebihan.

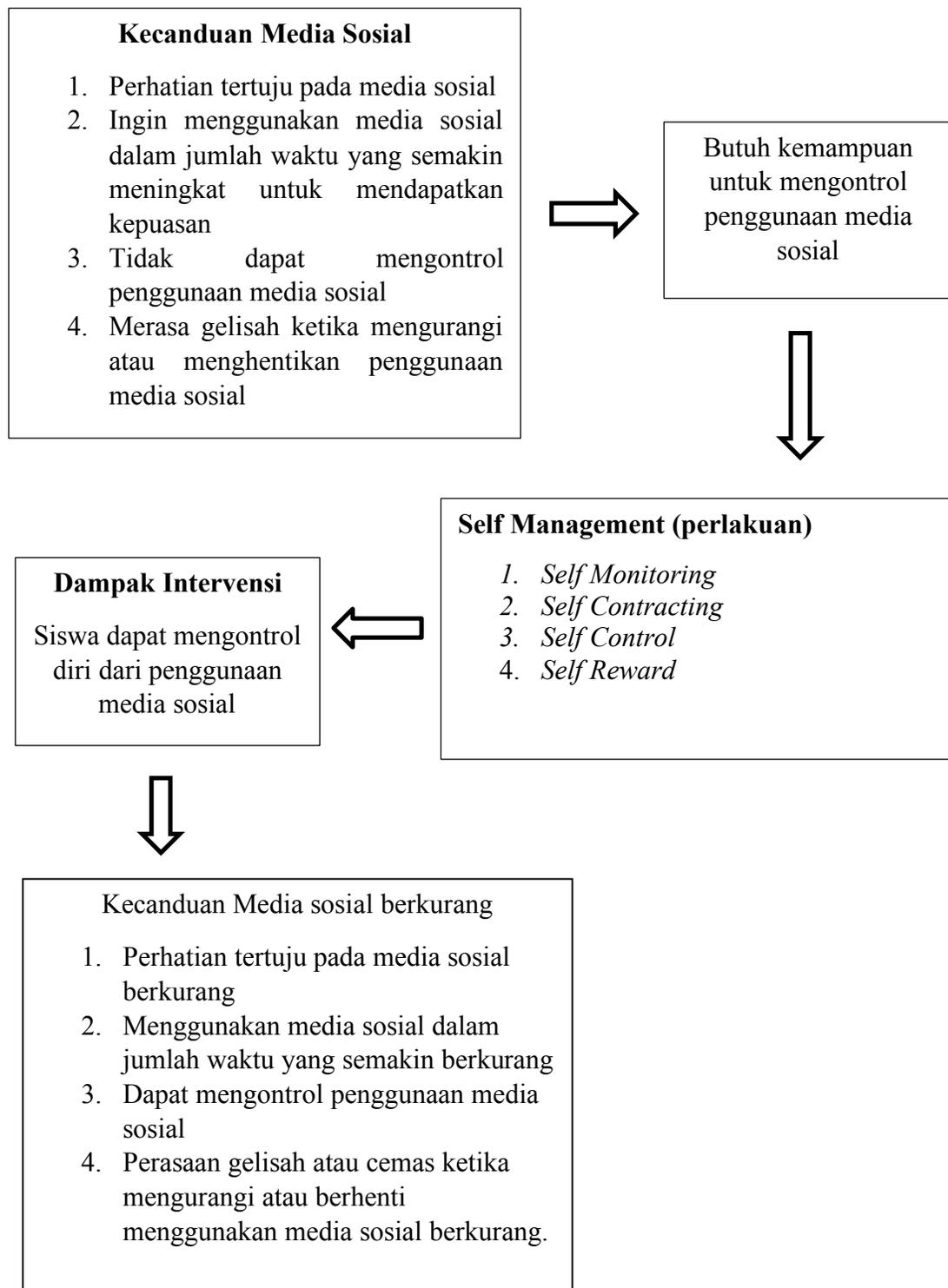
Kecanduan media sosial yang senantiasa ditunjukkan siswa merupakan suatu fenomena dalam era globalisasi sekarang. Peserta didik yang telah menjadi pecandu pengguna media sosial merupakan perilaku yang harus ditanggulangi karena kecanduan media sosial hanya memberikan dampak buruk bagi pecandu media sosial itu sendiri. Kecanduan media sosial dapat mengganggu produktivitas siswa dalam

kegiatan sekolahnya, seperti belajar, mengerjakan tugas selain itu siswa akan tidak fokus menyimak materi yang disampaikan guru di kelas.

Siswa yang telah menjadi pecandu media sosial tentunya sangat perlu membutuhkan penanganan yang efektif yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah sehingga tidak merugikan aktivitas belajar siswa yang bersangkutan dan menghindari perilaku yang semakin buruk terhadap kecanduan media sosial. Perilaku penggunaan media sosial yang berlebih termasuk salah satu masalah kontrol diri sehingga diperlukan salah satu cara untuk dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam bermain media sosial. Salah satu caranya yaitu dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior. Prinsip dasar dalam pendekatan ini adalah perubahan dalam berperilaku. Penanganan yang diberikan merupakan konseling kelompok untuk siswa saling bertukar informasi dan memberikan pendapat dan solusi untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami masing-masing siswa dengan teknik *self management* yang memiliki 4 tahap.

Kecanduan media sosial dapat dikurangi dengan menggunakan teknik *self management* yakni dengan mengatur perilaku yang dilakukan dengan empat tahap yaitu tahap *Self Monitoring* dimana siswa diminta untuk mencatat perilaku-perilakunya yang bermasalah dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan frekuensi, durasi atau intensitas, menentukan perilaku sasaran dan langkah yang akan digunakan untuk mencapai sasaran. Tahap *Self Contracting* dimana siswa membuat kontrak perilaku sesuai dengan perilaku sasaran yang diinginkan dan siswa diminta untuk membuat jadwal kegiatan untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang

berlebihan. Tahap *Self Control* dimana siswa mencatat kendala-kendala apa saja yang siswa dapatkan selama perlakuan teknik *self management* dan langkah apa yang mereka lakukan untuk mengatasi kendala tersebut serta siswa mencatat keberhasilan yang telah didapatkan dan langkah yang akan dilakukan untuk mempertahankan keberhasilan tersebut dan tahap *Self Reward* siswa memberikan penguatan kepada dirinya dengan menghadirkan situasi menyenangkan seperti terlebih dahulu mengerjakan kewajibannya lalu menggunakan media sosial dan menentukan jenis penguatan yang akan digunakan serta siswa diberikan hadiah untuk mempertahankan perilaku sasaran yang telah dicapai. Adapun keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

### **C. Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2016) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan. Berdasarkan kerangka pikir diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah “Teknik *Self Management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai”.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Pendekatan dan Jenis penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental Design*, artinya subjek dalam kelompok belajar ditetapkan sebagai subjek perlakuan, yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperkirakan setara dengan informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya (Pandang & Anas, 2019). Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

##### B. Variabel dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu (X) *independent variabel* (variabel bebas) yang memberikan pengaruh dan (Y) *dependent variabel* (variabel terikat) yang diberikan pengaruh. Teknik *Self Management* sebagai variabel bebas dan perilaku kecanduan media sosial sebagai variabel terikat.

Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimental	$Y_1$	x	$Y_2$
Kontrol	$Y_1$		$Y_2$

Gambar 3.1. Desain Penelitian

Keterangan:

$Y_1$  = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan)

$Y_2$  = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan)

$Y_1$  = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok kontrol

$Y_2$  = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok kontrol

$X$  = *Treatment* atau perlakuan (Teknik *self management*)

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan apa yang diamati dan di ukur tentang variabel itu. Definisi operasioanal digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial adalah keadaan dimana individu tidak dapat lepas dari penggunaan media sosial karena sangat mengasyikkan untuk dilakukan sehingga lupa waktu dan menambahkan jumlah atau durasi penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan bagi penggunanya. Individu yang mengalami kecanduan media sosial akan sulit menyesuaikan diri dan terganggunya

kehidupan sosial. Berdasarkan definisi operasional kecanduan media sosial, maka indikator siswa yang memiliki kecanduan media sosial adalah sebagai berikut: Perhatian tertuju pada media sosial, ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, lupa waktu dalam penggunaan media sosial, menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial.

## **2. Teknik *Self Management***

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam suatu penelitian populasi merupakan hal yang mutlak yang harus ada dalam penelitian, karena dari populasi peneliti mampu mendapatkan sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan yang dihadapi. Adapun populasi

dalam penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 1 Sinjai kelas XII IPS 1, XII IPS 2, XI IPS 2, XI IPS 4 yang teridentifikasi mengalami kecanduan media sosial.

Berdasarkan hasil pemberian angket kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai kelas XII IPS 1, XII IPS 2, XI IPS 2, XI IPS 4 diperoleh populasi sebanyak 40 siswa yang teridentifikasi kecanduan media sosial.

**Tabel 3.1 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian**

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi
1	XII IPS 1	33	10
2	XII IPS 2	30	12
3	XI IPS 2	32	11
4	XI IPS 4	32	7
Total		127	40

Sumber: Hasil Penyebaran skala kecanduan media sosial, observasi dan wawancara guru BK

## 2. Sampel

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam penelitian ini peneliti menetapkan ukuran sampel sebanyak 16 sampel. Dalam hal ini peneliti mengacu pada pendapat dari Roscoe (Pandang & Anas, 2019) yang mengemukakan bahwa dalam penelitian eksperimen sederhana dengan kontrol ketat, dapat menggunakan sampel kecil antara 10 – 20 orang sedangkan pertimbangan dari *group size* mengacu pada pendapat Gladding (Pandang & Anas, 2019) yang mengemukakan bahwa jumlah

ideal anggota kelompok antara 8 sampai 12 orang masih memungkinkan setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri tanpa perlu membentuk sub kelompok. Berdasarkan kedua pertimbangan tersebut, maka peneliti menetapkan sampel sebanyak 16 siswa.

Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Proportional random sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara *Proportional* dan berimbang terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi kecanduan media sosial. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 40 siswa yang terdiri dari kelas yaitu XII IPS 1, XII IPS 2, XI IPS 2, XI IPS 4. Dimana masing-masing kelas diambil secara acak siswa sehingga mencukupi sampel yang telah ditetapkan.

**Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian**

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1	XII IPS 1	10	$(10/40) \times 16 = 4$
2	XII IPS 2	12	$(12/40) \times 16 = 5$
3	XI IPS 2	11	$(11/40) \times 16 = 4$
4	XI IPS 4	7	$(7/40) \times 16 = 3$
Total		40	16

Sumber : Teknik Pengambilan Sampel *Proportional Random Sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel per kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen yang

akan diberikan intervensi berupa teknik *Self Management* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan secara hitungan ganjil genap sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 16 dalam kedua kelompok. Kelompok eksperimen sebanyak 8 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 8 siswa. Adapun pembagian kelompok penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3 Penyebaran kelompok penelitian**

No.	Kelompok Eksperimen	Jumlah Sampel
1	Eksperimen	8
2	Kontrol	8
	Jumlah	16

Sumber : Pembagian Kelompok Penelitian

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

#### **1. Skala Kecanduan Media Sosial**

Skala diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang perilaku kecanduan media sosial siswa kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan dengan teknik *self management*.

Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, Sugiyono (2016). Skala *likert* dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan dan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Pembobotan Item Skala**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber : Sugiyono, 2016

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS 23,00 *For windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai  $r$  yang di peroleh  $<$  (lebih kecil atau kurang) dari 0,30. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2016) bahwa bila

harga korelasi dibawah 0.30 maka dapat disimpulkan bawah butir instrumen tidak valid, sehingga harus diperbaiki.

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan SPSS 23,00 *For windows* diperoleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang berada dibawah 0,30 sebanyak 4 item. Sehingga dari hasil uji validitas ini menyisahkan 46 item pernyataan yang valid.

Item-item yang tidak valid tersebut digugurkan sehingga jumlah dari total 50 item tersisa 46 item yang dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian karena nilai yang diperoleh berada di bawah 0,30. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 6.

#### b. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil konsisten atau tetap. Hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. (Sugiyono, 2016) menjelaskan bahwa “suatu dapat dinyatakan reliabel bila efisien reliabilitas minimum 0.60”. Menurut Sugiyono (2016) uji reabilitas dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 23,00 *For windows*. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reabilitas (R) menggunakan sebagai berikut:

$0,80 < r \leq 1,00$  :Reliabilitas Sangat Kuat

$0,60 < r \leq 0,799$  : Reliabilitas Kuat

$0,40 < r \leq 0,599$  : Reliabilitas Sedang

$0,20 < r \leq 0,399$  : Reliabilitas Rendah

$r \leq 0,20$  : Reliabilitas Sangat Rendah

Berdasarkan hasil uji reabilitas dengan menggunakan SPSS 23,00 *For windows* diperoleh nilai sebagai berikut:

**Tabel 3.5 hasil Uji Reabilitas**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.991	.993	50

Sumber: *Output SPSS 23,00 For windows*

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh yaitu 0,993. Nilai tersebut di atas 0,60 yang berarti skala yang disebar memiliki reliabilitas yang baik atau sangat kuat.

## 2. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mengetahui perilaku siswa selama pemberian teknik *self management*. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap pada aspek pada setiap kali pertemuan.

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individu yaitu nilai data terbesar (100%) dan angka terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

<b>Presentase</b>	<b>Kategori</b>
80%-100%	Sangat Tinggi
60%-79%	Tinggi
40%-59%	Sedang
20%-39%	Rendah
0%-19%	Sangat Rendah

Sumber : Heryanto dan Hamid (2009)

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan perilaku kecanduan media sosial. Teknik analisis data digunakan hasil analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan Uji *Wilcoxon* untuk pengujian hipotesis.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk, mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2006) menjelaskan bahwa analisis statistik deskriptif dilakukan untuk pengujian hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau tidak.

### a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecanduan media sosial terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management* atau hasil *Pretest* dan *Posttest* dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan presentase.

Adapun gambaran umum tentang kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel kecanduan media sosial menggunakan skala yang terdiri dari 46 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 184 ( $46 \times 4 = 184$ ) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 46 ( $46 \times 1 = 46$ ), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ( $(138:5 = 28)$ ). Adapun kecanduan media sosial siswa yaitu:

**Tabel 3.7 Kategori Kecanduan Media Sosial**

Interval	Kategori
162 – 184	Sangat Tinggi
133 – 161	Tinggi
104 – 132	Sedang
75 – 103	Rendah
46 – 74	Sangat Rendah

Sumber: Hasil Kategorisasi

## b. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

### 1. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada *Uji One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Data distribusi normal

H<sub>1</sub> : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi SPSS 23,00 *For windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H<sub>0</sub> apabila sig > tingkatan  $\alpha$  yang telah di tentukan yaitu 0,05.

**Tabel 3.8 Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

		Tests of Normality					
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kecanduan Media Sosial	Pre-test eksperimental	.292	8	.043	.790	8	.022
	Post-test eksperimental	.219	8	.200*	.917	8	.409
	Pre-test control	.240	8	.195	.808	8	.035
	Post-test control	.295	8	.040	.839	8	.074

Sumber: Hasil Output SPSS 23.00

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogrov Smirnov* diketahui nilai signifikan untuk kelompok eksperimen pada *pretest* sebesar 0,043 dan pada *posttest* sebesar 0,200 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikan yang diperoleh pada *pretest* sebesar 0,195 dan pada *posttest* sebesar 0,040 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Data varian homogen

H<sub>1</sub> : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of variance* menggunakan aplikasi SPSS 23,00 *For windows*. Kriteria yang digunakan yaitu apabila nilai signifikansi  $> \alpha$  yang telah ditetapkan yaitu 5% yaitu 0,05.

**Tabel 3.9 Hasil Uji Homogenitas Data**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil kecanduan media social	Based on Mean	.032	1	14	.860
	Based on Median	.033	1	14	.859
	Based on Median and with adjusted df	.033	1	13.562	.859
	Based on trimmed mean	.055	1	14	.819

Berdasarkan hasil pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi SPSS 23,00 *For windows* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,860. Adapun kesimpulannya yaitu menerima  $H_0$  karena  $\text{sig} > 0,05$  yang berarti kedua variansi kelompok penelitian bersifat homogen.

### 3. Uji *t-test*

*T-test* dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecandua media sosial sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *Self Management* melalui *gain score* (nilai selisih) pada kelompok penelitian.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi SPSS 23,00 *For windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Adapun untuk mengetahui tingkat signifikansi data penelitian digunakan *probability Sig* dari uji t. Kriterianya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *probability* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini berisi uraian tentang hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sinjai untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi masalah kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran kecanduan media sosial pada siswa**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Tingkat kecanduan media sosial pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas XI dan XII. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kecanduan media sosial. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

##### **a. Kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen**

Tingkat kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin, 20 Juli 2020, terhadap siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Berikut ini disajikan data tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan

dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

**Tabel 4.1 Data Kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest***

Interval	Kecanduan Media Sosial	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	162 - 184	1	10	-	-
Tinggi	133 - 161	7	70	-	-
Sedang	104 - 132	-	-	1	10
Rendah	75 - 103	-	-	4	40
Sangat Rendah	46 - 74	-	-	3	30
<b>Jumlah</b>		8	80	8	80

Sumber : Hasil Skala kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0% siswa yang memiliki perilaku kecanduan media sosial pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 46 – 74 dan kategori rendah atau berada pada interval 75 – 103 serta kategori sedang atau berada pada interval 104 – 132. Terdapat 7 (tujuh) responden atau 70% yang berada pada kategori tinggi yang berada pada interval 133 – 161. Terdapat 1 (satu) responden atau 10% responden berada pada kategori sangat tinggi yang berada pada interval 162 – 184. Tingginya kecanduan media sosial pada siswa ditandai dengan keadaan siswa yang tidak dapat mengatur penggunaan media sosial seperti perhatian tertuju pada media sosial, Ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, sering lupa waktu dalam penggunaan media

sosial, menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dengan wajar.

Hasil *posttest* menunjukkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, tingkat kecanduan media sosial pada siswa mengalami penurunan. Terdapat 1 (satu) responden atau 10% responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 104 – 132. Terdapat 4 (empat) responden atau 40% responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 75 – 103, terdapat 3 (tiga) responden atau 30% responden yang berada pada kategori sangat rendah dengan interval antara 46 – 74. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggidan tinggi. Data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management*. Data tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa seperti dapat mengatur penggunaan media sosial seperti perhatian tidak tertuju lagi pada media sosial, tidak lagi ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak lupa waktu dalam penggunaan media social, menggunakan media sosial kurang dari 7 jam dalam sehari dan dapat mengontrol penggunaan media sosial dengan wajar.

**Tabel 4.2 Kecanduan media sosial pada kelompok Eksperimen**

Jenis Data	Kategori	Kelompok	Mean	Interval
<i>Pretest</i>	Tinggi	Eksperimen	143,12	133 – 161
<i>Posttest</i>	Rendah	Eksperimen	81	75 – 103

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kecanduan media sosial untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *self management* sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* menyebabkan terjadinya perubahan perilaku terhadap masalah kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

#### **b. Kecanduan Media Sosial pada kelompok control**

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 20 juli 2020 dan *post-test* yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 19 Agustus 2020 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Data Kecanduan Media Sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest***

Interval	Kecanduan Media Sosial	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	162 - 184	1	10	1	10
Tinggi	133 - 161	7	70	6	60
Sedang	104 - 132	-	-	1	10
Rendah	75 - 103	-	-	-	-
Sangat Rendah	46 - 74	-	-	-	-
Jumlah		8	80	8	80

**Sumber : Hasil Skala kelompok eksperimen**

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Terdapat 1 (satu) responden atau 10% berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 162 – 184. Kemudian terdapat 7 (tujuh) responden atau 70% berada pada kategori tinggi atau pada interval 133 – 161. Tingginya kecanduan media sosial pada siswa ditandai dengan keadaan siswa yang tidak dapat mengatur penggunaan media sosial seperti perhatian tertuju pada media sosial, Ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, sering lupa waktu dalam penggunaan media sosial, menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dengan wajar.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori rendah dan sangat rendah. Terdapat 1 (satu) responden atau 10% berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 162 – 184. Kemudian, terdapat 6 (enam) responden atau 60% berada pada kategori tinggi atau pada interval 133 – 161. Juga terdapat 1 (satu) responden atau 10% berada pada kategori sedang atau berada pada interval 104 – 132. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada kecanduan media sosial pada kelompok kontrol. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

**Tabel 4.4 Kecanduan media sosial pada kelompok kontrol**

<b>Jenis Data</b>	<b>Kategori</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>Interval</b>
<i>Pretest</i>	Tinggi	Kontrol	142,5	133 – 161
<i>Posttest</i>	Tinggi	Kontrol	137,37	133 – 161

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang kecanduan media sosial untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *self management* melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali penghitungan rata – rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

## 2. Gambaran pelaksanaan teknik *self management*

Pelaksanaan pemberian teknik *self management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 6 kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

### a. Persiapan

Persiapan dilakukan satu minggu sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 13 Juli 2020. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan lembar *pretest* dan *posttest*.
- 2) Menyiapkan lembar kerja peserta didik (LKPD) yang akan digunakan siswa.
- 3) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru pembimbing, pegawai tata usaha dan kepala sekolah untuk kegiatan penelitian ini yang dilaksanakan *pretest* pada hari Senin, tanggal 24 Juli 2020 dan *posttest* pada hari Rabu, tanggal 21 Agustus 2020.
- 4) Menyiapkan data seluler, aplikasi *zoom* dengan *handphone* atau laptop untuk melakukan kegiatan penelitian secara daring (dalam jaringan) atau secara virtual.
- 5) Menata setting untuk kegiatan pemberian teknik *self management*
  - a) Tempat : Rumah masing-masing
  - b) Perlengkapan : data seluler, aplikasi *zoom*, laptop atau *handphone*, lembar kerja dan pulpen.

## **b. Pelaksanaan kegiatan**

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan dengan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* dimulai dari tanggal 24 Juli 2020 sampai tanggal 21 Agustus 2020. Pada pelaksanaan teknik *self management* telah dijadwalkan sebelumnya bersama siswa melalui *whatsapp* grup yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti. Selama pelaksanaan teknik *self management* peneliti sebagai konselor bertindak sebagai fasilitator dalam konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan dalam 8 tahap pertemuan, yaitu (1) pemberian pretest, (2) pemberian informasi (teknik *self management* dan kecanduan media sosial), (3) pelaksanaan tahap *self monitoring*, (4) pelaksanaan tahap *self contracting*, (5) pelaksanaan tahap *self control*, (6) pelaksanaan tahap *self reward*, (7) pelaksanaan tahap terminasi atau penutup, (8) tahap pemberian *post test*. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagai berikut:

### **1) Pertemuan pertama/tahap permulaan**

Pada hari Jumat, tanggal 24 Juli 2020 sesi awal merupakan awal pertemuan konseling. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 14.00 wita, dilakukan melalui aplikasi *zoom meeting* dirumah masing-masing. Kegiatan diawali dengan salam dan penyambutan kepada para konseli yang telah bergabung dalam *zoom meeting*. Peneliti lalu memimpin doa dan membina hubungan antara peneliti dengan konseli dengan baik dengan menanyakan kabar

konseli pada hari ini menanyakan aktifitasnya selama sekolah *online* dan kegiatan-kegiatan lainnya.

Kegiatan pertama ini yang dilakukan yaitu pengenalan diri dari setiap konseli. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas dan jenjang kelas XI dan XII. Oleh karena itu, peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk mengenalkan dirinya dengan menyebutkan nama, kelas dan alamat. Setelah perkenalan konselor menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok. Konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling kelompok.

### **Tahap Peralihan**

Setelah proses sebelumnya, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *self management*. Setelah itu, konselor menanyakan dan mengamati kesiapan para anggota kelompok untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Agar suasana lebih ceria dan lebih bersemangat serta mengakrabkan hubungan, konselor mengajak konseli untuk melakukan *ice breaking* yaitu dengan bernanyi walaupun pertemuannya melalui virtual. Lagu yang dinyanyikan yaitu lagu anak-anak yang berjudul *balonku ada lima* tetapi huruf vocal pada lagu tersebut diganti dengan huruf "O". Tujuannya yaitu agar siswa lebih fokus dan berkonsentrasi

dalam mengikuti kegiatan penelitian ini dan bertujuan untuk mencairkan suasana agar siswa dapat membangun keakraban dan siswa tidak tegang dalam mengikuti kegiatan.

### **Tahap rasionalisasi *treatment***

Kegiatan rasionalisasi *treatment* dilaksanakan dengan tujuan agar konseli mampu mengenali dan menganalisa kecanduan media sosial yang dialami oleh masing-masing konseli. Setelah *ice breaking* dilaksanakan, konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa kurangnya pemahaman mengenai kecanduan media sosial yang dialami siswa maka konseli perlu diberikan pemahaman yang jelas mengenai masalah yang sedang dibahas. Harapannya adalah para konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dari diskusi tentang bentuk kecanduan media sosial. Konselor meminta kepada masing-masing konseli untuk mengemukakan pendapatnya terkait dengan kecanduan media sosial. masing-masing anggota kelompok antusias menyampaikan pendapatnya dan ada juga yang masih malu-malu dalam menyampaikan pendapatnya. Setelah pemahaman terkait kecanduan media sosial, konselor mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial dan dampak dari kecanduan media sosial yang akan terjadi pada diri konseli. Setelah diskusi dan konseli sudah paham atas hasil diskusi tersebut konselor kemudian meminta konseli untuk membuka lembar kerja peserta didik yang berkode 1.1 terkait dengan kecanduan media sosial dan konselor menjelaskan cara pengisiannya. Konselor menginstruksikan konseli untuk mengisi lembar kerja tersebut.

Setelah konseli mengisi lembar kerja peserta didik tersebut dan telah memiliki pemahaman mengenai kecanduan media sosial, konselor kemudian menjelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *self management*. Konselor menjelaskan kepada konseli poin-poin dari langkah-langkah dan prosedur singkat dari pelaksanaan teknik *self management*.

Setelah proses dikusi telah selesai, konselor kemudian menyampaikan pada konseli jadwal pertemuan selanjutnya dan kegiatan ini ditutup dengan mengucapkan salam dan berterimakasih atas partisipasi dan antusias konseli.

Hasil yang diperoleh dari 8 konseli pada kelompok penelitian melalui kegiatan konseling kelompok yaitu siswa saling bertukar informasi dan memberikan pendapat dan solusi untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami masing-masing siswa dan secara umum mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi yaitu kecanduan media sosial. kecanduan media sosial ditandai dengan perhatian tertuju pada media sosial, ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, lupa waktu dalam penggunaan media sosial dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial. Dari hasil LKPD berkode 1.1 rata-rata siswa menghabiskan waktu menggunakan media sosial selama 9-15 jam dan aplikasi media sosial yang sering digunakan siswa yaitu whatsapp, instagram, facebook dan youtube.

## 2) Tahap inti kegiatan

### a) Tahap pelaksanaan *self monitoring*

Pada pertemuan kedua pada hari Senin tanggal 27 Juli 2020, pada tahap ini dilakukan teknik *self management* yaitu memonitoring diri. Sesi awal kegiatan yaitu membaca doa kemudian membangun *rappor* dengan menanyakan kesiapan siswa mengikuti kegiatan yang akan dilakukan dan melakukan ikrar bersama-sama agar informasi yang didapatkan dalam kegiatan ini terjaga kerahasiaannya.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pelaksanaan tahap pertama yaitu *self monitoring*. pertama-tama konselor menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatan. Kemudian siswa diminta untuk membuka lembar kerja peserta didik yang berkode 1.2 dan kemudian konselor menjelaskan terlebih dahulu isi dari lembar kerja peserta didik tersebut sebelum siswa mengisi lembar kerja tersebut. Setelah siswa mengisi lembar kerja tersebut masing-masing siswa diminta untuk memaparkan hasil dari pengisian lembar kerja peserta didik yang berkode 1.2 dan setelah itu siswa dipersilahkan untuk memberikan tanggapan mengenai hasil pemaparan ke siswa lainnya. Selanjutnya konselor mengajak siswa mengenali penyebab perilaku siswa yang menyimpang yaitu kecanduan media sosial tersebut dan kemudian siswa mengenali dirinya bahwa ia termasuk mengalami kecanduan media sosial.

Pada sesi akhir, konselor meminta siswa menyampaikan pengalamannya mengikuti kegiatan dan manfaat yang didapatkan dari pembahasan pada kegiatan ini, menyimpulkan topik pembahasan dan kesan dan pesan dalam kegiatan hari ini.

Konselor dan siswa membicarakan jadwal pertemuan selanjutnya dan menyepakati jadwal yang telah dipilih.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah siswa mampu mengenali penyebab kecanduan media sosial yang dialami siswa. Siswa telah mengidentifikasi masalah yang dimiliki setiap siswa yang terkait dengan durasi atau intensitas yaitu permasalahan mengenai kecanduan media sosial, dilihat dari LKPD kode 1.2 rata-rata penyebab siswa kecanduan media sosial seperti selalu mengecek media sosial pada saat belajar, siswa tidak memiliki aktivitas lain di rumah khususnya di kamar jadi siswa memilih menggunakan media sosial, membawa *handphone* ke kamar mandi untuk menggunakan media sosial karena siswa mengatasi bosan dan karena sekolah online sambil menunggu guru masuk untuk mengajar siswa memilih untuk menggunakan media sosial dan selalu ingin tampak *up to date* dalam dunia maya untuk diakui dilingkungan teman sebayanya. Siswa telah menentukan perilaku sasaran yang diinginkan yaitu mengurangi kecanduan media sosial yang siswa alami dan menentukan solusi yang akan mereka lakukan untuk mencapai perilaku sasaran yang telah siswa tetapkan yaitu mengatur waktu dengan baik.

b) Tahap pelaksanaan *self contracting*

Sesuai kesepakatan pada pertemuan sebelumnya, pertemuan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 29 Juli 2020. Seperti pertemuan sebelumnya konselor memimpin doa untuk awal dari pertemuan hari ini. Pada kegiatan ini konselor mengaitkan antara tugas yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan.

Tujuannya adalah untuk merfleksikan kembali pembahasan pada kegiatan sebelumnya yaitu masalah kecanduan media sosial, perilaku sasaran yang diinginkan dan solusi atau langkah yang akan dilakukan untuk mencapai perilaku sasaran tersebut.

Kegiatan ini pada pertemuan ini konselor melanjutkan dengan meminta siswa untuk membuka lembar kontrak perilaku yang berkode 1.3, sebelum mengisi lembar kerja peserta didik tersebut siswa diminta untuk mengemukakan hal-hal yang mereka sukai untuk dijadikan sebuah hadiah ketika perilaku sasaran telah tercapai dan menentukan hal – hal yang mereka tidak sukai untuk menjadi hukuman jika perilaku sasaran tersebut tidak berhasil dicapai. Lalu siswa diminta untuk mengisi lembar kontrak perilaku lalu menandatangani lembar kontrak perilaku tersebut. Lembar kontrak perilaku yang diisi siswa berlaku selama 18 hari atau sampai pada tahap selanjutnya (*self control*) untuk melakukan solusi yang dipilih yaitu mengatur waktu dengan membuat skedul kegiatan untuk mengurangi kecanduan media sosial. Setelah itu konselor membacakan lembar kontrak yang diisi setiap konseli dengan maksud semua konseli dapat mendengarkan dan menjadi saksi. Kemudian konseli diminta untuk membuka lembar kerja peserta didik berkode 1.4 dan membuat jadwal kegiatan yang produktif untuk dijadikan skedul kegiatan yang digunakan di kehidupan sehari-hari konseli agar konseli dapat meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan setelah itu masing-masing konseli memaparkan skedul kegiatan yang telah mereka lakukan dan konseli lainnya memberikan tanggapan dan masukan guna mengembangkan lebih baik lagi skedul kegiatan yang akan digunakan.

Pada sesi akhir, konselor meminta siswa menyampaikan pengalamannya mengikuti kegiatan dan manfaat yang didapatkan dari pembahasan pada kegiatan ini, menyimpulkan topik pembahasan dan kesan dan pesan dalam kegiatan hari ini. Konselor dan siswa membicarakan jadwal pertemuan selanjutnya dan menyepakati jadwal yang telah dipilih.

Hasil dari kegiatan ini yaitu siswa telah mengisi lembar kontrak perilaku yang merupakan LKPD 1.3 yang berlaku selama 18 hari dan dari hasil LKPD berkode 1.3 tersebut siswa memilih solusi untuk mencapai perilaku target yang telah mereka tetapkan adalah mengatur waktu dengan baik, memperbanyak kumpul bersama keluarga, mengurangi sedikit demi sedikit penggunaan media sosial dengan membantu orang tua di rumah, membersihkan kamar, membaca novel, merapikan koleksi, bermain musik. Adanya lembar kontrak perilaku ini siswa bersungguh-sungguh dan serius dalam menepati isi kontrak perilaku tersebut dan konseli dapat bertanggung jawab penuh atas isi lembar kontrak tersebut dan mencapai perilaku sasaran yaitu penggunaan media sosial yang bijak dan tidak berlebihan. Pada hasil LKPD 1.4 siswa telah membuat skedul kegiatan untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan dengan mengikuti skedul kegiatan yang telah dibuat. Siswa telah membuat skedul kegiatan yang digunakan untuk mengatur waktunya dengan baik dan bijak serta memprioritaskan kegiatan yang lebih bermanfaat dan produktif.

c) Tahap pelaksanaan *self control*

Sesuai kesepakatan yang telah dibuat bersama dengan siswa di grup *whatsapp*, pertemuan ke empat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Agustus 2020, dimana teknik *self management* yang akan dilaksanakan adalah *self control*. Seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatan adalah berdoa yang dipimpin oleh salah satu siswa.

Kegiatan inti pada pertemuan ini adalah pertama-tama konselor menjelaskan tujuan kegiatan pada pelaksanaan *self control*. Konselor 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. Konselor memperlihatkan model atau contoh seorang interpreneur 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. Konselor meminta siswa untuk membuka lembar kerja peserta didik yang berkode 1.5. Sebelum siswa mengisi lembar kerja tersebut konselor menjelaskan untuk mengisi kendala-kendala apa saja yang didapatkan selama melakukan *treatment* untuk mengurangi kecanduan media sosial dengan mengikuti skedul kegiatan yang telah dibuat dan langkah apa yang siswa lakukan untuk mengatasi kendala tersebut. Setelah itu siswa menuliskan keberhasilan-keberhasilan yang telah didapatkan selama melakukan *treatment* dalam

mengurangi kecanduan media sosial dan apa yang akan siswa lakukan untuk mempertahankan keberhasilan tersebut. Setelah siswa mengisi lembar kerja tersebut masing-masing siswa diminta untuk memaparkan hasil yang telah ditulis di lembar kerja peserta didik tersebut dan mempersilahkan siswa untuk menanggapi dan memberikan saran atas apa yang dipaparkan siswa lain. Konselor juga melakukan. Pada hari ke 9 tanggal 6 Agustus 2020 selama kontrak perilaku dimulai peneliti mengontrol konseli melalui grup *whatsapp* menanyakan hal-hal yang telah mereka capai dalam mengatur waktu dalam penggunaan skedul kegiatan setiap hari yaitu siswa sudah mulai sedikit terbiasa dalam mengikuti skedul kegiatan yang telah dibuat.

Pada sesi akhir, konselor meminta siswa menyampaikan pengalamannya mengikuti kegiatan dan manfaat yang didapatkan dari pembahasan pada kegiatan ini, menyimpulkan topik pembahasan dan kesan dan pesan dalam kegiatan hari ini. Konselor dan siswa membicarakan jadwal pertemuan selanjutnya dan menyepakati jadwal yang telah dipilih.

Hasil dari tahap ini yaitu siswa memperoleh langkah yang akan digunakan untuk mengatasi kendala yang didapatkan selama treatment dan langkah yang akan dilakukan untuk mempertahankan keberhasilan mengurangi kecanduan media sosial. Dilihat dari LKPD berkode 1.5 yang diisi oleh siswa yaitu siswa mulai bisa mengoptimalkan waktu istirahatnya, waktu bersama keluarga dan lebih mementingkan pekerjaan sekolahnya dibandingkan bermain media sosial dan langkah yang akan dilakukan untuk mempertahankan keberhasilan mengurangi kecanduan

media sosial dengan selalu mengatur kegiatan harian dengan mengikuti skedul kegiatan yang telah dibuat dan mendahulukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti kegiatan sekolah, mengerjakan tugas sekolah dan membersihkan rumah dan keberhasilan yang didapatkan selama kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* yaitu siswa dapat menggunakan media sosial secara wajar dan sesuai kebutuhan.

d) Tahap pelaksanaan *self reward*

Sesuai kesepakatan yang telah dibuat bersama dengan siswa di grup *whatsapp*, pertemuan ke lima dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 18 Agustus 2020, dimana teknik *self management* yang akan dilaksanakan adalah *self reward*. Seperti pada pertemuan sebelumnya, sesi awal kegiatan adalah berdoa yang dipimpin oleh salah satu siswa.

Pada tahapan kegiatan ini yaitu siswa diajarkan untuk memberikan *reward* kepada dirinya sendiri dengan memberikan contoh perilaku yaitu dimana siswa menghadirkan situasi yang kurang menyenangkan lalu setelah itu menghadirkan situasi yang menyenangkan misal dimana siswa terlebih dahulu mengerjakan tugas sekolahnya sampai selesai lalu memberikan *reward* ke diri siswa dengan menghadirkan situasi yang menyenangkan yaitu bermain media sosial. Setelah itu siswa dan konselor menentukan penguatan atau hukuman yang telah menjadi kesepakatan pada lembar kontrak perilaku. Kemudian, siswa menetapkan jenis penguatan yang telah ditentukan yaitu “jika saya mampu mengurangi perilaku

penggunaan media sosial secara berlebihan maka saya tidak akan kecanduan lagi dan saya mampu memajemen diri dari berbagai kegiatan yang lebih bermanfaat serta saya mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan diri saya”. Siswa memberikan pujian kepada dirinya bahwa dia berhasil mengurangi kecanduan media sosial dengan usahanya sendiri.

Hasil dari kegiatan ini adalah siswa telah menyepakati cara memberikan reward kepada diri sendiri dengan menghadirkan kegiatan yang siswa kurang senangi seperti mengerjakan tugas rumah lalu menghadirkan kegiatan yang siswa senangi yaitu menggunakan media sosial, telah menetapkan jenis penguatan yang dipilih yaitu “jika saya mampu mengurangi perilaku penggunaan media sosial secara berlebihan maka saya tidak akan kecanduan lagi dan saya mampu memajemen diri dari berbagai kegiatan yang lebih bermanfaat serta saya mampu bertanggung jawab terhadap tugas dan diri saya”. dan berhasil mengurangi kecanduan media sosial, tidak lagi begadang hanya untuk menggunakan media sosial dan menetapkan jenis penguatan yang mereka tetapkan untuk mempertahankan keberhasilannya.

### **3) Tahap Pengakhiran/Terminasi**

Sesuai kesepakatan sebelumnya, tahap ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 21 Agustus 2020. Pada pertemuan ini konselor membagikan skala (*post-test*) yang berisi pernyataan indicator kecanduan media sosial. pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala kecanduan media sosial sebagaimana pertemuan pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya skala tersebut.

Setelah siswa mengisi skala kecanduan media sosial, konselor dan konseli mendiskusikan tujuan atau keberhasilan yang telah dicapai dan kepuasan konseli selama kegiatan, peneliti memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu bersemangat dalam melakukan hal-hal positif dan selalu mempertahankan hal-hal yang baik yang telah dicapai pada kegiatan ini. Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada konseli yang berpartisipasi dalam mengisi skala dan kegiatan ini lalu mempersilahkan konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan ini dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 6 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terimakasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *self management* sebanyak 4 kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik *Self Management***

Persentase	Kriteria	Pertemuan					
		I	II	III	IV	V	VI
80%-100%	Sangat tinggi	6	5	7	8	8	8
60%-79%	Tinggi	2	3	1	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat rendah	-	-	-	-	-	-

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama sebanyak 6 responden berada pada kategori sangat tinggi dan sebanyak responden berada pada kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu rasional tujuan dan penjelasan singkat mengenai prosedur yang terdiri dari konseli menyimak penjelasan rasionalisasi kegiatan, konseli menyimak penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan, konseli mengemukakan situasi masalah yang dialami dan konseli menandatangani lembar komitmen dengan tujuan dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

Pada tahap kedua terdapat 5 responden berada pada kategori sangat tinggi dan terdapat 3 responden yang berada pada kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua konseli dengan baik mengidentifikasi masalah yang ada pada dirinya terkait durasi dan intensitas dan menuliskan di dalam lembar kerja peserta didik, mengidentifikasi penyebab kecanduan media sosial, menentukan solusi yang akan dilakukan untuk meraih perilaku sasaran dan menuliskan manfaat yang konseli dapatkan. Disimpulkan siswa mengerjakannya dengan sangat baik.

Pada tahap ketiga, terdapat 7 responden berada pada kategori sangat tinggi dan 1 responden berada pada kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada tahap ketiga konseli mengisi lembar kontrak perilaku dan menandatangani lembar kontrak tersebut, aktif dalam mengemukakan hal-hal yang konseli senangi dah tidak

senangi untuk dijadikan sebagai penguatan dan hukuman, konseli menyimak kontrak perilaku yang dibacakan konselor, membuat skedul kegiatan yang meminimalisir penggunaan media sosial, aktif memaparkan skedul kegiatan yang dibuat dan konseli aktif memberikan tanggapan ke mengenai skedul kegiatan konseli lainnya. Konseli dapat melaksanakan dengan sangat baik.

Pada tahap keempat, seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keempat yaitu konseli menuliskan kendala-kendala apa saja yang didapatkan selama melakukan *treatment* untuk mengurangi kecanduan media sosial dengan mengikuti skedul kegiatan yang telah dibuat dan langkah apa yang siswa lakukan untuk mengatasi kendala tersebut. Setelah itu siswa menuliskan keberhasilan-keberhasilan yang telah didapatkan selama melakukan *treatment* dalam mengurangi kecanduan media sosia dan apa yang siswa lakukan untuk mempertahankan keberhasilan tersebut. Sisiwa dengan sangat baik memaparkan hasil yang telah di tulis di lembar kerja peserta didik yaitu di lembar evaluasi dan dengan aktif siswa menanggapi dan memberikan saran atas apa yang di paparkan siswa lain.

Pada tahap kelima, seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu konseli aktif menentukan jenis penguatan dan telah menyepakati jenis penguatan yang telah dipilih, menentukan penguatan yang telah menjadi kesepakatan pada lembar kontrak

perilaku. Jenis penguatan yang telah disepakati merupakan hasil dari diskusi dan keinginan konseli untuk mempertahankan perilaku sasaran yang telah dicapai yaitu berkurangnya masalah kecanduan media sosial pada konseli.

Pada tahap keenam, seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keenam yaitu konseli aktif mendiskusikan tujuan yang telah dicapai dan konseli mengungkapkan kepuasan konseli selama melakukan kegiatan, menyimak dengan baik penguatan yang diberikan oleh konselor untuk mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 6 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Artinya, teknik *self management* dapat diikuti dengan baik oleh konseli selama proses pelaksanaan dilakukan.

### **3. Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai**

Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu teknik *Self Management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai.

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Teknik *Self Management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai”. Pengujian hipotesis dilakukan melalui eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest Contol Group* dan teknik analisis data dengan Teknik statistik *independent sample t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H<sub>0</sub>: Tidak ada perbedaan nilai kecanduan media sosial pada siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self management* dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self management*.

H<sub>1</sub>: Ada perbedaan nilai kecanduan media sosial pada siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self management* dengan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self management*.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 23,00 *for Windows* diperoleh output analisis seperti terangkum pada tabel 4.6 sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan uji t**

Kelompok penelitian	Rata-rata (Mean)			T	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain score			
E	143,12	81	62,12	7.133	,000	Ho ditolak
K	142,5	137,37	5,12			

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS 23.00 *for windows*

Berdasarkan tabel 4.6 tersebut, diperoleh harga  $t = 7.133$  dan nilai sig.(2tailed) = 0,000. Ini berarti nilai signifikansi hitung (Sig.(2-tailed)  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan

demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikansi kecanduan media sosial pada siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata gainscore kelompok eksperimen = 62,12 lebih tinggi dibandingkan rerata gainscore kelompok kontrol = 5,12. Ini berarti, penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *self management* (kelompok eksperimen) lebih tinggi daripada penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa yang tidak diberikan perlakuan teknik *self management* (kelompok kontrol).

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat menurunkan secara signifikan kecanduan media sosial pada siswa kelas XII dan XI SMA Negeri 1 Sinjai.

## **B. Pembahasan**

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Media sosial adalah sebuah media online yang para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, media sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Media sosial, blog merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Pesatnya perkembangan media sosial kini dikarenakan semua orang seperti bisa memiliki media sendiri. Seorang pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan *handphone* yang dimilikinya dimanapun dan kapanpun dia ingin

mendapatkan informasi dengan menggunakan jaringan internet bahkan yang aksesnya lambat sekalipun, tanpa biaya besar, tanpa alat mahal dan *handphone* daripada pergi untuk makan atau bahkan ngobrol dengan temannya. Siswa kebanyakan membuka Instagram, Facebook, Twitter dan Youtube.

Banyak dijumpai sekarang saat ini bahwa orang – orang lebih menyukai berhubungan dengan seseorang melalui media sosial yang dimilikinya. Mereka lebih suka sibuk dengan bermain media sosialnya dibandingkan berbicara dengan orang yang ada didekatnya. Fenomena yang sangat sering dijumpai lainnya yakni melihat beberapa orang sedang bersama untuk nongkrong atau kumpul-kumpul bersama teman teman atau keluarga akan tetapi mereka hanya berkumpul dan sibuk dengan *handphone* yang di dalamnya sedang menggunakan media sosialnya masing-masing.

Selain dampak positif yang kita dapat dari kemajuan media sosial, terdapat juga dampak negatifnya yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Salah satunya yang sangat berpengaruh adalah tersitanya waktu yang digunakan untuk bermain media sosial. Banyak saat ini siswa lebih memilih bermain media sosial daripada belajar. Hal ini juga tentunya akan mempengaruhi perilaku dan prestasi serta dampak-dampak lain yang akan bermunculan.

### **1. Gambaran Kecanduan Media Sosial**

Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat menimbulkan kecemasan dan

perubahan mood, (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaannya berlebihan.

Akibat tidak dapat mengontrol untuk mengakses internet khususnya media sosial, akan mempengaruhi kebiasaan. Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa, karena siswa akan lebih memilih berinteraksi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung ini disebabkan siswa tidak mendapatkan kepuasan berinteraksi secara *face to face* dan cenderung takut dan kesulitan berbicara secara langsung. Kecanduan media sosial akan mendapatkan dampak buruk baik itu dari segi ekonomi dan dari segi kesehatan karena berlebihan menatap layar *handphone*, seringnya begadang karena menggunakan media sosial serta akan berdampak pada keadaan perasaan dan terganggunya hubungan sosial seseorang.

Siswa yang mengalami kecanduan media sosial akan menunjukkan perilaku yang lebih aktif mengecek media sosialnya daripada melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih produktif mengenai kegiatan belajarnya dan melakukan hubungan interaksi sosial yang sehat. Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pihak sekolah dalam menangani siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Namun, belum menunjukkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Pihak sekolah mengizinkan siswa membawa *handphone* ke sekolah, tentunya diberikan peraturan dan pengawasan, tetapi siswa masih saja sering melanggar peraturan sekolah untuk sering mengecek media sosialnya secara berulang – ulang bahkan sampai mengganggu kegiatan proses

belajar mengajar di kelas dan tidak hanya di sekolah siswa melakukan perilaku tersebut, tetapi juga di rumah. Salah satu penyebabnya adalah karena kurangnya pemahaman siswa akan dampak kecanduan media sosial dan kurangnya kemampuan siswa untuk mengatur penggunaan media sosial dengan baik dan bijak sehingga dapat berlebihan dalam penggunaan media sosial dan menjadi rutinitas setiap saat tanpa mau memperdulikan efek yang ditimbulkan pada diri sendiri.

Setelah penerapan teknik *self management* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kecanduan media sosial siswa berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena teknik *self management* telah membantu kepada siswa untuk mampu mengatur perilakunya sendiri untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial melalui teknik *self management* dengan cara siswa diberi kesempatan membicarakan bersama-sama masalahnya, memonitor diri serta mencari solusi yang benar-benar terarah dan positif agar dapat memecahkan masalah secara mandiri sehingga siswa mampu mengurangi perilaku-perilaku negatif dalam dirinya yang menjadi penyebab kecanduan media sosial.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *self management*. Pada saat *pretest* tingkat kecanduan media sosial berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan berupa seperti perhatian tertuju pada media sosial, Ingin menggunakan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, sering lupa waktu dalam penggunaan media sosial dan tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial

dengan wajar. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan.

Analisis data penelitian pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil skala ini terjadi karena beberapa faktor. Faktornya adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. Interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *self management* menurun ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi dan 1 responden berada pada kategori sedang tetapi nilai intervalnya hanya berkurang sedikit.

## **2. Pelaksanaan teknik self management pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai**

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dari pendekatan behavioral dimana teknik *self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik *self management* membantu seseorang untuk dapat mengatur perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada

kontrol diri. *Self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan tindakan. Setelah diadakan pengukuran awal mengenai kecanduan media sosial, peneliti memberikan *treatment* atau penanganan yang dianggap mampu mengurangi masalah yang dihadapi siswa di SMA Negeri 1 Sinjai yaitu mengenai masalah kecanduan media sosial. Siswa yang mengalami kecanduan media sosial yang disebabkan oleh ketidakpuasan dalam melakukan interaksi secara langsung sehingga lebih memilih dan terus menerus mengandalkan penggunaan media sosial untuk melakukan kegiatan bersosialisasi sehingga menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam mengontrol penggunaan media sosial secara bijak. Oleh karena itu peneliti menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan kontrol diri dalam berperilaku. Untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik dari pendekatan behavioral yaitu teknik *self management*.

Pendekatan behavioral dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam berperilaku. Salah satu alternatif dalam pendekatan behavioral adalah teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan kemampuan mengelola diri dengan rasa tanggung jawab dari segala pikiran dan perilakunya sendiri untuk mencapai suatu tujuan mengubah perilaku lama menjadi perilaku baru yang ingin dimodifikasi sehingga menjadi individu atau manusia yang mandiri. Teknik *self management* teknik yang dilakukan untuk dapat membantu siswa dalam mengontrol diri dan mengarahkan perilakunya sendiri dari perilaku yang ingin diubah menjadi perilaku

baru yang disebut perilaku sasaran melalui prosedur yang ada dalam teknik *self management* secara mandiri dan bertanggung jawab untuk mencapai perilaku sasaran atau perilaku baru tersebut. Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Komalasari, dkk, 2016). Prosedur pelaksanaan teknik *self management* yang diterapkan di SMA Negeri 1 Sinjai dilakukan dalam 6 kegiatan yang tetap merujuk pada tahapan pelaksanaan teknik *self management*. Adapun kegiatan tersebut yaitu rasionalisasi *treatment*, *self monitoring*, *self contracting*, *self control*, *self reward*, terminasi dan evaluasi dalam penerapan teknik *self management* ini dilakukan peneliti dengan memberikan tanda ceklis pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *self management*.

Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *self management* terjadi penurunan terkait masalah kecanduan media sosial. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 8 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *self management*. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditampakan oleh siswa yang teramati dari enam kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *self management*.

### **3. Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.**

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self management* yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self management* tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap berada pada kategori tinggi.

Tujuan dari implementasi teknik *self managemnt* adalah untuk memperdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan perilaku dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Dimana siswa mandiri menyelesaikan masalahnya, menentukan secara mandiri solusi yang ingin mereka lakukan untuk menyelesaikan masalahnya.

Selanjutnya, kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami penyebab kecanduan media sosial dan konseli memahami cara untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mencapai tingkat kecanduan media sosial yang rendah pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik

*self management*. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik *self management*.

Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *self management* dan yang tidak. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *self management* dan yang tidak menerima perlakuan teknik *selfmanagement* terhadap permasalahan kecanduan media sosial.

Pengaruh teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata – rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap kecanduan media sosial.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan dengan teknik *self management* pada kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa nilainya tetap berada pada kategori tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap kecanduan media sosial. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik *self management* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi kecanduan media sosial.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan media sosial konseli dan hal

tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi kecanduan media sosial pada siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Proses pelaksanaan teknik *self management* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Keterbatasan yang dihadapi peneliti sangatlah terlihat apalagi dengan keadaan pandemic covid-19 yang sedang terjadi pada saat ini yang mengharuskan kegiatan proses belajar mengajar dilakukan secara virtual. Hal tersebut juga berdampak pada proses kegiatan penelitian ini yang mengharuskan juga dilakukan dengan secara virtual.

Pada kegiatan penelitian ini secara virtual banyak sekali kendala yang peneliti dapatkan seperti jaringan yang kurang bersahabat sehingga kadang siswa tidak mendengarkan secara jelas apa yang peneliti ucapkan dan juga pada saat siswa sedang berdiskusi. Kendala selanjutnya juga kadang siswa *leavea* tau keluar dengan sendirinya dari aplikasi *zoom meeting* yang sedang berlangsung akibat kondisi jaringan yang kurang baik.

Keterbatasan selanjutnya yaitu waktu penelitian yang terbatas, peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut

sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit.

Keterbatasan selanjutnya yaitu sulitnya menentukan jadwal proses konseling dikarenakan beberapa siswa memiliki kegiatan organisasi, kegiatan luar sekolah yang berbeda dan menjadi kendala untuk menentukan pertemuan selanjutnya.

Keterbatasan berikutnya adalah masih terbatasnya kemampuan dan kompetensi peneliti yang bertindak sebagai konselor. Peneliti belum memahami sepenuhnya teknik *self management* dan pada proses pelaksanaannya hanya mengikuti sesuai skenario yang disusun. Inti dari proses belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diinginkan yaitu tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecanduan media sosial pada siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi.
2. Teknik *self management* telah dilaksanakan sesuai skenario, yaitu sebanyak 4 tahap, yaitu *self monitoring*, *self contracting*, *self control* dan *self reward* dan selama pelaksanaan teknik ini, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi.
3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi secara signifikan kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan peneliti di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *self management* kepada siswa karena telah terbukti dapat mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa.

2. Bagi siswa, untuk senantiasa menerapkan teknik *self management* bukan hanya di lingkungan formal saja seperti di sekolah melainkan juga pada lingkungan non formal seperti lingkungan tempat tinggal dan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMA Negeri 1 Sinjai khususnya dalam mengurangi kecanduan media sosial.
4. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *self management* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almenayes. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Art & Humanisti*. Volume 4, No.10: h. 44-52.
- Asrianti. 2016. Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Chaplin, J. P. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. 2017. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan oleh E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Destiana, I, Salman. A. 2015. The Acceptance, Usage and Impact of Social Media Among University Students. *Journal of Social Sciences & Humanities*. Volume 12, No. 4: h. 58-60.
- Edi Kurnanto, M. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Hellen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: Quantum Teaching.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Khairuni, N. 2016. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*. Volume 2, No.1: h. 91-106.
- Maheswari, J., & Dwiutami L. 2013. Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Volume 2, No.1: h. 2-5
- Matilda, D. 2018. Hubungan KecanduanMedia Sosial dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal pada Usia Dewasa Awal. *Skripsi* (tidak diterbitkan).. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Mim, F.N., Islam, M.A., & Paul, G.K. 2018. Impact of the use of social media on students academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*. Volume 3, No.1: h. 299-302.
- Mukodim, D., Ritandiyono & Sita, H. R. 2004. Peranan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologi*. (Agustus 2004), h.111-119
- Nasrullah, R. 2015. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Siosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

- Nurihsan. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Parisa, N, Leonardi, & Tino. 2014. Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Social Anxiety pada Remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Volume. 03 No.1 (Apr 2014) h. 44-51.
- Prasetya, E. 2014. Fenomena Internet Addiction pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Purwanta, E. 2012. *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, Syofian. 2016. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS*. Makassar: Rajawali Pers.
- Syamsoedin, W.K., Bidjuni, H. & Wowiling, F. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri Manado. *Jurnal keperawatan*. Volume. 3 No. 1. h. 13-20.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Young, K.S. 2012. Internet Addiction: Disorder: The Emergence of New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior*. Volume 1, No.3: h. 237-244.

# LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DI SMA NEGERI 1 SINJAI

<b>PERTEMUAN</b>	<b>TOPIK PERTEMUAN</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>TUJUAN</b>	<b>RENTANG WAKTU</b>
1	<i>Treatment</i>	Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur pelaksanaan.	Konseli memiliki pemahaman dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok	45 menit
2	<i>Treatment</i>	Pelaksanaan tahap <i>Self Monitoring</i>	Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya yang terkait dengan intensitas serta penyebab masalah kecanduan media sosial.	45 menit
3	<i>Treatment</i>	Pelaksanaan tahap <i>Self Contracting</i>	Konseli membuat kontrak perilaku yang bertujuan agar siswa dapat bersungguh sungguh mencapai perilaku sasaran yang telah konseli buat di dalam lembar kontrak perilaku dan mengikuti skedul kegiatan untuk meminimalisir	45 menit

			penggunaan media sosial yang berlebihan.	
4	<i>Treatment</i>	Pelaksanaan tahap <i>Self Control</i>	Konseli mampu mengontrol perilakunya dan meminimalisir penyebab-penyebab terjadinya penggunaan media sosial yang berlebihan dan Konsel mampu mengidentifikasi keberhasilan yang telah di capai dan mengidentifkasi kendala yang di dapatkan dalam melakukan kontrak yang telah konseli buat dan mengambil langkah untuk mengatasi kendala tersebut	45 menit
5	<i>Treatment</i>	Pelaksanaan tahap <i>Self Reward</i>	Konseli mampu mempertahankan perilaku sasaran yang telah dicapai dengan memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dan dari peneliti.	45 menit
6		Terminasi	Konseli memberikan kesan dan pesan serta harapannya setelah	45 menit

			mengikuti pelaksanaan teknik <i>self management</i> .	
--	--	--	---	--

**JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL  
PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINJAI**

No.	Jenis Kegiatan	Bulan		Bulan	
		Juli		Agustus	
		Minggu 3	Minggu 4	Minggu 2	Minggu 3
1	Pelaksanaan <i>Pre Test</i>				
2	Pertemuan I : Rasional, tujuan dan tinjauan singkat prosedur.				
3	Pertemuan II : Pelaksanaan tahap <i>Self Monitoring</i>				
4	Pertemuan III : Pelaksanaan tahap <i>Self Contracting</i>				
5	Pertemuan IV : Pelaksanaan tahap <i>Self Control</i>				
6	Pertemuan V : Pelaksanaan tahap <i>Self Reward</i>				
7	Pertemuan VI : Terminasi				
8	<i>Post test</i>				

## Lampiran 2

## SKENARIO PELAKSANAAN

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA  
DI SMA NEGERI 1 MAKASSAR**

No.	Tahapan Utama	Tujuan	Kegiatan	Bahan dan Media	Waktu	Output
1.	Pendahuluan	Konseli memiliki pemahaman dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.	a. Menjelaskan alasan dan tujuan. b. Menjelaskan tahapan kegiatan. c. Menjelaskan ketentuan dan kode etik. d. Mendapatkan komitmen.	Lembar komitmen	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli memahami tujuan dan prosedur kegiatan.</li> <li>• Konseli menyatakan komitmen dan kesediaan mengikuti layanan.</li> </ul>
2.	<i>Self Monitoring</i>	Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya yang terkait dengan intensitas serta penyebab masalah kecanduan media sosial, menentukan solusi yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah	1. Peneliti meminta siswa menuliskan masalah masalah yang dialami siswa mengenai hal-hal yang terkait durasi, intensitas dan frekuensi perilaku bermasalah.  2. Peneliti meminta siswa	Lembar kerja peserta didik 1.1 dan 1.2	45 menit	Konseli telah mengidentifikasi masalahnya sendiri yang terkait dengan intensitas dan frekuensi serta mengetahui penyebab masalah kecanduan media

		kecanduan media sosial.	<p>untuk menuliskan apa penyebab siswa mengalami kecanduan media sosial dan perubahan perilaku yang siswa inginkan sekaligus tujuan dari perubahan tersebut.</p> <p>3. Peneliti meminta siswa untuk menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka meraih tujuan yang diinginkan.</p> <p>4. Menuliskan manfaat yang akan diperoleh jika mereka dapat mengubah perilaku kecanduannya pada penggunaan media sosial.</p>			sosial yang konseli alami dan telah menentukan solusi atau langkah untuk mengurangi kecanduan media sosial.
3.	<i>Self Contracting</i>	Agar konseli dapat konsisten dan bersungguh mematuhi isi pada lembar kontrak perilaku yang berupa perilaku sasaran yang akan dicapai dan solusi yang akan dilakukan untuk	1. Peneliti membagikan dan menuliskan pada lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, perubahan tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan	Lembar kerja peserta didik 1.3 dan 1.4	45 menit	Konseli mengisi lembar kontrak perilaku dan menandatangani kontrak tersebut dan konseli bersungguh-sungguh untuk

		mencapai perilaku sasaran tersebut.	<p>berakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan peneliti.</p> <p>2. Peneliti meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang siswa senangi dan dijadikan sebagai hadiah jika siswa mampu mencapai tujuan perubahan yang telah di tetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi agar menjadi hukuman jika siswa gagal dalam pencapaian <i>treatment</i>.</p> <p>3. Menandatangani kontrak pada lembar kontrak yang telah dibagikan.</p> <p>4. Peneliti membacakan kontrak yang telah dituliskan siswa sehingga siswa lain menjadi saksi.</p>			memenuhi isi lembar kontrak perilaku tersebut dan bertanggung jawab penuh atas isi kontrak perilaku yang telah di tanda tangani.
4.	<i>Self Control</i>	Konseli mampu mengontrol perilakunya dan meminimalisir	1. Peneliti membagikan lembar jadwal kegiatan harian pada siswa.	Lembar kerja peserta	45 menit	Konseli mengidentifikasi dan mengetahui

		<p>penyebab-penyebab terjadinya penggunaan media sosial yang berlebihan dan Konsel mampu mengidentifikasi keberhasilan yang telah di capai dan mengidentifikasi kendala yang di dapatkan dalam melakukan kontrak yang telah konseli buat dan mengambil langkah untuk mengatasi kendala tersebut</p>	<p>2. siswa menuliskan jadwal harian yang dapat meminimalisir terjadinya penggunaan media sosial secara berlebihan. Jadwal kegiatan dibuat untuk siswa gunakan setiap hari dengan tujuan mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan.</p> <p>3. Siswa memaparkan jadwal harian yang telah ia tuliskan di lembar jadwal kegiatan di depan siswa lainnya.</p> <p>4. peneliti memberikan tanggapan atau masukan kepada siswa dalam penentuan waktu dan urutan pelaksanaan yang baik.</p> <p>1. Peneliti meminta siswa menuliskan Kendala-kendala yang dialami dalam melakukan <i>treatment</i> atau kontrak yang telah ditetapkan serta menuliskan keberhasilan yang mereka capai.</p> <p>2. Peneliti meminta siswa</p>	didik 1.5		<p>kendala-kendala dan keberhasilan-keberhasilan yang telah dicapai dan menentkan solusi untuk mengatasi kendala yang didapatkan selama <i>treatment</i> dan menentukan langkah untuk mempertahankan keberhasilan yang dicapai.</p>
--	--	---	---	-----------	--	---

			<p>untuk menuliskan langkah penanganan untuk mengatasi kendala yang didapatkan siswa.</p> <p>3. Setiap siswa memaparkan kendala yang didapatkan dan cara penanganan, serta keberhasilan yang siswa dapatkan selama menjalani <i>treatment</i>.</p> <p>4. Siswa yang lain memberikan tanggapan dan masukan pada siswa yang sedang memaparkan hasil tulisannya.</p>			
5.	<i>Self Reward</i>	Konseli mampu mempertahankan perilaku sasaran yang telah dicapai dengan memberikan penguatan kepada dirinya sendiri dan dari peneliti.	<p>1. Memberikan pembelajaran atau pengarah kepada siswa untuk bagaimana cara memberikan <i>reward</i> kepada diri sendiri.</p> <p>2. berdiskusi bersama menetapkan jenis penguatan yang akan digunakan kepada siswa untuk mempertahankan capaian keberhasilan yang telah diraih.</p>		45 menit	Konseli mengetahui cara memberikan <i>reward</i> kepada diri sendiri dan mendapatkan jenis penguatan yang akan digunakan untuk mempertahankan keberhasilan mengurangi masalah

			3. peneliti memberikan motivasi atau penguatan kepada siswa untuk tetap semangat dan mempertahankan keberhasilan mengurangi kecanduan media sosial yang telah dicapai.			kecanduan media sosial.
6.	Terminasi	Konseli mengetahui capaian awal dari layanan yang telah dilakukan serta tindak lanjut yang diperlukan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mendiskusikan capaian umum layanan dan kepuasan konseli.</li> <li>b. Membicarakan tindak lanjut yang diperlukan.</li> <li>c. Memberikan motivasi dan dukungan untuk mengimplementasi hasil layanan.</li> <li>d. Menyampaikan terima kasih dan penghargaan.</li> </ol>	Lembar penilaian kepuasan	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli menunjukkan kepuasan atas layanan yang telah diberikan.</li> <li>• Konseli menunjukkan komitmen untuk menerapkan dan menindaklanjuti hasil layanan.</li> </ul>

### Lampiran 3

#### RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

##### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Informasi dan pemahaman
- D. Tujuan kegiatan : Agar siswa mengetahui dan memahami tentang kecanduan media sosial dan cara alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial.
- E. Topik : Kecanduan media sosial
- F. Waktu pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Kelas X & XI
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok/Konseling kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/Peneliti
- J. Alat dan sumber :
- a. Alat : Laptop, ATK
- b. Sumber : Jurnal
- K. Skenario kegiatan :

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal/ pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>2. Mengabsen siswa</li> <li>3. Peneliti memimpin doa untuk memulai kegiatan.</li> <li>4. Menjelaskan pengertian kegiatan konseling kelompok.</li> <li>5. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>6. Menjelaskan sedikit mengenai topik yang akan di bahas yaitu kecandua media sosial.</li> </ol>	5 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Mempersilahkan siswa untuk bertanya.</li> <li>8. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kerahasiaan.</li> <li>9. Melakukan ikrar atau perjanjian.</li> </ol>	
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> guna membangun semangat siswa untuk mengikuti konseling kelompok.</li> <li>2. Menjelaskan dengan singkat kegiatan yang akan dilakukan.</li> <li>3. Peneliti menanyakan kesiapan siswa mengikuti tahap inti.</li> </ol>	5 menit
Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti dan siswa mendiskusikan mengenai kecanduan media sosial.</li> <li>2. Menjelaskan tahapan dan tujuan melakukan teknik <i>self management</i>.</li> <li>3. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanggapi, bertanya dan berpendapat mengenai topik yang di bahas.</li> </ol>	30 menit
Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan manfaat yang di dapatkan dari pembahasan.</li> <li>2. Peneliti menyimpulkan topik pembahasan.</li> <li>3. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan kesan pesan mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li> <li>4. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan mengucapkan terima kasih.</li> <li>5. Mengucap Hamdalah.</li> <li>6. Mengucapkan salam.</li> </ol>	5 menit

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :

Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2. Evaluasi hasil :
- Pemahaman siswa mengenai topik pembahasan
  - Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.
  - Rencana awal yang akan dilakukan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Sinjai, Juli 2020

**Guru BK**

**Mahasiswa/Peneliti**

**Nurafiah, S.Pd**

**Nip. 198409292010012039**

**Nur Azizah Imran**

**Nim. 1644042011**

Mengetahui:

**Kepala UPT SMA Negeri 1 Sinjai**

**Drs. Arifuddin P.**

**Nip. 19601231 198603 1 231**

## RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan
- D. Tujuan kegiatan : Agar siswa mengetahui dan dapat mengidentifikasi masalah-malash yang ada pada dirinya.
- E. Topik : Menspesifikkan masalah dan menetapkan tujuan (*Self Monitoring*)
- F. Waktu pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Kelas X & XI
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok/Konseling kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/Peneliti
- J. Alat dan sumber :
- c. Alat : Laptop, ATK
- d. Sumber :
- K. Skenario kegiatan :

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal/ pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>2. Mengabsen siswa</li> <li>3. Peneliti memimpin doa untuk memulai kegiatan.</li> <li>4. Menjelaskan pengertian kegiatan konseling kelompok.</li> <li>5. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>6. Menjelaskan sedikit mengenai topik yang akan di bahas</li> <li>7. Mempersilahkan siswa untuk bertanya.</li> </ol>	5 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kerahasiaan.</li> <li>9. Melakukan ikrar atau perjanjian.</li> </ol>	
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> guna membangun semangat siswa untuk mengikuti konseling kelompok.</li> <li>2. Peneliti menanyakan kesiapan siswa mengikuti tahap inti.</li> </ol>	5 menit
Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan topik pembahasan.</li> <li>2. Peneliti meminta siswa membuka lembar kerja peserta didik 1.1 dan mengisi lembar kerja peserta didik 1.1</li> <li>3. Peneliti meminta siswa untuk membuka lembar kerja peserta didik 1.2.</li> <li>4. Peneliti meminta siswa untuk mengisi lembar kerja peserta didik 1.2 yaitu menuliskan perilaku bermasalah yang dialami siswa terkait dengan durasi, intensitas dan frekuensi, penyebab siswa mengalami kecanduan media sosial dan perilaku sasaran yang siswa inginkan sekaligus tujuan dari perubahan tersebut, menuliskan hal-hal yang akan mereka lakukan yang dapat membantu mereka meraih tujuan yang diinginkan, manfaat yang akan diperoleh jika perilaku sasaran tercapai.</li> <li>5. Peneliti mengarahkan anggota kelompok untuk memaparkan hasil yang telah siswa tuliskan dan siswa lainnya dipersilahkan untuk memberi tanggapan atau saran.</li> <li>6. Peneliti merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya.</li> </ol>	30 menit

Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan manfaat yang di dapatkan dari pembahasan.</li> <li>2. Peneliti menyimpulkan topik pembahasan.</li> <li>3. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan kesan pesan mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li> <li>4. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan mengucapkan terima kasih.</li> <li>5. Mengucap Hamdalah.</li> <li>6. Mengucapkan salam.</li> </ol>	5 menit
-------------	--	---------

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :

Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2. Evaluasi hasil :

- a. Pemahaman siswa mengenai topik pembahasan
- b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Rencana awal yang akan dilakukan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Sinjai, Juli 2020

**Guru BK**

**Mahasiswa/Peneliti**

**Nurafiah, S.Pd**

**Nur Azizah Imran**

**Nip. 198409292010012039**

**Nim. 1644042011**

Mengetahui:

**Kepala UPT SMA Negeri 1 Sinjai**

**Drs. Arifuddin P.**

**Nip. 19601231 198603 1 231**

## RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling kelompok
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan
- D. Tujuan kegiatan : Agar siswa mengetahui dan dapat mengikuti kontrak perilaku dengan bersungguh-sungguh untuk mencapai perubahan yang diinginkan.
- E. Topik : Membuat komitmen dan membuat kontrak (*Self Contract*)
- F. Waktu pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Kelas X & XI
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok/Konseling kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/Peneliti
- J. Alat dan sumber :
- e. Alat : Laptop, ATK
- f. Sumber :
- K. Skenario kegiatan :

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal/ pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>2. Mengabsen siswa</li> <li>3. Peneliti memimpin doa untuk memulai kegiatan.</li> <li>4. Menjelaskan pengertian kegiatan konseling kelompok.</li> <li>5. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>6. Menjelaskan sedikit mengenai topik yang akan di bahas</li> <li>7. Mempersilahkan siswa untuk bertanya.</li> <li>8. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling</li> </ol>	5 menit

	kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kerahasiaan. 9. Melakukan ikrar atau perjanjian.	
Tahap Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> guna membangun semangat siswa untuk mengikuti konseling kelompok.</li> <li>2. Peneliti menanyakan kesiapan siswa mengikuti tahap inti.</li> </ol>	5 menit
Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti menjelaskan topik pembahasan</li> <li>2. Peneliti meminta siswa membuka lembar kerja peserta didik 1.3 yaitu lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan peneliti.</li> <li>3. Peneliti meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang siswa senangi dan dijadikan sebagai hadiah jika siswa mampu mencapai tujuan perubahan yang telah ditetapkan serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi agar menjadi hukuman jika siswa gagal dalam pencapaian <i>treatment</i>.</li> <li>4. Menandatangani kontrak pada lembar kontrak yang telah dibagikan.</li> <li>5. Peneliti membacakan kontrak yang telah dituliskan siswa sehingga siswa lain menjadi saksi.</li> <li>6. Peneliti meminta siswa membuka lembar kerja peserta didik 1.4 dan membuat skedul kegiatan yang baik.</li> <li>7. Setiap siswa memaparkan skedul kegiatan yang</li> </ol>	30 menit

	mereka buat dan siswa lain menanggapi.	
Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan manfaat yang di dapatkan dari pembahasan topik kecanduan media sosial.</li> <li>2. Peneliti menyimpulkan topik pembahasan.</li> <li>3. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan kesan pesan mengikuti kegiatan konseling kelompok.</li> <li>4. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan mengucapkan terima kasih.</li> <li>5. Mengucap Hamdalah.</li> <li>6. Mengucapkan salam.</li> </ol>	5 menit

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :

Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2. Evaluasi hasil :

- a. Pemahaman siswa mengenai topik pembahasan
- b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Rencana awal yang akan dilakukan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Sinjai, Juli 2020

**Guru BK**

**Nurafiah, S.Pd**

**Nip. 198409292010012039**

**Mahasiswa/Peneliti**

**Nur Azizah Imran**

**Nim. 1644042011**

Mengetahui:

**Kepala UPT SMA Negeri 1 Sinjai**

**Drs. Arifuddin P.**

**Nip. 19601231 198603 1 231**

## RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling kelompok
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan
- D. Tujuan kegiatan : Agar siswa mengetahui dan dapat membuat jadwal kegiatan harian dengan baik dan melaksanakan dengan tertib.
- E. Topik : Implementasi (*Self Control*)
- F. Waktu pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Kelas X & XI
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok/Konseling kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/Peneliti
- J. Alat dan sumber :
- g. Alat : Laptop, ATK
- h. Sumber :
- K. Skenario kegiatan :

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal/ pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>2. Mengabsen siswa</li> <li>3. Peneliti memimpin doa untuk memulai kegiatan.</li> <li>4. Menjelaskan pengertian kegiatan konseling kelompok.</li> <li>5. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>6. Menjelaskan sedikit mengenai topik yang akan di bahas</li> <li>7. Mempersilahkan siswa untuk bertanya.</li> <li>8. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling</li> </ol>	5 menit

	kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kerahasiaan. 9. Melakukan ikrar atau perjanjian.	
Tahap Peralihan	1. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> guna membangun semangat siswa untuk mengikuti konseling kelompok. 2. Peneliti menanyakan kesiapan siswa mengikuti tahap inti.	5 menit
Tahap Inti	1. Peneliti menjelaskan topik pembahasan 2. Peneliti meminta siswa membuka lembar kerja peserta didik 1.5 yaitu mengisi kendala-kendala yang dialami dalam melakukan <i>treatment</i> , keberhasilan yang mereka capai, langkah penanganan untuk mengatasi kendala yang didapatkan siswa dan cara penanganannya. 3. Setiap siswa secara bergantian memaparkan hasil yang siswa tuliskan pada lembar kerja peserta didik 1.5. 4. Siswa yang lain memberikan tanggapan dan masukan pada siswa yang sedang memaparkan hasil tulisannya.	30 menit
Tahap Akhir	1. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan manfaat yang di dapatkan dari pembahasan. 2. Peneliti menyimpulkan topik pembahasan. 3. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan kesan pesan mengikuti kegiatan konseling kelompok. 4. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan mengucapkan terima kasih. 5. Mengucap Hamdalah. 6. Mengucapkan salam.	5 menit

Evaluasi

:

1. Evaluasi Proses :  
Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.
2. Evaluasi hasil :
  - a. Pemahaman siswa mengenai topik pembahasan
  - b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.
  - c. Rencana awal yang akan dilakukan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Sinjai, Agustus 2020

**Guru BK**

**Mahasiswa/Peneliti**

**Nurafiah, S.Pd**

**Nip. 198409292010012039**

**Nur Azizah Imran**

**Nim. 1644042011**

Mengetahui:

**Kepala UPT SMA Negeri 1 Sinjai**

**Drs. Arifuddin P.**

**Nip. 19601231 198603 1 231**

## RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN

### BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- B. Bidang konseling : Pribadi
- C. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengentasan
- D. Tujuan kegiatan : Agar siswa semangat mempertahankan perilaku sasaran yang telah tercapai
- E. Topik : *Self Reward*
- F. Waktu pelaksanaan : 45 menit
- G. Sasaran Layanan : Kelas X & XI
- H. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok/Konseling kelompok
- I. Pelaksanaan kegiatan : Mahasiswa/Peneliti
- J. Alat dan sumber :
- a. Alat : Hadiah
- b. Sumber :
- K. Skenario kegiatan :

KEGIATAN	MATERI KEGIATAN	DURASI
Tahap awal/ pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada siswa.</li> <li>2. Mengabsen siswa</li> <li>3. Peneliti memimpin doa untuk memulai kegiatan.</li> <li>4. Menjelaskan pengertian kegiatan konseling kelompok.</li> <li>5. Menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>6. Menjelaskan sedikit mengenai topik yang akan di bahas</li> <li>7. Mempersilahkan siswa untuk bertanya.</li> <li>8. Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling</li> </ol>	5 menit

	kelompok yaitu asas keterbukaan, asas kerahasiaan. 9. Melakukan ikrar atau perjanjian.	
Tahap Peralihan	1. Peneliti melakukan <i>ice breaking</i> guna membangun semangat siswa untuk mengikuti konseling kelompok. 2. Peneliti menanyakan kesiapan siswa mengikuti tahap inti.	5 menit
Tahap Inti	1. Peneliti memberikan pemahaman cara memberikan reward kepada diri sendiri. 2. Peneliti dan siswa menentukan jenis penguatan yang akan digunakan untuk dapat mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai. 3. Menentukan punishmenta jika perilaku sasaran yang telah disepakati tidak berhasil.	30 menit
Tahap Akhir	1. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan manfaat yang di dapatkan dari pembahasan. 2. Peneliti menyimpulkan topik pembahasan. 3. Mempersilahkan peserta didik menyampaikan kesan pesan mengikuti kegiatan konseling kelompok. 4. Peneliti mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan mengucapkan terima kasih. 5. Mengucap Hamdalah. 6. Mengucapkan salam.	

Evaluasi :

1. Evaluasi Proses :

Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.

2. Evaluasi hasil :

a. Pemahaman siswa mengenai topik pembahasan

- b. Perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- c. Rencana awal yang akan dilakukan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Sinjai, Agustus 2020

**Guru BK**

**Mahasiswa/Peneliti**

**Nurafiah, S.Pd**

**Nip. 198409292010012039**

**Nur Azizah Imran**

**Nim. 1644042011**

Mengetahui:

**Kepala UPT SMA Negeri 1 Sinjai**

**Drs. Arifuddin P.**

**Nip. 19601231 198603 1 231**

## Lampiran 4

## KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KECANDUAN MEDIA SOSIAL

## (SEBELUM UJI COBA)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kecanduan Media Sosial (Mukodim, dkk, 2004)	Intensitas Waktu Penggunaan	1. Penggunaan media social berlebihan.	6,12,16 ,25,38	1,20,28 ,31,33	10
		2. Menambah intensitas penggunaan setiap saat.	9,22	13	3
	Mengulur waktu produktif	1. Menunda pekerjaan	15,18, 21,36, 49	5,11,26 ,23,30, 35	11
		2. Tidak dapat menghentikan penggunaan.	3,8,14	24	4
		3. Ketidak mampuan mengontrol	19,48, 29,34, 39	4,10,42 ,45,37, 32	11
	Mengabaikan kehidupan sosial	1. Mengurangi aktivitas sosial	2,7,40, 43,46	17	6
		2. Lebih mengutamakan interaksi secara online.	44	47,41,2 7,50	5

**Lampiran 5**

**SKALA KECANDUAN MEDIA SOSIAL  
(SEBELUM UJI COBA)**

Nama :

Nis :

Kelas :

Jurusan :

**Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas anda dengan lengkap.
2. Baca dan pahami setiap pernyataan. Jawablah (beritanda ceklis) dan pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua benar dan dapat diterima sepanjang sesuai dengan keadaan diri anda.
4. Diharapkan menjawab semua pernyataan yang ada dan jangan sampai ada terlewati.
5. Sebelum dikumpulkan, periksalah kembali setiap pernyataan apakah telah terisi semua.
6. Ket.
  - Sangat Sesuai (SS)
  - Sesuai (S)
  - Tidak Sesuai (TS)
  - Sangat Tidak Sesuai (STS)

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan media social hanya ketika waktu senggang.				
2.	Saya lebih memilih bermain media social ketika kumpul bersama teman atau keluarga.				
3.	Saya sangat asyik menggunakan media social sampai sulit berhenti.				

4.	Saya menetapkan waktu berapa lama saya akan menggunakan media sosial.				
5.	Saya mengerjakan tugas terlebih dahulu lalu menggunakan media sosial.				
6.	Saya mengakses media social sepanjang waktu.				
7.	Saya mengabaikan seseorang yang ada di dekat saya saat bermain media sosial.				
8.	Saya lupa waktu ketika menggunakan media sosial.				
9.	Jumlah waktu penggunaan media sosial saya setiap hari selalu bertambah.				
10.	Saya dapat mengatur waktu dengan baik dalam penggunaan media sosial.				
11.	Saya tidak akan membuka media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan				
12.	Setiap hari waktu saya tersita hanya untuk bermain media sosial.				
13.	Saya dapat mengurangi waktu penggunaan media social setiap hari.				
14.	Saya merasa cemas dan tidak tenang jika sehari tidak membuka media sosial sehingga saya sulit berhenti.				
15.	Saya lebih mementingkan menggunakan media social disbanding mengerjakan tugas.				
16.	Saya menggunakan media sosial lebih dari 7 jam perhari.				
17.	Saya lebih memilih menikmati kumpul bersama teman atau keluarga disbanding bermain media sosial.				
18.	Saya menunda pekerjaan untuk bermain media sosial.				
19.	Saya sulit membagi waktu antara pekerjaan saya dan menggunakan media sosial.				
20.	Saya dapat membatasi penggunaan media sosial.				
21.	Saya membuka media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan.				

22.	Saya menambahkan jumlah waktu penggunaan media social setiap saat.				
23.	Saya tidak akan membuka media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan.				
24.	Saya merasa tenang dan biasa saja ketika tidak mengakses media social sehari-hari.				
25.	Saya tidak dapat membatasi penggunaan media sosial.				
26.	Bermain media social tidak mengganggu kegiatan saya.				
27.	Saya tanggap untuk memulai pembicaraan secara langsung dibanding di grup <i>chatting</i> media sosial.				
28.	Saya memilih bermain media social apabila tidak melakukan kegiatan.				
29.	Saya boros dalam pembelian kuota internet.				
30.	Saya mengabaikan pesan masuk di media social ketika sedang melakukan kegiatan atau belajar.				
31.	Saya menggunakan media social kurang dari 3 jam per hari.				
32.	Saya cukup istirahat dan tidak pernah begadang untuk bermain media sosial.				
33.	Saya dapat menata waktu dengan bijak dalam menggunakan media sosial				
34.	Saya begadang untuk bermain media sosial.				
35.	Saya tidak pernah sibuk dengan media social sehingga kewajiban saya selalu terpenuhi.				
36.	Saya membalas pesan atau membuka notifikasi yang masuk walaupun bukan pesan penting saat sedang berkegiatan.				
37.	Saya dapat mengatur pemakaian kuota internet.				
38.	Saya menggunakan media social secara berlebihan.				
39.	Saya ingin menulis status disetiap kejadian pada media sosial.				

40.	Saya akan memilih bermain media social apabila orang-orang disekitar saya asyik dengan <i>handphone</i> -nya.				
41.	Saya lebih memilih mengobrol dengan teman di samping saya tanpa bermain media sosial.				
42.	Saya bias membagi waktu dalam menggunakan media social dan focus pada pekerjaan saya.				
43.	Saya kurang bersosialisasi dengan teman dan keluarga karena sibuk menggunakan media sosial.				
44.	Saya lebih aktif di grup <i>chatting</i> media sosial disbanding ketika berdiskusi secara langsung.				
45.	Saya mencari tempat dan waktu yang tepat untuk bermain media sosial.				
46.	Saya ditegur keluarga atau teman saya apabila sibuk bermain media social saat sedang berkumpul.				
47.	Saya lebih memilih berbicara secara langsung disbanding melalui media sosial.				
48.	Saya mengakses media social dimanapun, kapanpun dan dalam kondisi apapun.				
49.	Saya melalaikan kewajiban saya karena terlalu sibuk dengan media sosial.				
50.	Saya lebih aktif berdiskusi secara langsung dibanding di grup <i>chatting</i> media sosial.				

## Lampiran 6

## UJI VALIDITAS

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	150.6585	32681.930	-.194	.	.991
VAR0000 2	150.9268	32610.370	-.022	.	.991
VAR0000 3	150.2683	32576.701	.077	.	.991
VAR0000 4	149.9268	32553.570	.170	.	.991
VAR0000 5	150.4390	32455.452	.421	.	.991
VAR0000 6	150.3659	32396.588	.520	.	.991
VAR0000 7	151.0732	32311.970	.715	.	.991
VAR0000 8	150.2683	32293.451	.648	.	.991
VAR0000 9	150.3659	32228.188	.742	.	.991
VAR0001 0	150.0244	32200.424	.829	.	.991
VAR0001 1	149.9512	32150.298	.874	.	.991
VAR0001 2	150.4146	32053.499	.856	.	.991

VAR0001 3	150.2195	32018.976	.886	.	.991
VAR0001 4	150.3659	31939.638	.900	.	.991
VAR0001 5	150.9024	31864.240	.960	.	.991
VAR0001 6	149.9756	31840.724	.897	.	.991
VAR0001 7	150.5122	31771.256	.942	.	.991
VAR0001 8	150.6098	31708.344	.952	.	.991
VAR0001 9	150.4390	31659.152	.944	.	.991
VAR0002 0	150.0976	31623.490	.961	.	.991
VAR0002 1	150.1463	31561.678	.951	.	.991
VAR0002 2	150.3659	31493.938	.975	.	.991
VAR0002 3	149.7805	31476.476	.972	.	.991
VAR0002 4	149.8049	31412.661	.965	.	.990
VAR0002 5	150.1220	31336.510	.975	.	.990
VAR0002 6	150.1220	31289.560	.968	.	.990
VAR0002 7	150.0976	31245.440	.955	.	.990
VAR0002 8	150.5122	31177.156	.954	.	.990

VAR0002 9	150.1463	31107.178	.970	.	.990
VAR0003 0	150.0000	31068.100	.982	.	.990
VAR0003 1	149.1951	31058.411	.976	.	.990
VAR0003 2	149.5366	30973.655	.987	.	.990
VAR0003 3	149.5610	30921.202	.990	.	.990
VAR0003 4	150.0000	30836.800	.983	.	.990
VAR0003 5	149.5610	30814.002	.986	.	.990
VAR0003 6	149.8780	30738.110	.981	.	.990
VAR0003 7	149.7073	30685.362	.983	.	.990
VAR0003 8	149.5610	30626.852	.988	.	.990
VAR0003 9	150.4634	30545.405	.986	.	.990
VAR0004 0	149.2683	30549.001	.987	.	.990
VAR0004 1	149.7317	30466.751	.993	.	.990
VAR0004 2	149.5854	30416.299	.994	.	.990
VAR0004 3	150.1951	30335.061	.988	.	.990
VAR0004 4	150.0244	30285.474	.989	.	.990

VAR0004 5	149.4390	30272.652	.982	.	.990
VAR0004 6	149.3902	30204.344	.988	.	.990
VAR0004 7	149.7561	30131.039	.990	.	.990
VAR0004 8	149.4634	30088.205	.993	.	.990
VAR0004 9	149.9512	30013.898	.993	.	.991
VAR0005 0	149.8049	29964.461	.992	.	.991

## Lampiran 7

## Hasil Data Uji Validitas Instrumen

No.	No Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
1	01	-.194	Tidak Valid
2	02	-.022	Tidak Valid
3	03	.077	Tidak Valid
4	04	.170	Tidak Valid

**Lampiran 8****UJI REABILITAS****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	41	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	41	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.991	.993	50

## Lampiran 9

## KISI-KISI INSTRUMEN VARIABEL KECANDUAN MEDIA SOSIAL

## (SETELAH UJI COBA)

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
Kecanduan Media Sosial (Mukodim, dkk, 2004)	Intensitas Waktu Penggunaan	1. Penggunaan media social berlebihan.	2,8,12, 21,34	16,24, 27,29	10
		2. Menambah intensitas penggunaan setiap saat.	5,18	9	3
	Mengulur waktu produktif	1. Menunda pekerjaan	11,14, 17,32, 45	1,7,22, 19,26, 31	11
		2. Tidak dapat menghentikan penggunaan.	4,10	20	4
		3. Ketidak mampuan mengontrol	15,44, 25,30, 35	6,38,41, 33,28	11
	Mengabaikan kehidupan sosial	1. Mengurangi aktivitas sosial	3,36,39, ,42	13	6
		2. Lebih mengutamakan interaksi secara online.	40	43,37, 23,46	5

**Lampiran 10**

**SKALA KECANDUAN MEDIA SOSIAL  
(SETELAH UJI COBA)**

Nama :

Nis :

Kelas :

Jurusan :

**Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas anda dengan lengkap.
2. Baca dan pahami setiap pernyataan. Jawablah (beritanda ceklis) dan pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua benar dan dapat diterima sepanjang sesuai dengan keadaan diri anda.
4. Diharapkan menjawab semua pernyataan yang ada dan jangan sampai ada terlewat.
5. Sebelum dikumpulkan, periksalah kembali setiap pernyataan apakah telah terisi semua.
6. Ket.
  - Sangat Sesuai (SS)
  - Sesuai (S)
  - Tidak Sesuai (TS)
  - Sangat Tidak Sesuai (STS)

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengerjakan tugas terlebih dahulu lalu menggunakan media sosial.				
2.	Saya mengakses media social sepanjang waktu.				
3.	Saya mengabaikan seseorang yang ada di dekat saya saat bermain media sosial.				

4.	Saya lupa waktu ketika menggunakan media sosial.				
5.	Jumlah waktu penggunaan media sosial saya setiap hari selalu bertambah.				
6.	Saya dapat mengatur waktu dengan baik dalam penggunaan media sosial.				
7.	Saya tidak akan membuka media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan				
8.	Setiap hari waktu saya tersita hanya untuk bermain media sosial.				
9.	Saya dapat mengurangi waktu penggunaan media social setiap hari.				
10.	Saya merasa cemas dan tidak tenang jika sehari tidak membuka media sosial sehingga saya sulit berhenti.				
11.	Saya lebih mementingkan menggunakan media social disbanding mengerjakan tugas.				
12.	Saya menggunakan media sosial lebih dari 7 jam perhari.				
13.	Saya lebih memilih menikmati kumpul bersama teman atau keluarga disbanding bermain media sosial.				
14.	Saya menunda pekerjaan untuk bermain media sosial.				
15.	Saya sulit membagi waktu antara pekerjaan saya dan menggunakan media sosial.				
16.	Saya dapat membatasi penggunaan media sosial.				
17.	Saya membuka media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan.				
18.	Saya menambahkan jumlah waktu penggunaan media social setiap saat.				
19.	Saya tidak akan membuka media sosial ketika sedang belajar atau berkegiatan.				
20.	Saya merasa tenang dan biasa saja ketika tidak mengakses media social sehabian.				
21.	Saya tidak dapat membatasi penggunaan media sosial.				

22.	Bermain media social tidak mengganggu kegiatan saya.				
23.	Saya tanggap untuk memulai pembicaraan secara langsung dibanding di grup <i>chatting</i> media sosial.				
24.	Saya memilih bermain media social apabila tidak melakukan kegiatan.				
25.	Saya boros dalam pembelian kuota internet.				
26.	Saya mengabaikan pesan masuk di media social ketika sedang melakukan kegiatan atau belajar.				
27.	Saya menggunakan media social kurang dari 3 jam per hari.				
28.	Saya cukup istirahat dan tidak pernah begadang untuk bermain media sosial.				
29.	Saya dapat menata waktu dengan bijak dalam menggunakan media sosial				
30.	Saya begadang untuk bermain media sosial.				
31.	Saya tidak pernah sibuk dengan media social sehingga kewajiban saya selalu terpenuhi.				
32.	Saya membalas pesan atau membuka notifikasi yang masuk walaupun bukan pesan penting saat sedang berkegiatan.				
33.	Saya dapat mengatur pemakaian kuota internet.				
34.	Saya menggunakan media social secara berlebihan.				
35.	Saya ingin menulis status disetiap kejadian pada media sosial.				
36.	Saya akan memilih bermain media social apabila orang-orang disekitar saya asyik dengan <i>handphone</i> -nya.				
37.	Saya lebih memilih mengobrol dengan teman di samping saya tanpa bermain media sosial.				
38.	Saya bias membagi waktu dalam menggunakan media social dan focus pada pekerjaan saya.				

39.	Saya kurang bersosialisasi dengan teman dan keluarga karena sibuk menggunakan media sosial.				
40.	Saya lebih aktif di grup <i>chatting</i> media sosial dibanding ketika berdiskusi secara langsung.				
41.	Saya mencari tempat dan waktu yang tepat untuk bermain media sosial.				
42.	Saya ditegur keluarga atau teman saya apabila sibuk bermain media social saat sedang berkumpul.				
43.	Saya lebih memilih berbicara secara langsung dibanding melalui media sosial.				
44.	Saya mengakses media social dimanapun, kapanpun dan dalam kondisi apapun.				
45.	Saya melalaikan kewajiban saya karena terlalu sibuk dengan media sosial.				
46.	Saya lebih aktif berdiskusi secara langsung dibanding di grup <i>chatting</i> media sosial.				

## Lampiran 11

## DATA HASIL KELOMPOK PENELITIAN

Responden	Kelompok Eksperimen			Responden	Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Gain Score		Pre-test	Post-test	Gain Score
MA	167	86	81	NGH	134	119	15
HZI	155	83	72	AJ	139	140	-1
AFA	136	69	67	AP	142	135	7
WI	134	65	69	SS	165	133	32
MN	138	105	33	FA	134	140	-6
ARA	134	84	50	NM	146	134	12
NM	143	73	70	NF	144	165	-21
AKR	138	83	55	NAR	136	133	3
<b>Jumlah</b>	<b>1.145</b>	<b>648</b>	<b>497</b>	<b>Jumlah</b>	<b>1.140</b>	<b>1.099</b>	<b>41</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>143,12</b>	<b>81</b>	<b>62,12</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>142,5</b>	<b>137,37</b>	<b>5,12</b>

Sumber: Hasil skala penelitian

**Kategori Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai**

Interval	kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%	F	%	F	%
162 - 184	<b>Sangat Tinggi</b>	1	10%	-	-	1	10%	1	10%
133 - 161	<b>Tinggi</b>	7	70%	-	-	7	70%	6	60%
104 - 132	<b>Sedang</b>	-	-	1	10%	-	-	1	10%
75 - 103	<b>Rendah</b>	-	-	4	40%	-	-	-	-
46 - 74	<b>Sangat Rendah</b>	-	-	3	30%	-	-	-	-
	<b>Jumlah</b>	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%

**Data Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai**

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	143,12	133 - 161	Tinggi

	<b>Kontrol</b>	<b>142,5</b>	<b>133 - 161</b>	<b>Tinggi</b>
<i>Posttest</i>	<b>Eksperimen</b>	<b>81</b>	<b>75 - 103</b>	<b>Rendah</b>
	<b>Kontrol</b>	<b>137,37</b>	<b>133 - 161</b>	<b>Tinggi</b>

## Lampiran 12

## UJI NORMALITAS

## Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HasilKecanduan Media Sosial	Pre-test eksperimental	.292	8	.043	.790	8	.022
	Post-test eksperimental	.219	8	.200 *	.917	8	.409
	Pre-test kontrol	.240	8	.195	.808	8	.035
	Post-test kontrol	.295	8	.040	.839	8	.074

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 13

## UJI ANALISIS DESKRIPTIF

## Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
PreEks	8	33.00	134.00	167.00	143.1250	4.18517	11.83744	140.125
PostEks	8	40.00	65.00	105.00	81.0000	4.39561	12.43268	154.571
PreKont	8	31.00	134.00	165.00	142.5000	3.58569	10.14185	102.857
PostKont	8	46.00	119.00	165.00	137.3750	4.57063	12.92768	167.125
Valid N (listwise)	8							

## Lampiran 14

## UJI HOMOGENITAS

## Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasilkecanduan media sosial	Based on Mean	.032	1	14	.860
	Based on Median	.033	1	14	.859
	Based on Median and with adjusted df	.033	1	13.562	.859
	Based on trimmed mean	.055	1	14	.819

## Lampiran 15

## Uji T-Test

(Membandingkan GAINSCORE Eksperimen-Kontrol)

## Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KecanduanMediaSosi al	Eksperimen	8	64.6250	17.63874	6.23623
	Kontrol	8	5.1250	15.67015	5.54023

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kecanduan Media Sosial	Equal variances assumed	.290	.599	7.133	14	.000	59.50000	8.34175	41.60872	77.39128
	Equal variances not assumed			7.133	13.808	.000	59.50000	8.34175	41.58541	77.41459



	Konseli menuliskan hal hal yang konseli akan lakukan untuk meraih perubahan perilaku yang diinginkan	√	√	√	√	√	√	√	-	8
	Konseli menuliskan manfaat yang akan diperoleh ketika perubahan perilaku tercapai.	√	√	√	√	√	-	√	√	8
<b>Jumlah</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>%</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	
<i>Self Contracting</i>	Konseli mengisi lembar kontrak perilkudan menandatangani lembar kontrak perilaku	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli aktif dalam mengemukakan hal-hal yang konseli senangi dan hal-hal yang tidak disenangi	√	√	√	√	-	-	√	√	8
	Konseli menyimak kontrak perilaku yang dibacakan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli menuliskan jadwal harian yang dapat meminimalisir penggunaan media social yang berlebihan.	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli secara aktif memaparkan jadwal harian yang telah dibuat.	√	√	√	√	√	√	√	√	8
	Konseli aktif memberikan tanggapan atau masukan kepada konseli yang lainnya mengenai jadwal harian yang dibuat.	-	√	-	√	-	√	√	√	8
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	







## Lampiran 17

**HASIL ANALISIS DATA OBSERVASI**  
**Analisis Data Observasi Individu dalam Persen (%)**

Responden	TAHAP					
	I	II	III	IV	V	VI
1	100%	100%	83%	100%	100%	100%
2	100%	100%	100%	100%	100%	100%
3	100%	100%	100%	100%	100%	100%
4	100%	100%	100%	100%	100%	100%
5	75%	75%	83%	100%	100%	100%
6	100%	75%	100%	100%	100%	100%
7	75%	100%	100%	100%	100%	100%
8	100%	75%	100%	100%	100%	100%

**Gambaran Tingkat Partisipasi Siswa Saat Observasi Berdasarkan Hasil**  
**Analisis Persentase Individual**

Persentase	Kriteria	Pertemuan					
		I	II	III	IV	V	IV
80% - 100%	Sangat Tinggi	6	5	8	8	8	8
60% - 79%	Tinggi	2	3	-	-	-	-
40% - 59%	Sedang	-	-	-	-	-	-
20% - 39%	Rendah	-	-	-	-	-	-
0% - 19%	Sangat Rendah	-	-	-	-	-	-

<b>Jumlah</b>	8	8	8	8	8	8
---------------	---	---	---	---	---	---

**FORMAT KOMITMEN PESERTA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A. FAUZIYAH ANANDA PASIRANGI

NIM :

Sekolah/Kelas : XI IPS 2

Dengan ini menyatakan :

1. Memahami dengan baik seluruh rangkaian kegiatan selama pelaksanaan penelitian berjudul Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.
2. Bersedia menjadi salah satu subjek dan anggota kelompok dalam penelitian tersebut dan akan mengikuti secara sungguh-sungguh seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian.
3. Memahami pentingnya kerahasiaan dan berjanji akan menjaga kerahasiaan semua informasi bersifat pribadi terkait dengan keadaan dan permasalahan yang diungkapkan oleh teman-teman kelompok selama sesi kelompok.
4. Akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas dan tugas belajar yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu ditentukan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran diri dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

24 Juli .....2020

Pemimpin Kelompok

  
Nur Azizah Imran

Siswa yang Bersangkutan

  
\_\_\_\_\_

### FORMAT KOMITMEN PESERTA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : W/Indayani

NIM :

Sekolah/Kelas : SMA Negeri 1 Sinjai

Dengan ini menyatakan :

1. Memahami dengan baik seluruh rangkaian kegiatan selama pelaksanaan penelitian berjudul Penerapan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.
2. Bersedia menjadi salah satu subjek dan anggota kelompok dalam penelitian tersebut dan akan mengikuti secara sungguh-sungguh seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian.
3. Memahami pentingnya kerahasiaan dan berjanji akan menjaga kerahasiaan semua informasi bersifat pribadi terkait dengan keadaan dan permasalahan yang diungkapkan oleh teman-teman kelompok selama sesi kelompok.
4. Akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas dan tugas belajar yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu ditentukan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran diri dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

24 Juli .....2020

Pemimpin Kelompok

  
Nur Azizah Imran

Siswa yang Bersangkutan

  
W/Indayani

### Lembar Kerja Peserta Didik (1.1)

(Penggunaan Media Sosial)

Nama: A. FAUZIHA ANANDA.P

Kelas: XI IPS 2

#### I. Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

#### II. Uraian

1. Lama waktu penggunaan media sosial.....15.....Jam/Hari

2. Aplikasi yang digunakan (✓)

- Whatsapp
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Blog
- Youtube
- Line

3. Biaya yang dikeluarkan untuk menggunakan media sosial Rp130.000...../Bulan

4. Apa yang dirasakan selama menggunakan media sosial?

Yang saya rasakan selama menggunakan media sosial, tergantung pada kondisi saya saat menggunakannya kadang bahagia saat ada teman baik yang kita dapatkan dari media sosial, kadang juga khawatir terhadap perilaku orang karena kita saat memposting story dan memposting foto dan itu juga termasuk rasa yang kurang percaya diri.

5. Apa yang dirasakan ketika tidak menggunakan media sosial?

Yang saya rasakan ketika tidak menggunakan media sosial adalah kebosanan dan kesal karena media sosial dapat menghilangkan rasa itu dengan adanya jaringan komunikasi dengan orang yang sedang jauh, dan juga dapat melakukan berbagai game, dll.

### Lembar Kerja Peserta Didik (1.1)

(Penggunaan Media Sosial)

Nama: WIndayani

Kelas: XI IPS 4

#### I. Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

#### II. Uraian

1. Lama waktu penggunaan media sosial..... 12 ..... Jam/Hari

2. Aplikasi yang digunakan (✓)

- Whatsapp
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Blog
- Youtube
- Line

3. Biaya yang dikeluarkan untuk menggunakan media sosial... Rp. 35000 (tiga) Bulan

4. Apa yang dirasakan selama menggunakan media sosial?

- Terhibur .....
- Mengisi Waktu kosong .....
- Dapat berbincang dengan mudah kepada keluarga dan teman-teman .....
- .....
- .....
- .....

5. Apa yang dirasakan ketika tidak menggunakan media sosial?

- Gabut .....
- Sesaat saja yang kuang jika tidak bermain sosial media .....
- .....
- .....
- .....

### Lembar Kerja Peserta Didik (1.2)

(Identifikasi Masalah dan Perilaku Sasaran)

Nama: A. FAUZI AHANDA PASINDING

Kelas: XI IPS 2

#### I. Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

#### II. Uraian

- Tuliskan masalah-masalah yang anda alami di kehidupan sehari-hari terkait durasi, intensitas atau frekuensi dalam perilaku bermasalah!

Jawab

.....  
 penggunaan sosial media yang berlebihan  
 .....  
 .....

- Jelaskan apa yang menyebabkan sehingga Anda mengalami kecanduan media sosial?

Jawab

.....  
 karena dengan media sosial saya dapat lebih cepat tahu tentang  
 berita nasional hingga internasional dan di media sosial saya dapat  
 mengeksplorasi diri, dan juga dengan sosial media saya bisa melihat  
 figur publik yang bisa menjadi panutan bagi kehidupan saya  
 .....

- Perubahan perilaku yang seperti apa yang Anda inginkan mengenai masalah kecanduan media sosial yang Anda alami dan tujuan dari perubahan perilaku yang diinginkan?

Jawab

.....  
 saya ingin mengurangi atau menghilangkan perilaku kecanduan media sosial  
 saya dengan harapan agar saya dapat lebih fokus dengan kehidupan  
 sehari-hari saya bersama keluarga, teman, dll.  
 .....



4. Langkah apa yang akan Anda lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang Anda inginkan?

Jawab

Mengatur durasi saat bermain sosial media,  
.....  
.....  
.....

5. Apa manfaat yang akan Anda dapatkan ketika perubahan perilaku yang Anda inginkan tercapai?

Jawab

Saya lebih punya banyak waktu untuk belajar dan berkegiatan.  
.....  
.....  
.....

### Lembar Kerja Peserta Didik (1.2)

(Identifikasi Masalah dan Perilaku Sasaran)

Nama: Widayani

Kelas: XI IPS 4

#### I. Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat setiap pertanyaan!
- Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

#### II. Uraian

- Tuliskan masalah-masalah yang anda alami di kehidupan sehari-hari terkait durasi, intensitas atau frekuensi dalam perilaku bermasalah!

Jawab

.. Penggunaan media yang berlebihan ..  
 ..  
 ..  
 ..  
 ..

- Jelaskan apa yang menyebabkan sehingga Anda mengalami kecanduan media sosial?

Jawab

.. Pengaruh dari teman-teman dan lingkungan sekitar, dan juga karena ..  
 .. Rata-rata keadaan saat ini kita dilibatkan dan salah satu secara online ..  
 .. Mau tidak mau kita harus siap-siaga dengan media sosial apalagi ada ..  
 .. tugas baru atau hal-hal dan biasanya ada guru yang masuk bukan ..  
 .. dan pembelajarannya sebagai mahasiswa guru masuk siap bermain media ..  
 .. sosial. Hal ini yang menyebabkan koneksi diaktifkan waktu bermain media sosial ..

- Perubahan perilaku yang seperti apa yang Anda inginkan mengenai masalah kecanduan media sosial yang Anda alami dan tujuan dari perubahan perilaku yang diinginkan?

Jawab

.. Perubahan perilaku yang saya inginkan yaitu tidak terlalu banyak menguras waktu ..  
 .. dalam bermain media sosial, batasan waktu, waktu tidur, saya tidak lagi ..  
 .. berfikir dan pekerjaan rumah dan salah satu dapat saya selesaikan ..  
 .. dengan caranya, frekuensi, dan bisa media sosial tugasnya selesai ..  
 .. di selesaikan ..  
 ..

4. Langkah apa yang akan Anda lakukan untuk mencapai perubahan perilaku yang Anda inginkan?

Jawab

... Langkah pertama yang saya lakukan untuk mencapai perubahan yang...  
 ... saya inginkan mungkin lebih banyak berkumpul bersama keluarga mengurangi...  
 ... sedikit dari sedikit penggunaan media sosial saya akan lebih banyak...  
 ... shalat dan beribadah.)

5. Apa manfaat yang akan Anda dapatkan ketika perubahan perilaku yang Anda inginkan tercapai?

Jawab

... Manfaat yang saya dapatkan ~~ketika~~ yaitu saya bisa lebih fokus...  
 ... dengan tugas sekolah dan memiliki banyak waktu beribadah dan...  
 ... berkumpul bersama keluarga.

## Lembar Kerja Peserta Didik (1.3)

## KONTRAK PERILAKU

Hari/Tanggal... 29 Juli ... 2020

Berakhirnya Kontrak... 15 Agustus 2020

Nama: A. FAUZH AMANDA PASIRINING

Kelas: XI IPS 2

- I. Perilaku bermasalah  
.....  
..... Penggunaan sosial media yang berlebihan .....
- II. Perilaku sasaran  
.....  
..... Mengurangi waktu penggunaan sosial media .....
- III. Rencana Tindakan  
(Waktu Pelaksanaan)... 10 Hari .....
- ..... Mengatur durasi saat bermain media sosial .....
- IV. Hadiah yang diinginkan jika perilaku sasaran tercapai  
.....  
..... Membeli novel Sepuhan dan membacanya dengan 2 hari .....
- V. Hukuman yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai  
.....  
..... Tidak menggunakan sosial media 1 hari .....

Peneliti



Nur Azizah Imran

Siswa



Lembar Kerja Peserta Didik (1.3)

KONTRAK PERILAKU

Hari/Tanggal 29 Juli 2020

Berakhirnya Kontrak 15 Agustus 2020

Nama: Widayani

Kelas: XI IPS 4

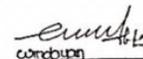
- I. Perilaku bermasalah  
 • Menggunakan media sosial yang berlebihan
- II. Perilaku sasaran  
 • Dapat mengurangi penggunaan media sosial
- III. Rencana Tindakan  
 (Waktu Pelaksanaan) 18 Hari  
 • mengatur waktu dengan baik
- IV. Hadiah yang diinginkan jika perilaku sasaran tercapai  
 • Hadiah yang saya inginkan mencapai target baru dan  
 • dibantu baik berprestasi :)
- V. Hukuman yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai  
 • tidak bermain media sosial selama satu hari (bertabung sakralah online)  
 • Jadi saya hanya membuka media sosial pada saat BDR (aya)

Peneliti

Siswa



Nur Azizah Imran



Widadyaningrum

## Lembar Kerja Peserta Didik (1.4)

(Jadwal kegiatan)

Nama: A. FAUZIAH ANANDA . P.

Kelas: XI IPS 2

1. Buatlah jadwal kegiatan harian yang produktif untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan!

WAKTU	KEGIATAN
07.30 - 11.30	Sebelah online
11.30 - 13.00	Sholat Dhuhur
13.00 - 13.10	Makan siang
13.10 - 15.00	Istirahat
15.00 - 15.30	Sholat Ashar
15.30 - 16.30	Membersihkan Rumah
16.30 - 17.00	Mandi
17.00 - 18.00	Membara Buku
18.00 - 18.30	Sholat Magrib
18.30 - 19.00	Makan Malam
19.00 - 19.30	sholat Isya
19.30 - 21.30	Kerja Tugas
21.30 - 22.00	Baca buku
22.00 - 05.00	Istirahat
05.00 - 05.30	sholat subuh
05.30 - 06.00	Membersihkan rumah.

### Lembar Kerja Peserta Didik (1.4)

(Jadwal kegiatan)

Nama: Windyanti

Kelas: XI IPA 4

1. Buatlah jadwal kegiatan harian yang produktif untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan!

Waktu	Kegiatan
07.30 - 11.30	Sekolah
11.30 - 12.00	makan siang
12.00 - 13.00	Shalat Dhur
13.00 - 15.00	Istirahat (tidur siang) bermain media sosial
15.00 - 16.00	sholat ashar
16.00 - 17.00	Olahraga (joging, bersepeda) / membersihkan rumah
17.00 - 18.00	mandi sore & sholat magrib
18.00 - 19.00	makan malam
19.00 - 19.30	Cuci Piring
19.30 - 20.00	sholat isya
20.00 - 21.00	Belajar, kerja tugas
21.00 - 22.00	Istirahat, bermain media sosial
22.00 - 22.30	Pamri skincare
22.30 - 04.30	Tidur
04.30 - 05.00	sholat subuh
05.00 - 07.00	mandi pagi dan siap mengikuti BDR

## Lembar Kerja Peserta Didik (1.5)

## LEMBAR EVALUASI

Nama: A. FAUZIAH ANANDA PASINRANGI

Kelas: XI IPS 2

1. Tuliskan keadaan diri Anda sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment* (teknik *Self management*)

Sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*, saya:

- ☞ saya habiskan waktu 4/ beristirahat karena bermain sosial media
- ☞ saya merasa sangat terganggu dengan sosial media
- ☞ saya mengabaikan orang disekitar saya, karena saya bermain sosial media
- ☞ saya sampai lupa waktu karena kecanduan sosial media

Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*, saya:

- ☞ saya bisa mengoptimalkan waktu istirahat saya
- ☞ saya dapat mengatur diri saya ketika menggunakan sosial media
- ☞ saya dapat lebih dekat dengan orang disekitar saya
- ☞ saya memprioritaskan pekerjaan sekolah dibandingkan bermain sosial media

2. Tuliskan hal-hal keberhasilan yang Anda dapatkan selama kegiatan konseling kelompok teknik *self management* dilakukan!

- ☞ saya dapat mengatur waktu dengan baik dengan mengikuti jadwal kegiatan harian saya
- ☞ saya dapat menghilangkan kecanduan saya terhadap sosial media.

3. Tuliskan kendala/kendala apa saja yang Anda dapatkan dan langkah yang Anda tempuh untuk mengatasi kendala tersebut!

- ☞ kendala = terkadang muncul rasa ingin bermain sosial media
- ☞ solusi = saya mengingat kembali tujuan saya mengikuti *treatment* ini

4. Tuliskan apa manfaat yang telah Anda peroleh setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*?

saya dapat terlepas dari kecanduan media sosial.

5. Usaha apa yang akan Anda lakukan untuk mempertahankan perubahan perilaku yang Anda dapatkan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*?

- ☞ saya akan terus berusaha mengatur waktu dan menggunakan sosial media
- ☞ saya akan selalu mendahulukan kegiatan yang bermanfaat dibandingkan bermain sosial media.



## Lembar Kerja Peserta Didik (1.5)

## LEMBAR EVALUASI

Nama: CorndayaniKelas: XI IPS 4

- Tuliskan keadaan diri Anda sebelum dan sesudah pelaksanaan *treatment* (teknik *Self management*)

Sebelum mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*, saya:

  - Saya sangat kecanduan bermain media sosial.....
  - Saya menggunakan media sosial lebih 12 jam.....
  - Saya sadar tapi bisa lupa media sosial.....

Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*, saya:

  - Saya dapat membatasi dalam penggunaan media sosial.....
  - Saya tidak lagi kecanduan bermain media sosial.....
  - Saya dapat mengatur penggunaan media sosial saya.....
  - Saya lebih memprioritaskan pekerjaan setelah dibaring bermain media sosial.....
- Tuliskan hal-hal keberhasilan yang Anda dapatkan selama kegiatan konseling kelompok teknik *self management* dilakukan!

  - Saya bisa mengatur waktu dengan baik dengan mengatur jadwal kegiatan yang telah saya buat.....
  - .....
- Tuliskan Kendala kendala apa saja yang Anda dapatkan dan langkah yang Anda tempuh untuk mengatasi kendala tersebut!

  - kendala = Terkadang tidak bisa mengikuti jadwal harian.....
  - solusi = Kembali dengan semangat mengikuti jadwal harian.....
- Tuliskan apa manfaat yang telah Anda peroleh setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*?

  - saya dapat lepas dari penggunaan media sosial yang berlebihan.....
  - .....
- Usaha apa yang akan Anda lakukan untuk mempertahankan perubahan perilaku yang Anda dapatkan setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Self management*?

  - saya akan terus mengikuti jadwal harian yang telah saya buat.....
  - saya akan mengatur waktu dengan sangat baik.....

- .....  
.....  
6. Tuliskan kesan dan harapan Anda mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self management*!

..... Sangat menyenangkan dan karena kegiatan ini saya bisa  
..... terlepas dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan dapat  
..... memanfaatkan waktu sebaik mungkin :)  
.....

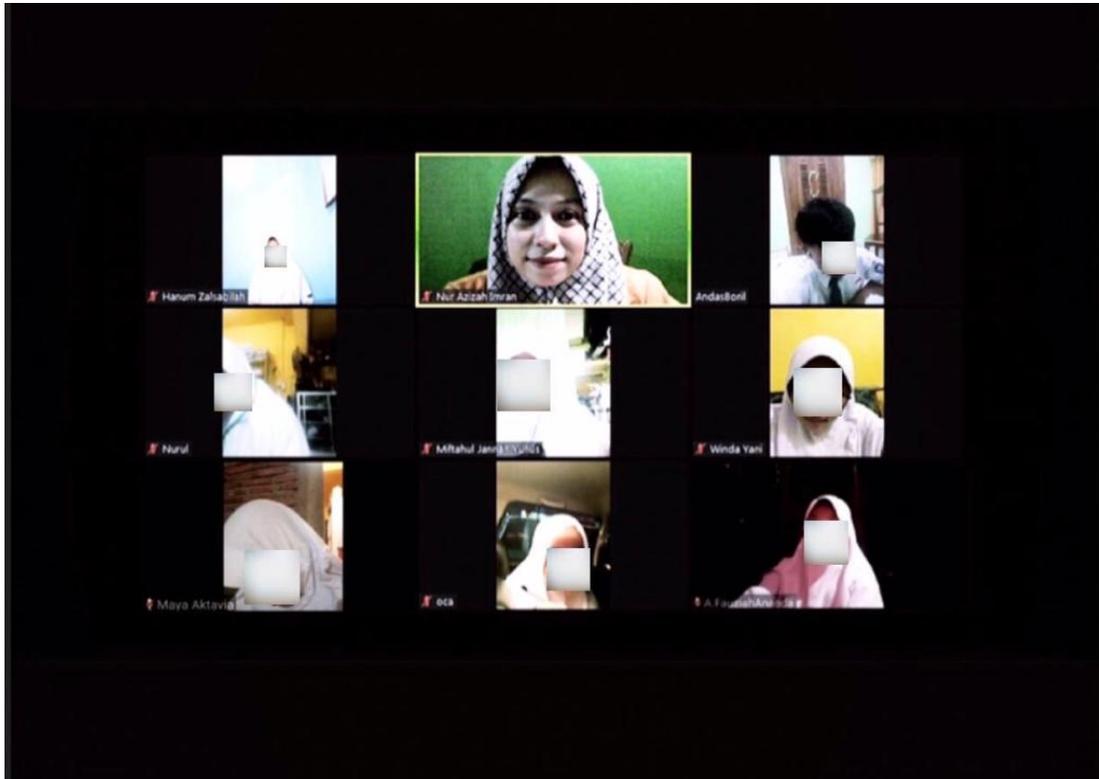
## Dokumentasi Proposal

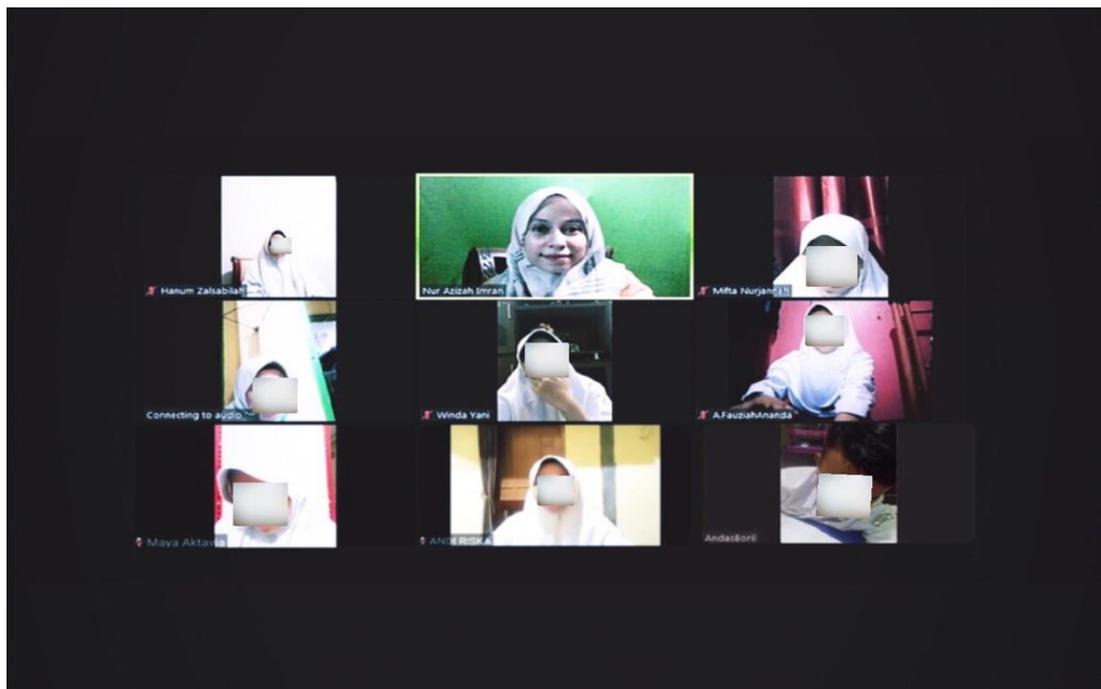
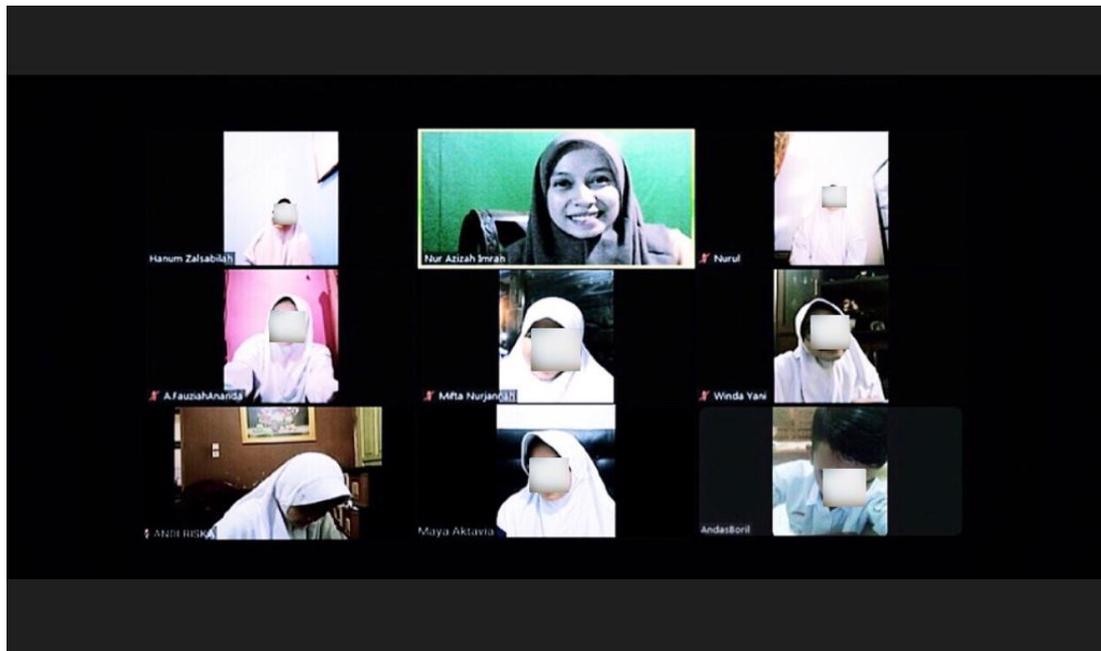




Dokumentasi Penelitian









# LAMPIRAN

## PERSURATAN



KEMENTERIAN RISET DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
 Kampus FIP UNM, Jl. Tamalate 1, Makassar Tlp (0411)8844457, 863076

**PENGUSULAN JUDUL**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Azizah Imran  
 Nim : 1644042011  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 1 Sinjai
2. Pengaruh Teknik *Role Playing* untuk Mengatasi Perasaan Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai
3. Pengaruh Teknik *Behavioral Contract* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai

Makassar, 3 September 2019

Penasehat Akademik

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 Nip. 19601231 198702 1 005

Mahasiswa

**Nur Azizah Imran**  
 Nim. 1644042011



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman : www.unm.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

No. 1418 / 4036-44.1/109/2019

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 (PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

**Nama** : Nur Azizah Imran  
**Nim** : 1644042011  
**Jurusan** : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling (S1)

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

1. Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 1 Sinjai
2. Pengaruh Teknik *Role Playing* untuk Mengatasi Perasaan Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai
3. Pengaruh Teknik *Behavioral Contract* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai

Makassar, 3 September 2019

Ketua Jurusan

**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
**Nip. 19601213 198703 1005**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Alamat: Jalan Tamalate 1 Tidung Makassar KodePos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. ((0411) 88307

Nomor : 209/UNJ6-U.4 (KIM/2020)  
 Lampiran : 1  
 Hal : Permohonan untuk melakukan observasi dalam rangka penyusunan Proposal  
 Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sinjai

Di Sinjai,

Schubungan dengan penulisan Skripsi untuk mahasiswa Program Sarjana (S1) sebagai tugas akhir maka terlebih dahulu harus melakukan observasi dalam rangka penyusunan proposal penelitian. Untuk itu kami mohon perkenaan Bapak/Ibu menerima dan mengizinkan mahasiswa kami untuk mengadakan Studi Lapangan di SMA Negeri 1 Sinjai.

Adapun mahasiswa tersebut:

Nama : Nur Azizah Imran  
 Nim : 1644042011  
 Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun judul penelitian mahasiswa tersebut adalah:

“Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai”.

Makassar, 22 Januari 2020  
 Mengetahui,  
 Ketua Jurusan PPB FIP UNM

**Drs. Muhammad. Anas, M.Si**  
**NIP.19601213 198703 1 005**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman : www.unm.ac.id

Nomor : 149/UNM/PPB/2019  
 Hal : Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : Dekan FIP UNM  
 Ub. Pembantu Bidang Akademik

Dalam rangka melancarkan penyusunan skripsi mahasiswa, maka diperlukan Dosen pembimbing yang mendampingi dan mengarahkannya terutama dalam penguasaan aspek permasalahan dan metodologinya.

Untuk itu kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi izin kepada:

1. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd (Pembimbing I)
2. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si (Pembimbing II)

Untuk menjadi pembimbing skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : **Nur Azizah Imran**  
 Nim : **1644042011**  
 Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Judul Rencana Skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 1 Sinjai.

Demikian penunjukan ini dan atas perkenaanannya diucapkan terima kasih.

Makassar, September 2019

Mengetahui,  
 Ketua Jurusan PPB

  
**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
 NIP.19601213 198703 1 005





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)**  
 Alamat : Jalan Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 863076  
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 7157/UN36.4/LT/2019 09 September 2019  
 Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth : 1. Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd  
 2. Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : No. 149/UN36.4.4/KM/2019, tanggal 09 September 2019, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a	N I M	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Nur Azizah Imran	1644042011	Bimbingan dan Konseling	<i>Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di SMA Negeri 1 Sinjai</i>

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.





**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Alamat: Jl. Tamalate 1 Kampus Tiddung Fax (0411) 883076, (0411) 884457 Makassar

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Usulan Penelitian/Skripsi dengan Judul "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai"

atas nama:

Nama : Nur Azizah Imran  
 NIM : 1644042011  
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 19 Februari 2020

Pembimbing I

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 Nip. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II

**Prof. Dr. Svamsul Bachri Thalib, M.Si**  
 Nip. 19530117 198003 1 002

Disahkan:  
 Ketua Jurusan  
 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

**Drs. Muhammad Anas, M. Si**  
 Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 243/UN36.4.4/KM/2020  
 Lamp. : 1 (satu) Exemplar  
 Hal : *Undangan Seminar Proposal*

Yth. : **1. Drs. Muhammad Anas, M.Si. (Ketua Ujian)**  
**2. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. (Pembimbing 1)**  
**3. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. (Pembimbing 2)**  
**4. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. (Penanggap)**  
 di Makassar

Dengan hormat, mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk bertindak sebagai penguji/panitia seminar proposal usulan penelitian dari:

Nama Mahasiswa : NUR AZIZAH IMRAN  
 Nomor Pokok : 1644042011  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)  
 Pembimbing : **1. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.**  
**2. Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si.**

dengan judul Penelitian:

***"Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai "***

Yang Insya Allah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Senin, 24 Februari 2020  
 Pukul : 13.00 - 14.30 WITA  
 Tempat : Ruang Laboratorium Jurusan PPB FIP UNM

Demikian undangan kami, atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar, 19 Februari 2020  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,  
  
**Drs. Muhammad Anas, M.Si.**  
 NIP.198712131987031005



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

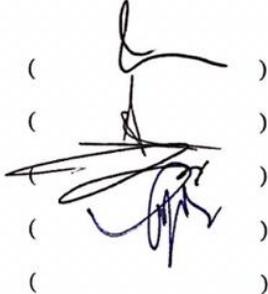
Pada hari ini Senin Tanggal 24 Februari 2020 Jam 13.00 - 14.30 WITA telah diadakan Seminar Proposal Program Strata Satu bagi mahasiswa:

Nama Mahasiswa : NUR AZIZAH IMRAN  
 NIM : 1644042011  
 Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING - (S1)

dengan judul proposal sebagai berikut:

*"Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai "*

Dihadapan panitia Seminar Proposal yang terdiri dari:

- |                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| 1. Pimpinan     | : Drs. Muhammad Anas, M.Si.              | (  ) |
| 2. Pembimbing 1 | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.            | ( )  |
| 3. Pembimbing 2 | : Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. | ( )  |
| 4. Penanggap 1  | : Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons.          | ( )  |
| 5. Penanggap 2  | :  | ( )  |

Hasil seminar diputuskan (lingkari huruf di depan alternatif keputusan yang ada sebagai berikut)

1. Karya proposal dapat dilanjutkan tanpa perbaikan.
2. Karya proposal dapat dilanjutkan dengan perbaikan sesuai saran tim penguji.
3. Karya proposal tidak dapat dilanjutkan.

Makassar, 24 Februari 2020  
 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling,

  
**Drs. Muhammad Anas, M.Si.**  
 NIP 198712131987031005

**KETERANGAN VALIDATOR INSTRUMEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

**Nama** : Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd.

**NIP** : -

**Jurusan/fakultas** : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/ Ilmu Pendidikan

**Instansi** : Universitas Negeri Makassar

Sebagai validator instrumen yang disusun oleh

**Nama** : Nur Azizah Imran

**Nim** : 1644042011

**Program studi** : Bimbingan dan Konseling

**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian dalam bentuk observasi tingkat kecanduan media sosial yang disusun oleh mahasiswa tersebut sudah dikonsultasikan dan layak digunakan untuk penelitian dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi berjudul "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai".

Demikian keterangan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 3 Maret 2020

Validator



**Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd**  
NIP.-

**Petunjuk**

1. Untuk memberikan penilaian format observasi tingkat kecanduan media sosial cukup memberikan tanda ceklis pada kolom yang telah disediakan.
2. Angka-angka yang terdapat pada kolom yang dimaksud berarti:
  - 1 Tidak Valid
  - 2 Kurang Valid
  - 3 Cukup Valid
  - 4 Valid
  - 5 Sangat Valid

No	ASPEK YANG DINILAI	PENILAIAN					KETERANGAN
		1	2	3	4	5	
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan				✓		
2	Kesesuaian item pernyataan dengan indikator				✓		
3	Ketepatan penggunaan kata/kalimat				✓		
4	Kelayakan jumlah butir-butir pernyataan				✓		
5	Kejelasan makna yang terkandung dalam item pernyataan.				✓		
6	Kesesuaian antara pernyataan dan kemampuan berbahasa				✓		
7	Kemudahan analisis data				✓		
8	Ketepatan penggunaan model skala untuk mengukur tingkat <del>kematangan</del> karier				✓		

**Saran-saran perbaikan:**

1. .... lebih spesifik butir-butir setiap item dan sesuai dengan indikator.
2. ....
3. .... Hindari kata "selah" pada setiap item.
4. .... pergeser teori yg digunakan dalam pengembangan tesnya/angket.
5. ....

Makassar, 9 Maret 2020

Validator



Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd

NIP.-



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Kampus FIP UNM Jl. Tamalate 1 Tidorong Makassar  
 Telp. (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman: www.unm.ac.id

**PENGESAHAN USULAN PENELITIAN**

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 24 Februari 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Nur Azizah Imran  
 NIM : 1644042011  
 Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Judul : "PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
 MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI  
 SMA NEGERI 1 SINJAI"

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, Maret 2020

Disetujui oleh:  
 Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 NIP. 19601231 198702 1 005

Mengetahui,  
 a.n Dekan  
 Wakil Dekan I FIP UNM,

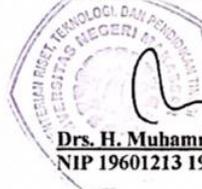
**Dr. Mustafa, M.Si**  
 NIP. 19660525 199203 1 002

Pembimbing II,

**Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si**  
 NIP. 19530117 198003 1 002

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,



**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
 NIP 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

Nomor : 1480/UN36.4/LT/2020 18 Maret 2020  
 Hal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

Yth : **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan**  
 Cq. Kepala UPT P2T BKPM Pro. Sulawesi Selatan

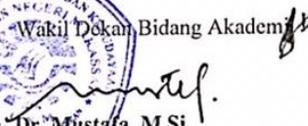
Di –  
 Makassar

Sehubungan dengan penyelesaian studi mahasiswa Program Strata Satu (S-1), maka terlebih dahulu harus melakukan penelitian dalam rangka penulisan skripsi. Untuk itu kami mohon kiranya mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Nur Azizah Imran  
 NIM : 1644042011  
 Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : **PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINJAI**

Diberikan izin untuk melakukan penelitian pada lokasi atau tempat yang ada dalam wilayah Lembaga/ Instansi/ Organisasi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan proposal penelitian mahasiswa yang bersangkutan. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
 Dr. Mustafa, M.Si  
 NIP. 196605251992031002

**Tembusan:**

1. Yth. Ketua Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN**

Nomor : 2236/S.01/PTSP/2020  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 1480/UN36.4/LT/2020 tanggal 18 Maret 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : NUR AZIZAH IMRAN  
 Nomor Pokok : 1644042011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
 Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :  
**" PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINJAI "**

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 April s/d 11 Mei 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
 Pada tanggal : 19 Maret 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN  
 PTL. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU  
 PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN  
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

*(Signature)*  
**Ir. JFFAH RAFIDA DJAFAR, ST., MT.**  
 Nip : 19741021 200903 2 001

Tembusan Yth  
 1. Wakil Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar di Makassar.  
 2. Portinggal

SIMAP PTSP 20-03-2020



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936  
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : [ptsp@sulselprov.go.id](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
 Makassar 90231





PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**UPT SMA NEGERI 1 SINJAI**  
Alamat: Jalan Persatuan Raya No.13 ■ (0482) 21120

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor : 423.1/825.SMA.01/SJ/DISDIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

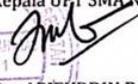
Nama : **Drs.ARIFUDDIN P**  
NIP : 19601231 198603 1 231  
Jabatan : KEPALA UPT SMA NEGERI 1 SINJAI

Menerangkan Bahwa :

Nama : NUR AZIZAH IMRAN  
Nim : 1644042011  
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING (S1)  
Perguruan tinggi : UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

Telah melaksanakan Penelitian pada UPT SMA NEGERI 1 SINJAI dalam rangka Penyusunan Skripsi/Tesis dengan Judul : "PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINJAI"

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk di pergunakan seperlunya.

Sinjai, 22 Agustus 2020  
Kepala UPT SMA NEGERI 1 SINJAI  
  
Drs.ARIFUDDIN P  
NIP. 19601231 198603 1 231



## RIWAYAT HIDUP



**NUR AZIZAH IMRAN**, Lahir di Sinjai pada tanggal 10 Mei 1999. Merupakan anak keenam dari 7 bersaudara, pasangan dari Alm. Bapak Drs. Imran Palellungi, M.Pd dan Ibu Dra. Sudarsih Syarief. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2003 di TK Aisyiah IV dan lulus pada tahun 2004. Tahun 2004 melanjutkan pendidikan ke SDN 103 Sinjai dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 2 Sinjai dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 2 Sinjai dan lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program studi Bimbingan dan Konseling, melalui jalur Mandiri.