BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Media Sosial

a. Pengertian media sosial.

Media sosial didefinisikan sebagai alat komunikasi dan kerja sama baru yang memberikan kesempatan untuk berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak terjangkau bagi masyarakat umum (Brogan, 2010). Menurut (Andres Kaplan & Michael HaenLein, 2010) mengatakan bahwa media sosial adalah sekumpulan aplikasi online yang dibangun di atas kerangka ideologis dan teknologi web.2.0 dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran informasi dan merupakan dasar untuk desain media sosial.

Media sosial adalah *platform web* dan *mobile* yang memungkinkan penggunanya untuk berkomunikasi secara daring, menciptakan dan berbagi konten, dan bergabung dengan komunitas *online*. Kebebasan individu untuk membagikan konten mereka dengan pengguna lain adalah prinsip utama dari media sosial (Liedfray et al., 2022).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Media sosial atau dikenal sebagai situs jejaring sosial, memudahkan pengguna dalam berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual, selain itu juga

dapat mempresentasikan dirinya secara berlebihan dan mengarah kepada kecenderungan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

b. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan merupakan perasaan yang mendalam terhadap sesuatu yang diinginkan sehingga menimbulkan keingintahuan yang berlebih. Seseorang yang dapat dikatakan mengalami kecanduan yaitu seseorang yang tidak mampu mengontrol keinginannya untuk melakukan sesuatu secara berlebih dan menyebabkan dampak negatif bagi dirinya sendiri, baik secara fisik maupun psikis. Kecanduan ini bisa berupa kecanduan menonton televisi, kecanduan belanja, kecanduan makanan, kecanduan internet, bahkan kecanduan media sosial (Ayu & Saragih, 2016).

Kecanduan media sosial merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet ata lebih dikenal dengan *Internet Dependent Disorder* (IAD). Kecanduan media sosial adalah suatu kondisi dimana individu merasakan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Anggraeni et al., 2019).

Adiksi media sosial adalah suatu perilaku di mana seseorang sangat fokus pada media sosial yang dimilikinya dan memiliki motivasi yang kuat untuk mengakses dan menghabiskan banyak waktu bermain media sosial (Yunfahnur et al., 2022).

c. Dampak Media Sosial

Media sosial saat ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari banyak orang. Kehadiran *platform* seperti *Facebook*, *Twitter*, *Tik tok* dan *Instagram* membuat komunikasi dan berbagi informasi menjadi lebih mudah dan efisien. Namun, meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, juga ada beberapa dampak negatif yang harus diperhatikan.

Salah satu dampak negatif dari media sosial adalah pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan emosional. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan depresi dan rasa tidak puas dengan hidup. Ini disebabkan oleh perbandingan sosial yang dilakukan oleh pengguna, di mana mereka membandingkan kondisi hidup mereka dengan orang lain melalui platform media sosial (Thursina, 2023).

Media sosial juga dapat mempengaruhi interaksi sosial dan komunikasi. Penggunaan media sosial dapat mengurangi interaksi langsung antar individu dan meningkatkan pemakaian teknologi sebagai alat komunikasi. Ini dapat mempengaruhi keterampilan sosial dan emosional yang dibutuhkan dalam komunikasi *face-to-face* (Ayub & Sulaeman, 2022).

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dampak negatif dari media sosial dan menemukan cara untuk mengatasinya. Pembatasan waktu penggunaan media sosial dapat membantu mengurangi pengaruh negatif tersebut. Seperti halnya dengan segala hal,

penggunaan media sosial yang terkontrol dan bijaksana adalah kunci untuk mengurangi dampak negatif dan memanfaatkan manfaatnya secara maksimal (Supratman, 2018).

d. Kriteria Kecanduan Media Sosial

Untuk dikatakan kecanduan pada internet, seseorang harus memenuhi beberapa tipe perilaku tertentu. Seorang dapat dikatakan kecanduan media sosial jika memiliki kriteria sebagai berikut: mengalami kebahagiaan saat menggunakan media sosial, membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa puas, kesulitan untuk mengontrol, membatasi atau berhenti menggunakan media sosial, dan merasa cemas, murung, depresi, atau tidak stabil secara emosional atau marah saat berusaha untuk mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial (Soetjipto, 2015).

Menurut Young dan Rodgers (Wulandari & Netrawati, 2020) kriteria individu yang mengalami kecanduan media sosial juga yaitu, mereka akan merasa sibuk atau asyik dengan media sosialnya, merasa membutuhkan media sosial dengan meningkatkan jumlah waktu penggunaanya, tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan, merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi serta menehntikan enggunaan sosial media, menggunakan media sosial lebih lama daripada yang direncanakan, serta

menggunakan media sosial sebagai jalan keluar pada masalah yang dihadapi

e. Jenis Jenis Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang dapat dikatakan kecanduan apabila memiliki perilaku yang memenuhi minimal tiga dari enam jenis perilaku berikut (Lebho et al., 2020). Jenis-jenis perilaku tersebut meliputi:

a. *Salience,* yang menunjukkan bahwa aktivitas bermain permainan internet memegang dominasi dalam pikiran.
b. *Conflict,* yaitu pertentangan yang terjadi antara seseorang yang kecanduan dengan orang lain di sekitarnya atau dengan dirinya sendiri.
c. *Tolerance,* yaitu peningkatan aktivitas bermain permainan internet secara progresif untuk mendapatkan efek kepuasan.
d. *Withdrawal,* yaitu perasaan tidak nyaman ketika tidak melakukan aktivitas bermain permainan internet.
e. *Relapse and Reinstatement*, yaitu kecenderungan untuk melakukan pengulangan perilaku kecanduan meskipun sudah hilang dan dikontrol selama beberapa tahun, yang menunjukkan ketidakmampuan untuk benar-benar berhenti dari aktivitas menggunakan media sosial.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok.

Konseling kelompok merupakan suatu proses yang dinamis dan interaktif yang fokus pada usaha memahami dan mengubah pola pikir dan tingkah laku. Proses ini juga mencakup fungsi-fungsi terapi yang memungkinkan individu untuk membersihkan pikiran, mempercayai satu sama lain, memahami, menerima, dan membantu satu sama lain. Fungsi-fungsi terapi ini diciptakan dan dipertahankan di dalam kelompok kecil melalui kontribusi individu dan konselor. Anggota kelompok ini terdiri dari individu-individu normal yang memiliki berbagai masalah yang memerlukan perubahan kepribadian yang lebih lanjut (Syarqawi, 2017).

Konseling kelompok merupakan salah satu cara yang efektif dalam membantu perkembangan diri seseorang, mencegah masalah, dan mengatasi konflik antar individu atau menyelesaikan masalah. Fungsi kelompok merupakan tempat yang membantu anggota kelompok dalam mengatasi masalah. Dalam konseling konselor fokus pada keunikan setiap anggota kelompok (Adiputra, 2016).

Konseling kelompok merupakan upaya memberikan bantuan dalam nuansa kelompok yang bersifat pengembangan dan pencegahan serta pengarahan agar konsli dapat berkembang susai dengan tugas tumbuh kembangnya (Siswadi & Ulumudin, 2018).

Dari pengertian diatas penulis menyimpulkan bahwa dalam proses konseling baik konseling individu maupun konseling kelompok, konselor berfokus kepada tumbuh kembang individu hal yang membedakan keduanya adalah suasana atau nuansa keadaan dalam proses pemberian layanan.

b. Tujuan Konseling Kelompok.

Bimbingan dan Konseling merupakan proses membantu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan dan pengajaran, serta membantu individu untuk mencapai keadaan sejahtera. Tujuan dari bimbingan adalah untuk membantu siswa dalam mengatasi kesulitan atau permasalahan yang dihadapi dan membimbing mereka menuju kebaikan yang terencana dengan baik (Nasution & Abdillah, 2019).

Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk memberikan fasilitas yang diperlukan untuk mengubah tingkah laku, meningkatkan hubungan antar individu, meningkatkan keterampilan untuk menghadapi masalah, memberikan fasilitas untuk pengembangan kemampuan, dan meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan. Tujuan akhir dari bimbingan dan konseling adalah untuk membantu klien untuk menghindari masalah, apakah itu masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental, sosial, atau spiritual, atau dengan kata lain, tujuan akhirnya adalah untuk membantu setiap individu untuk memiliki kesehatan mental yang baik (Siswadi & Ulumudin, 2018).

Tujuan umum dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosialisasi siswa, terutama keterampilan komunikasinya, melalui layanan konseling kelompok. Melalui berbagai teknik, masalah yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa terungkap dan diatasi, sehingga tercapai keterampilan sosialisasi dan komunikasi yang optimal. Konseling kelompok juga membantu menyelesaikan masalah siswa (para "konseli") dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Adiputra, 2016).

Konseling kelompok dapat sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok, dapat memenuhi beberapa kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk cocok dengan dan diterima oleh teman sebaya, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan untuk menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai acuan, dan kebutuhan untuk menjadi lebih mandiri dan lebih merdeka (Prayitno et al., 2013).

c. Ciri-ciri Konseling Kelompok.

Beberapa ciri dari konseling kelompok adalah: konseling kelompok ditujukan untuk individu yang menghadapi masalah khusus yang membutuhkan penangan khusus melalui proses konseling bersama. Konseling kelompok bertujuan untuk mengupayakan sikap dan perilaku secara langsung melalui diskusi dan diskusi tentang topik atau masalah tertentu pada tingkat pemrosesan kognitif dan afektif. Pelaksanaan konseling kelompok terjadi dalam kelompok kecil dan

lebih dicirikan oleh komunikasi antarpribadi di antara anggota kelompok, serta menggali lebih dalam ke dalam hati masing-masing individu sebagai anggota kelompok (Apriatama et al., 2022).

d. Tahapan Dalam Konseling Kelompok.

Sebuah layanan konseling kelompok memiliki tahapan-tahapan yang akan memaksimalkan tujuan yang ingin dicapai dari sebuah layanan. Tahapan dalam konseling kelompok yaitu terdiri dari 1) tahap awal *(beginning);* (2) tahap transisi *(transition);* (3) tahap kegiatan *(working)* dan (4) tahap pengakhiran *(termination).* Keempat tahapan ini merupakan satu kesatuan yang sistemik dan sistematis (Siswadi & Ulumudin, 2018). Keberhasilan tahap pembentukan akan menentukan keberhasilan tahapan berikutnya dalam memberikan konseling kelompok.

1) Tahap Awal (*Beginning*)

Dalam konseling kelompok, tahap awal merupakan tahap pengenalan dengan pelibatan diri dalam suatu kelompok. Pembentukan kelompok pada tahap awal sangat berpengaruh dalam tahap konseling kelompok. Tahap ini setiap anggota saling memperkalkan diri dan juga mengungkapkan tujuannya mengikuti konseling kelompok. Pada tahap ini juga seorang konselor memberikan penjelasan tentang layanan kelompok dan menjelaskan aturan main yang akan dilaksanakan dalam layanan. Asas-asas layanan seperti asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh

anggota dalam kelompok agar orang lain yang ada di luar kelompok tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada anggota.

2) Tahap Transisi (*Transition*)

Tahap transisi merupakan proses dua bagian yang ditandai dengan adanya beberapa emosi dan interaksi anggota. Kegiatan ini anggota akan mendapatkan penjelasan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan keikutsertaananggota. Pada tahap ini akan terjadi konflik dalam kelompok yang aman akan ada kekhawatiran anggota dalam memasuki tahap konseling. Kekhawatiran biasanya berkaitan dengan rasa takut dan kehilangan kontrol, salah paham, dan ketakutan akan ditolak. Hal ini dapat memicu anggota menghindari resiko dengan bersikap diam.

3) tahap kegiatan (*Working*)

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan layanan kelompok. Setiap kegiatan dalam tahap inti ini akan di pimpin oleh pemimpin kelompok sebagai pengatur proses kegiatan. Pemimpim sebagai pengatur harus memiliki sikap yang terbuka dan jujur, serta aktif akan tetapi tidak banyak bicara. Pemimpin memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati pada proses layanan. Kegiatan ini dilakukan tujuan agar dapat terungkapnya masalah

yang dirasakan setiap anggota, serta permasalahan-permasalahan yang dialami anggota kelompok. Setiap anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan sehingga permasalahan dibahasa secara mendalam dan tuntas.

4) Tahap Pengakhiran (*Termination*)

Tahap pengakhiran layanan kelompok menuju pada hasil yang dicapai oleh kelompok. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil yang dicapai dapat mendorong kelompok untuk melakukan kegiatan sehingga tujuan tercapai secara maksimal. Kegiatan selanjutnya atau pertemuan selanjutnya ditentukan pada tahap pengakhiran. Tahap ini dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan terhadap hasil pembahasan mengenai implementasi anggota menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam suasana kelompol dan kehidupan sehari-hari.

3. Teknik *Self management*

a. Pengertian Teknik *Self Management.*

Ada beberapa definisi *self management*, diantaranya menurut Covey (2014) mendefinisikan *self management* adalah keterampilan yang membantu seseorang untuk mengelola diri mereka sendiri dan mencapai tujuannya dengan efektif.. Menurut Nasution et al., n.d. (2019) *Self management* juga didefinisikan sebagai suatu strategi untuk membantu seseorang memecahkan masalah individu dengan mengatur dan

mengelola diri sebaik-sebaiknya melalui suatu teknik untuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Menurut Gie dalam (Imran, 2020) menyatakan bahwa *self management* adalah proses di mana individu membuat tujuan hidup mereka dan kemudian mengelola dan mengatur diri mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Ini termasuk semua tindakan dan tahapan yang diperlukan untuk mengelola diri sendiri.

Berdasarkan pengertian tersebut, *self management* dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, perasaan dan perilaku dalam dirinya untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

b. Tujuan Teknik *Self Management*.

Tujuan dari teknik *self management* adalah mengembangkan perilaku individu yang lebih adaptif. Tujuan *self management* untuk meningkatkan kemampuan individu serta mengurangi perilaku yang dianggap menganggu atau kurang baik (Imran, 2020). *Self management* dapat meningkatkan perilaku positif dari individu seperti rasa tanggung jawab, mengatur kemampuan yang dimili, mengatasi perilaku yang kurang baik, dan mencapai kedisiplinan (Nuraini Rosa, 2020). Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perilaku diri sendiri sehingga mendorong pada kontrol terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik *Self Management*.

Menurut Dembo & Seli (2013) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi teknik self-management:

Faktor personal dan sosiokultural: Faktor personal melibatkan bagaimana pola belajar saat sekolah menengah mempengaruhi motivasi, perilaku, dan kelanjutan studi di perguruan tinggi. Faktor sosiokultural seperti tingkat sosioekonomi, pendidikan orang tua, dan harapan orang tua juga mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar. Pelajar generasi satu & etnis minoritas kesulitan adaptasi di perguruan tinggi dibanding pelajar generasi kedua dan ketiga.

Lingkungan kelas: Ini melibatkan tugas-tugas seperti kuis dan tugas singkat, dan perilaku instruksional seperti pembentukan kelompok belajar, yang mempengaruhi perilaku pelajar di kelas, tidak peduli dengan etnis mereka sendiri atau etnis lain. Tanggung jawab pelajar terhadap proses belajar mereka sendiri juga sangat penting.

Faktor internal: Ini melibatkan tujuan, keyakinan, perasaan, dan persepsi pelajar, yang mempengaruhi motivasi untuk melakukan self-management. Jika pelajar menganggap tugas penting dan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menguasainya, mereka lebih cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, bekerja lebih keras, dan terus berusaha sampai tugas terselesaikan.

d. Tahapan Teknik *Self Management*.

Menurut Komalasari (2016) tahapan teknik *self management* mempunyai 3 tahapan yaitu:

Tahap observasi diri adalah saat siswa memperhatikan dan mencatat perilakunya secara sengaja. Ini dilakukan dengan menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif dan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku. Siswa memantau tanggung jawab mereka untuk belajar dengan mencatat jumlah kali belajar, frekuensi belajar, dan waktu yang dibelanjakan untuk belajar.

Tahap evaluasi adalah saat siswa membandingkan hasil catatannya dengan target perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Jika program tidak sukses, maka harus dilihat kembali apakah target perilaku terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau pemanduan yang diberikan tidak sesuai sehingga layanan tidak berjalan dengan maksimal.

Penghapusan Sanksi: Pada tahap ini, peserta didik mengatur diri mereka sendiri, memberikan teguran, menghapuskan, dan memberikan sanksi pada diri mereka sendiri. Tahap ini adalah tahap yang paling sulit karena membutuhkan tekad yang kuat dari peserta didik untuk menjalankan program secara berkelanjutan.

e. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management*.

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* adalah suatu proses bimbingan dan pemberian dukungan kepada kelompok individu untuk membantu mereka mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidup mereka melalui penerapan prinsip dan teknik *self management*. Dalam konseling kelompok ini, para peserta diajak untuk belajar tentang bagaimana mengelola diri mereka dan memecahkan masalah secara efektif dengan melalui proses konseling bersama-sama atau kelompok.

Konselor akan memfasilitasi kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*, dan membantu para peserta untuk memahami memahami dan mengevaluasi perilaku mereka terhadap media sosial menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi kecanduan mereka.

f. Pengertian Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management*.

Berdasarkan definisi konseling kelompok dan teknik *self-management* yang dibahas, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah bentuk bantuan konseling bagi kelompok untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh setiap anggota kelompok. Proses ini memfokuskan pada pengarahan individu untuk mengubah perilakunya sendiri dengan menggunakan teknik terapeutik

atau gabungan teknik yang bertujuan untuk mencapai perkembangan pribadi yang maksimal.

g. Tahapan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management*.

Konseling kelompok dengan mengaplikasikan teknik *self-management* yang melibatkan empat tahap utama (Prayitno et al., 2013). Tahap pertama adalah pembentukan kelompok, di mana anggota kelompok memperkenalkan diri dan membahas pengertian dan tujuan dari layanan konseling kelompok. Tahap kedua adalah peralihan, di mana anggota kelompok mempersiapkan diri untuk tahap selanjutnya. Tahap ketiga adalah kegiatan, di mana anggota kelompok bebas membahas masalah mereka dan menerapkan teknik self-management seperti *self monitoring* (memantau diri sendiri), *stimulus control* (mengendalikan stimulus), *self reward* (apresiasi diri), *self as mode* (permodelan diri sendiri) dan *self evaluation* (evaluasi diri) untuk mengatasi masalah yang ada. Terakhir, tahap penutup, di mana anggota kelompok mengevaluasi hasil dan membahas kegiatan lanjutan. Setiap sesi layanan konseling kelompok akan ditutup dengan memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk memahami lebih baik materi yang telah disampaikan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Nugraheni et al., (2016) penelitian tersebut didapatkan uji Mann Whitney adalah 0,001 (0,001 <0,05). Data tersebut menunjukan perbedaan yang signifikan antara skor yang diperoleh

oleh kelompok eksperimen dengan skor hasil kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan/*treatment* dengan layanan infomasi mengenai *management* waktu. Dari data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian layanan informasi tentang management waktu efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial jejaring facebook.

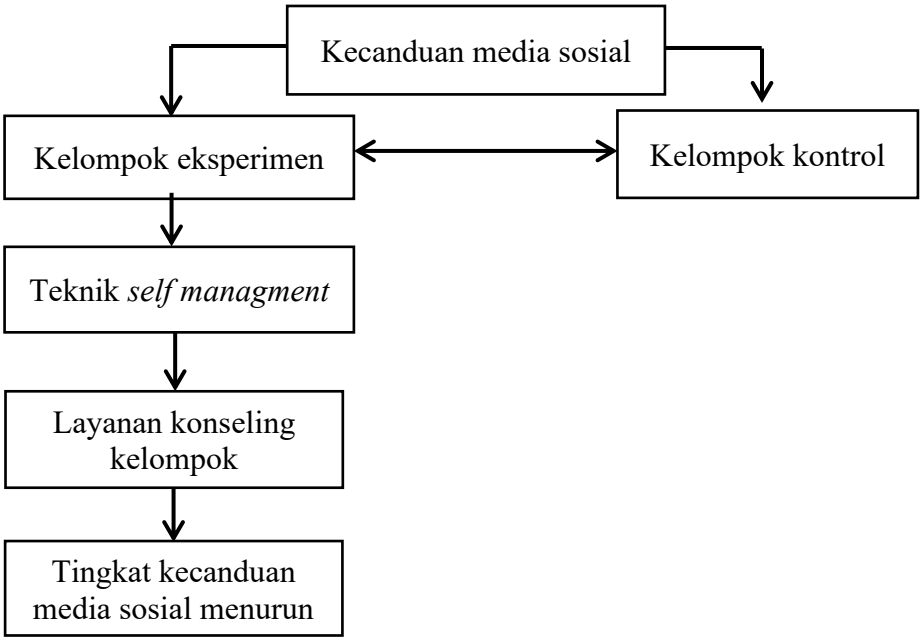
2. Penelitian dilakukan oleh Imran (2020) dari penelitian ini didapatkan bahwa penggunaan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan siswa terhadap media sosial di SMA Negeri 1 sinjai.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2019) membuktikan efektifitas teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa nilai z hitung pada percobaan lebih kecil daripada nilai z kontrol (2.524 < 2.527). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.
4. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Swastika & Lukitaningsih (2018) penggunaan teknik *self-management* terbukti berhasil meminimalisir tingkat kecanduan siswa terhadap media sosial. Skor rata-rata sebelum penerapan strategi adalah 180,66 dan setelah penerapan strategi skor rata-rata menjadi 71,33. Ini menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-management* efektif dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial pada siswa di SMA.
5. Penelitian lain terkait dengan kecanduan gadget dengan teknik *self management* pernah dilakukan oleh Zuliyana (2017) penelitian ini dilakukan dengan mengukur hubungan antra teknik *self management* dengan tingkat signifikasi

untuk mengurangi nomophobia pada siswa. Hal ini berhubungan dengan adanya skor *pre test* dan skor *pos test* yang tidak adanya signifikansi di kelompok kontrol, sedangkan pada kelompok eksperiman menunjukan nilai skor yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Berdasarkan hasil temuan konseling kelompok teknik *self management* dapat mereduksi nomophobia.

C. Kerangka berfikir

Siswa SMAN 1 Adipala menunjukkan bahwa kebanyakan siswa yang memiliki *handphone* yang canggih seperti gawai, mereka cenderung kesulitan untuk berpisah dengan perangkat tersebut sehingga mengalami kecanduan media sosial. Siswa yang mengalami kecanduan media sosial akan diberikan bantuan menggunakan layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik *self management* yang dianggap efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial. Konseling kelompok dengan teknik *self management* adalah teknik di mana seorang konselor memberikan kesempatan kepada sejumlah klien untuk terlibat dalam hubungan melalui dinamika kelompok untuk membahas dan mengatasi masalah yang dialami oleh setiap anggota kelompok secara bersamaan, dengan menggunakan strategi untuk klien seperti mengatur dan mengendalikan sikap mereka sendiri, sehingga dengan teknik ini diharapkan kecanduan sosial media yang dialami siswa dapat diatasi.

Pola Kerangka Berfikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang dianggap paling mungkin atau memiliki tingkat kebenaran yang paling tinggi dari masalah yang diteliti dari sudut pandang teori. Secara teknis, hipotesis adalah pernyataan tentang kondisi populasi yang akan diuji kebenarannya melalui data yang diperoleh dari sampel penelitian. Secara statistik, hipotesis adalah pernyataan tentang parameter yang akan diuji melalui statistik sampel. Dalam hipotesis terkandung sebuah ramalan, ketepatan ramalan ini tergantung pada penguasaan peneliti atas ketepatan dasar teoritis dan generalisasi yang telah dibaca dari sumber acuan saat melakukan telaah pustaka (Susilana, 2015).

Berdasarkan analisis teori yang telah dilakukan, penulis dapat mengformulasikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha: Tingkat kecanduan media sosial peserta didik di SMA.

Ha: Pengaruh konseling kelompok teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan sosial media.

Ha: Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam mereduksi kecanduan media sosial.

Ho: Tingkat kecanduan media sosial peserta didik di SMA tidak berbeda.

Ho: Konseling kelompok teknik *self management* tidak memiliki pengaruh dalam mereduksi kecanduan sosial media.

Ho: Tidak terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam mereduksi kecanduan media sosial.