

SKRIPSI
PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK
DI SMA



**Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap**

Disusun Oleh:

Nama : Burhan Purnomo

NIM : 19862011005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL - GHAZALI CILACAP
TAHUN 2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Burhan Purnomo

NIM : 19862011005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA"** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 18 Juni 2023

Yang membuat pernyataan

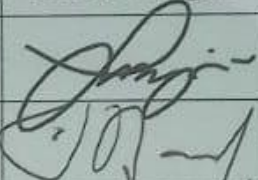
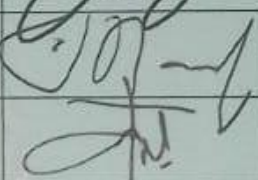
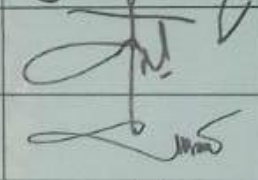
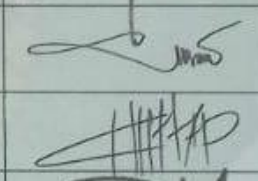
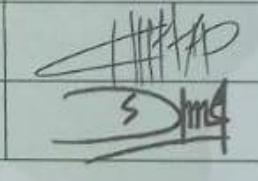
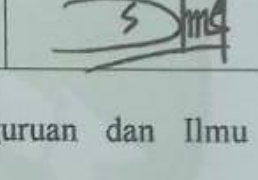


Burhan Purnomo

PENGESAHAN

Nama : **BURHAN PURNOMO**
NIM : 19862011005
Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Jum'at, tanggal 23, bulan Juni tahun 2023 dengan hasil **LULUS**.
Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.
Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		01 Juli 2023
Penguji 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I		01 Juli 2023
Penguji 2	Linda Dwi Sholikhah, M.Pd.		01 Juli 2023
Pembimbing 1	Susilawati, M.Pd.		03 Juli 2023
Ass. Pembimbing	Tatang Agus Pradana, M.Pd		03 Juli 2023
Sekretaris	Syifaul Ummah, M.Pd.		01 Juli 2023

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari : **Senin**

Tanggal : **03 Juli 2023**



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

PERSETUJUAN

Nama : Burhan Purnomo
NIM : 19862011005
Judul : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali

Cilacap.

Cilacap, 19 Juni 2023

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Susilawati, M.Pd.
NIDN. 0627108405

Pembimbing II,



Tatang Agus Pradana, M.Pd.
NIDN. 0616089101

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Burhan Purnomo

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
Di –
Cilacap

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara

Nama : BURHAN PURNOMO
NIM : 19862011005
Fakultas/Prodi : FKIP/BK
Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI
SMA**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Cilacap, 27 Juni 2023

Konsultan



Yusuf Hasan Baharudin. M.Pd.I
NIDN. 0629019101

MOTTO

“Hidup yang tidak di perjuangkan sepenuhnya kegagalan”

(Burhan Purnomo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul " **Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA.**" sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas memberikan kontribusi. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak/Ibu/Dosen Pembimbing

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen Pembimbing 1 Ibu Susilawati, M.Pd dan Bapak Tatang Agus Pradana, M.Pd yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta saran yang sangat berharga dalam setiap tahapan penulisan skripsi ini. Bapak/Ibu/Dosen Pembimbing telah meluangkan waktu, memberikan wawasan, dan membimbing penulis dengan sabar sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

2. Keluarga

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga tercinta, orangtua Bapak Triyono Rendi Utomo dan Ibu Rasmi, saudara, dan semua anggota keluarga yang selalu memberikan dukungan moral, doa, dan motivasi selama penulisan

skripsi ini. Kehadiran serta cinta kasih yang diberikan keluarga menjadi sumber inspirasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Teman-teman

Terima kasih kepada teman-teman penulis, baik di kampus maupun di luar kampus, yang selalu memberikan semangat, dukungan, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman yang berharga. Teman-teman penulis telah menjadi pilar pendukung dan memberikan keceriaan di setiap langkah perjalanan penulisan skripsi ini.

4. Responden dan Informan

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para responden dan informan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi mereka dalam memberikan waktu dan jawaban yang berharga telah memperkaya data penelitian dan memungkinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Pihak lain yang berkontribusi

Terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pembaca yang berminat. Semoga skripsi ini juga dapat memberikan inspirasi bagi penulis dan pembaca di masa yang akan datang.

ABSTRAK

Burhan Purnomo. Skripsi, 2023. **PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI SMA.** Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Alghazali Cilacap.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial peserta didik di SMA, 2) untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan media sosial, dan 3) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam mereduksi kecanduan media sosial.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *true eksperimental*. Model yang digunakan adalah *pretest posttest control group design*.

Hasil yang diperoleh selama penelitian yaitu pada saat *pretest*, tingkat kecanduan media sosial pada siswa dalam kelompok eksperimen 31 responden atau 100% siswa dan kelompok kontrol terdapat 30 responden atau 97% pada kategori tinggi. Setelah diberikan *treatment*, tingkat kecanduan media sosial kelompok eksperimen 31 responden atau 100% siswa mengalami penurunan ke kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol tidak terdapat penurunan yang signifikan dengan 28 responden atau 90% tetap dalam kategori tinggi. Terdapat pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap kecanduan media sosial siswa SMA. Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial, Kesehatan, kualitas tidur, hingga produktivitas. Dengan diberikan *treatment* teknik *self management*, tingkat kecanduan media sosial menurun signifikan dari kategori tinggi ke sedang. Hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* secara signifikan diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang dihitung (0,000) lebih kecil daripada α (0,05). Uji t bernilai yaitu -59,35 dan -22,57 dengan nilai t tabel yaitu 1,6972. Dengan demikian nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecanduan media sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswa. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecanduan media sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswa, sehingga penerapan teknik *self management* telah terbukti efektif dalam mereduksi secara signifikan tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Adipala.

Kata Kunci: kecanduan, media sosial, konseling kelompok, *self management*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, semoga kita selalu mendapat taufiq dan hidayah-Nya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA**. Semoga kita termasuk umatnya yang akan mendapat syafa'atna. Aamiin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat mengerjakan tugas akhir skripsi. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari semua pihak. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Drs. KH. Nasrullah, M.H., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
4. Susilawati, M.Pd, selaku Pembimbing 1.
5. Tatang Agus Pradana, M.Pd, selaku Pembimbing 2.
6. Seluruh dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, sehingga mendapat balasan yang berlipat dari Allah SWT. Aamiin. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat di kemudian hari sebagai bekal.

Cilacap, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
NOTA KONSULTAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABTRAKS.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Media Sosial.....	11
2. Konseling Kelompok	16
3. Teknik <i>Self management</i>	21
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka berfikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	34

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	51
C. Pembahasan.....	69
BAB V SIMPULAN	74
A. Simpulan	74
B. Saran	75
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pretest-posttest control group design dengan satu perlakuan	31
Tabel 3. 2 Populasi siswa SMAN 1 Adipala.....	32
Tabel 3. 3 Tabel Skala Likert.....	35
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	36
Tabel 3. 5 Daftar Dosen Ahli	38
Tabel 3. 6 Kriteria Validitas Isi.....	39
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Isi	39
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	44
Tabel 4. 1 Data Kepala Sekolah di SMA NEGERI 1 ADIPALA.....	47
Tabel 4. 2 Penggolongan Responden Menurut Jenis Kelamin	51
Tabel 4. 3 Penggolongan Responden Menurut Usia.....	52
Tabel 4. 4 Penggolongan Sosial Media Yang Digunakan	53
Tabel 4. 5 Penggolongan Waktu Penggunaan Media Sosial	54
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	60
Tabel 4. 7 Kategori Kecanduan Media Sosial	60
Tabel 4. 8 Tingkat Kecanduan Media Sosial Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4. 9 Tingkat Kecanduan Media Sosial Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas.....	66
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan uji t.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen	81
Lampiran 2. Daftar Pertanyaan Instrumen Penelitian.....	82
Lampiran 3. Lembar Instrumen Penelitian	84
Lampiran 4. Lembar Uji Validasi Ahli	89
Lampiran 5. Tabel Validitas Isi Oleh Ahli.....	91
Lampiran 6. Tabel Validitas Butir	93
Lampiran 7. Hasil Pretest-Posttest.....	95
Lampiran 8. Dokumentasi.....	96

