

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

1. Profil Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Adipala
- b. NPSN : 20339149
- c. Jenjang Pendidikan : SMA
- d. Status Sekolah : Negeri
- e. Alamat Sekolah : Jl. A. Yani Doplang  
RT / RW : 2/1  
Kode Pos : 533271  
Kelurahan : Doplang  
Kecamatan : Adipala  
Kabupaten/Kota : Cilacap  
Provinsi : Jawa Tengah  
Negara: : Indonesia
- f. Posisi Geografis : Lintang-7 Bujur 109

2. Sejarah Sekolah

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Adipala Kabupaten Cilacap berdiri atas gagasan dan keinginan warga masyarakat di wilayah kecamatan Adipala yang mendambakan mempunyai Sekolah Menengah Atas Negeri, mengingat kecamatan Adipala merupakan salah satu dari 24 kecamatan di kabupaten Cilacap yang saat itu merupakan satu-satunya kecamatan yang

belum ada sarana pendidikan setingkat SLTA baik Negeri maupun Swasta, dan pada umumnya sebagian besar lulusan SMP/MTs terutama dari keluarga yang kurang beruntung mengalami kesulitan apabila akan melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi, karena lokasi SLTA yang ada berada di luar kecamatan Adipala sehingga memerlukan transportasi dan biaya yang cukup membebani mereka.

Sebagai wujud dari semangat membangun warga masyarakat kecamatan Adipala, khususnya masyarakat Desa Doplang dengan persetujuan Badan Perwakilan Desa (BPD) dan Pemerintah Desa Doplang telah sepakat menyediakan sebidang tanah seluas 10.500 M<sup>2</sup> untuk dapat digunakan / didirikan SMA Negeri di wilayahnya.

Sambil menunggu selesainya pembangunan Unit Sekolah Baru (USB) SMA Negeri 1 Adipala pada tanggal 22 Juni 2006 dimulailah pendaftaran / penerimaan peserta didik baru tahun pelajaran 2006/2007 bertempat di Balai Desa Doplang dan pada tanggal 1 Juli 2006 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Cilacap mengeluarkan keputusan tentang Pembukaan Kelas Jauh SMA Negeri 1 Kroya di Kecamatan Adipala Kabupaten Cilacap dengan nomor : 900/901/03/33 (hal ini sebagai cikal bakal SMA Negeri 1 Adipala). Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) mulai dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2006 mengambil tempat di SD Negeri Doplang 1, adapun KBM dilaksanakan pada sore hari dengan jumlah Rombel 3 kelas dan jumlah siswa sebanyak 132 anak yang terdiri Laki-Laki : 59 anak, Perempuan : 73 anak.

Seiring dengan selesainya pembangunan Unit Sekolah Baru (USB) SMA Negeri 1 Adipala pada tanggal 23 Januari 2007 telah diresmikan Gedung SMA Negeri 1 Adipala yang diresmikan oleh Bupati Cilacap H. Probo Yuliastoro, S.Sos.MM. Berdasarkan Keputusan Bupati Cilacap Nomor : 421.5/267/33 Tahun 2006 tertanggal 9 Juli 2007 telah ditetapkan pemberian Ijin Pendirian Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Adipala Tahun Pelajaran 2006/2007, dengan demikian resmilah berdirinya SMA Negeri 1 Adipala kabupaten Cilacap yang beralamat di Jalan Ahmad Yani Dopleng Adipala, dan ini merupakan SMA paling akhir / bontot di Kabupaten Cilacap.

**Tabel 4. 1 Data Kepala Sekolah di SMA NEGERI 1 ADIPALA**

<b>NO</b>	<b>PERIODE</b>	<b>NAMA</b>
1.	2006-2007	Drs. Gaini (alm)
2.	2007-2015	Drs. Kasman Kusuma Aji (alm)
3.	Awal Januari sd 24 April 2016	Drs Hendro Sutiono MM (IMR)
4.	25 April 2016 sd 27 Februari 2020	Joko Budi santoso, S.Pd
5.	28 Februari 2020 sd 23 Januari 2021	Drs Muh Unggul, M.Pd
6.	23 Januari 2021 sd 2022	Dr. Sumarsono, S.Pd., M.Pd
7,	2022 sd Sekarang	Siti AISiyah Nurhayati, S.Sos.

### 3. Visi dan Misi Sekolah

#### a. Visi SMAN 1 Adipala Kabupaten Cilacap

*“Terbentuknya Peserta Didik yang Berakhlak Mulia, Unggul dalam Prestasi, Berwawasan Lingkungan dan Teratas dalam Kualitas“.*

Indikator Visi:

- 1) Terciptanya peserta didik yang berakhlak mulia dibuktikan dengan budaya sopan santun,
- 2) Terwujudnya peserta didik yang berprestasi, baik prestasi akademik maupun prestasi non akademik.
- 3) Terwujudnya peserta didik yang memiliki wawasan lingkungan melalui pengelolaan dan penataan lingkungan;
- 4) Terwujudnya peserta didik yang teratas dalam kualitas dengan dibuktikan melalui kualitas dalam bidang akademik maupun non akademik yang gemilang.
  - a) Prestasi Akademik:
    - Terwujudnya prestasi kenaikan kelas 100% (seratus persen) dengan rata-rata nilai meningkat setiap tahun;
    - Terwujudnya prestasi kelulusan 100% (seratus persen) dengan rata-rata nilai meningkat setiap tahun;
    - Terwujudnya prestasi kelulusan 100% (seratus persen) dengan rata-rata nilai kualifikasi tiap mata pelajaran meningkat setiap tahun;
    - Adanya pencapaian prestasi dalam persaingan untuk diterima di perguruan tinggi negeri;
    - Meningkatnya jumlah peserta didik yang diterima di perguruan tinggi (baik negeri maupun swasta) dan diterima kerja di dunia usaha;

- Memperoleh prestasi kejuaraan pada lomba mata pelajaran atau Olimpiade Sains Nasional (OSN) tingkat Kabupaten.

b) Prestasi Non Akademik :

- Terselenggaranya pendidikan kepramukaan optimal, sehingga memperoleh prestasi kejuaraan lomba-lomba bidang kepramukaan di tingkat Kabupaten maupun Provinsi;
  - Memperoleh prestasi kejuaraan pada lomba debat dan atau pidato Bahasa Inggris tingkat kabupaten;
  - Memperoleh kejuaraan olahraga prestasi dan seni pada POPDA, Festival Lomba Seni Siswa Nasional (FLS2N) dan Olimpiade Olahraga dan Seni Nasional (OOSN) tingkat Kabupaten;
  - Memperoleh prestasi kejuaraan dalam lomba perpustakaan dan lomba-lomba bidang lainnya yang diselenggarakan di tingkat Kabupaten, Provinsi maupun nasional;
  - Terwujudnya peserta didik yang memiliki keterampilan hidup mandiri dan semangat berwirausaha.
- 5) Terwujudnya peserta didik yang memiliki wawasan lingkungan melalui pengelolaan dan penataan lingkungan;
- 6) Terwujudnya peserta didik yang teratas dalam kualitas dengan dibuktikan melalui kualitas dalam bidang akademik maupun non akademik yang gemilang

b. Misi SMAN 1 Adipala Kabupaten Cilacap.

- 1) Meningkatkan mutu pendidikan yang mengintegrasikan sistem nilai, agama, dan budaya dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 2) Meningkatkan kegiatan keagamaan dan pengamalan dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Mengoptimalkan kegiatan yang menunjang prestasi peserta didik.
- 4) Meningkatkan partisipasi warga sekolah dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat.
- 5) Mengoptimalkan fungsi lingkungan, mencegah kerusakan dan pencemaran lingkungan hidup.
- 6) Mengoptimalkan seluruh potensi sekolah guna meningkatkan layanan kepada *stakeholder*.
- 7) Menjalin hubungan yang harmonis antara sekolah dengan wali peserta didik, masyarakat, instansi, dan lembaga terkait.

c. Tujuan Sekolah SMAN 1 Adipala Kabupaten Cilacap

- 1) Berkembangnya potensi peserta didik yang seimbang antara IQ, EQ, dan SQ melalui IPTEK.
- 2) Meningkatnya keimanan dan ketaqwaan peserta didik sesuai dengan agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 3) Tercapainya prestasi peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik melalui berbagai kegiatan.

- 4) Terwujudnya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat melalui partisipasi seluruh warga sekolah.
- 5) Terwujudnya fungsi lingkungan yang lestari.
- 6) Terwujudnya pelayanan prima terhadap *stakeholder*.
- 7) Terciptanya hubungan yang harmonis antara sekolah dengan wali peserta didik, masyarakat, instansi, dan lembaga terkait.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Penggolongan Responden

#### a. Penggolongan responden menurut jenis kelamin

Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan. Berdasarkan dari hasil perhitungan responden menurut jenis kelaminnya, maka pengolongan responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 2 Penggolongan Responden Menurut Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-Laki	13	21%
2	Perempuan	49	79%
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa untuk jenis kelamin responden didominasi yang terbanyak adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang dengan presentase 79%. Dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang dengan presentase 21%. Penjelasan diatas dapat memberikan indikasi bahwa kecanduan media sosial bisa terjadi pada siapapun baik perempuan maupun laki-laki.

b. Penggolongan responden menurut usia

Responden terdiri dari remaja usia 16-19 tahun. Berdasarkan dari hasil perhitungan responden menurut usianya, maka pengolongan responden menurut usia dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 3 Penggolongan Responden Menurut Usia**

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	16	30	48%
2	17	27	44%
3	18	4	6%
4	19	1	2%
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. 3 dapat diketahui bahwa untuk usia responden didominasi yang terbanyak adalah usia 16 tahun sebanyak 30 orang dengan presentase 48%. Dan usia 17 tahun sebanyak 27 orang dengan presentase 44%. Penjelasan diatas dapat memberikan indikasi bahwa kecanduan media sosial bisa terjadi pada anak-anak remaja dengan usia sekitar 16-17 tahun.

c. Penggolongan Sosial Media Yang Digunakan

Dalam penelitian ini diperoleh berbagai macam sosial media yang digunakan pada remaja SMA. Berdasarkan dari hasil perhitungan responden menurut sosial media yang digunakannya, maka pengolongan responden tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 4 Penggolongan Sosial Media Yang Digunakan**

No	Sosial Media	Jumlah	Persentase (%)
1	Instagram	60	35%
2	Tik Tok	46	27%
3	WhatsApp	27	16%
4	Twitter	19	11%
5	Facebook	17	10%
6	Telegram	2	1%
7	Youtube	1	1%
8	App Kamus Jepang	1	1%
<b>Jumlah</b>		<b>173</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. 4 dapat diketahui bahwa untuk sosial media yang digunakan remaja didominasi yang terbanyak adalah sosial media *Instagram* sebanyak 60 orang dengan presentase 35%. Dan sosial media *Tiktok* sebanyak 46 orang dengan presentase 27%. Penjelasan diatas dapat menunjukkan bahwa media sosial yang sering digunakan siswa sehingga timbul kecanduan media sosial adalah aplikasi *Instagram* dan *Tiktok*.

d. Penggolongan Waktu Penggunaan Media Sosial

Dalam penelitian ini diperoleh waktu yang digunakan remaja untuk menggunakan media sosial. Remaja menggunakan media sosial dengan waktu yang cukup lama dari 24 jam harinya, yaitu lebih dari 6 jam digunakan untuk menggunakan media sosial. Berdasarkan dari hasil perhitungan responden menurut waktu penggunaan media sosial, maka penggolongan responden tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 5 Penggolongan Waktu Penggunaan Media Sosial**

No	Waktu Penggunaan Media Sosial	Jumlah	Persentase (%)
1	5-6 jam perhari	28	45%
2	lebih dari 6 jam perhari	34	55%
<b>Jumlah</b>		<b>62</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. 5 dapat diketahui bahwa untuk waktu yang digunakan remaja untuk bermain media sosial didominasi yang terbanyak adalah lebih dari 6 jam perhari sebanyak 34 orang dengan presentase 55%. Dan waktu penggunaan media sosial 5-6 jam perhari sebanyak 28 orang dengan presentase 45%. Penjelasan diatas dapat menunjukkan bahwa faktor penggunaan waktu media sosial sangat mempengaruhi tingkat kecanduan media sosial, dengan waktu digunakan siswa untuk bermain media sosial mencapai lebih dari 6 jam perhari.

## 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Pelaksanaan program *self management* diberikan kepada kelompok eksperimen, mulai dari *pretest* hingga *posttest*. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 29 mei – 7 juni. Selama pelaksanaan teknik *self management* peneliti sebagai konselor bertindak sebagai fasilitator dalam konseling kelompok. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan sebagai berikut:

### a. Tahap Permulaan

Sesi awal merupakan awal pertemuan konseling. Kegiatan diawali dengan salam dan penyambutan kepada para konseli. Peneliti lalu memimpin doa dan membina hubungan antara peneliti dengan konseli

dengan baik dengan menanyakan kabar konseli, menanyakan aktifitasnya selama sekolah dan kegiatan-kegiatan lainnya.

Pada kegiatan pertama, dilakukan pengenalan diri oleh setiap konseli yang merupakan anggota kelompok dari kelas XI-MIPA-2 yang terdiri dari 31 siswa dan dibagi menjadi 4 kelompok layanan. Tiap kelompok memiliki layanan yang sama di hari yang berbeda. Peneliti meminta setiap konseli untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan alamat mereka. Setelah sesi perkenalan, konselor menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok kepada semua peserta. Selain itu, konselor juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang akan diterapkan selama proses konseling kelompok.

b. Tahap Transisi

Setelah tahap sebelumnya, konselor melanjutkan ke tahap transisi. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya, yaitu melaksanakan treatment dengan menggunakan teknik self management. Penjelasan ini mencakup gambaran umum tentang apa yang akan dilakukan dalam treatment serta bagaimana teknik *self management* akan diterapkan.

Setelah menjelaskan kegiatan *treatment*, konselor menanyakan dan mengamati kesiapan anggota kelompok untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Konselor dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan atau berbagi kekhawatiran atau harapan mereka terkait dengan treatment dan penerapan teknik self management.

Dalam mengamati kesiapan peserta, konselor dapat memperhatikan ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau tanggapan verbal yang menunjukkan tingkat kesiapan dan antusiasme para anggota kelompok.

Tahap peralihan ini penting untuk mempersiapkan peserta secara psikologis dan memberikan pemahaman yang jelas tentang kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Dengan menjelaskan treatment dan mengamati kesiapan peserta, konselor dapat menyesuaikan pendekatan dan dukungan yang diberikan kepada setiap anggota kelompok, sehingga mereka dapat lebih siap dan terlibat secara maksimal dalam pelaksanaan treatment menggunakan teknik self management. Selanjutnya, dilakukan ikrar bersama agar informasi yang didapatkan dalam kegiatan ini tetap terjaga kerahasiaannya.

c. Tahap Kegiatan Inti

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu konseli mengenali dan menganalisis kecanduan media sosial yang dialami oleh masing-masing individu. Mengingat kurangnya pemahaman mengenai kecanduan media sosial di kalangan siswa, penting bagi konseli untuk diberikan pemahaman yang jelas tentang masalah yang akan dibahas. Harapannya adalah agar konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai dengan diskusi mengenai bentuk kecanduan media sosial, di mana setiap konseli diminta untuk menyampaikan pendapatnya mengenai kecanduan media sosial. Setiap anggota kelompok antusias dalam menyampaikan pendapatnya, meskipun ada juga yang

masih merasa malu atau enggan berbicara. Setelah pemahaman mengenai kecanduan media sosial tercapai, konselor menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial dan dampak yang dapat timbul pada konseli yang mengalami kecanduan tersebut.

Setelah diskusi, konselor meminta konseli untuk mengisi instrumen *pretest* terkait dengan kecanduan media sosial dan menjelaskan cara mengisinya. Konselor memberikan instruksi kepada konseli untuk mengisi lembar kerja tersebut. Setelah konseli selesai mengisi instrumen *pretest* dan memiliki pemahaman tentang kecanduan media sosial, konselor menjelaskan langkah-langkah dan prosedur singkat dalam penerapan teknik *self management* untuk mengatasi masalah tersebut.

Setelah diskusi selesai, konselor menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya kepada konseli, dan kegiatan ditutup dengan salam dan ucapan terima kasih atas partisipasi dan antusiasme konseli. Hasil yang diperoleh dari kelompok penelitian melalui kegiatan konseling kelompok adalah adanya pertukaran informasi dan pendapat antara siswa serta memberikan solusi untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh masing-masing siswa.

Secara umum, masalah yang diungkapkan adalah kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial ditandai dengan fokus yang terlalu besar pada media sosial, keinginan untuk menggunakan media sosial dalam waktu yang semakin lama untuk mencari kepuasan, kehilangan pemahaman waktu dalam penggunaan media sosial, dan ketidakmampuan

untuk mengendalikan penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil instrumen *pretest*, rata-rata siswa menghabiskan lebih dari 6 jam per hari untuk menggunakan media sosial, dan aplikasi media sosial yang paling sering digunakan oleh siswa antara lain *Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter, Facebook, Telegram, dan YouTube*.

Konselor kemudian mengajak siswa untuk mengenali penyebab perilaku siswa yang menyimpang, yaitu kecanduan media sosial, dan siswa juga diharapkan mengenali bahwa mereka termasuk dalam kategori yang mengalami kecanduan media sosial. Hasil dari pertemuan ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengenali penyebab kecanduan media sosial yang mereka alami. Siswa berhasil mengidentifikasi masalah individu yang terkait dengan durasi atau intensitas penggunaan media sosial, seperti selalu memeriksa media sosial saat belajar, kurangnya aktivitas lain di rumah terutama di kamar sehingga siswa lebih memilih menggunakan media sosial, membawa ponsel ke kamar mandi untuk menggunakan media sosial karena rasa bosan, dan menggunakan media sosial saat menunggu guru untuk memulai pelajaran online. Selain itu, siswa juga ingin terlihat up-to-date di dunia maya agar mendapatkan pengakuan dari teman-teman sebaya.

Selanjutnya, siswa telah menentukan perilaku sasaran yang diinginkan, yaitu mereduksi kecanduan media sosial yang mereka alami. Mereka juga telah menentukan solusi yang akan mereka lakukan untuk

mencapai perilaku sasaran tersebut, misalnya dengan mengatur waktu penggunaan media sosial dengan lebih baik.

Pada tahap ini, melalui teknik *self management* dan diskusi yang dilakukan, siswa berhasil mengenali dan memahami penyebab kecanduan media sosial yang mereka alami. Mereka juga telah mengidentifikasi masalah individu yang terkait dengan penggunaan media sosial serta menentukan perilaku sasaran dan solusi untuk mengatasi kecanduan tersebut.

Selanjutnya, konselor memberikan contoh perilaku yang dapat dijadikan teladan oleh siswa untuk mereduksi kecanduan media sosial. Salah satu contohnya adalah perilaku mengatur waktu dengan sebaik-baiknya, dengan memberikan prioritas pada kegiatan yang produktif untuk menghindari penggunaan media sosial yang berlebihan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada sesi akhir kegiatan, konselor meminta siswa untuk berbagi pengalaman mereka dalam mengikuti kegiatan ini dan manfaat yang mereka peroleh dari diskusi yang telah dilakukan. Konselor juga melakukan ringkasan tentang topik pembahasan dan menyampaikan kesan dan pesan yang dapat diambil dari kegiatan tersebut. Kemudian siswa diminta untuk mengisi *posttest*.

### 3. Teknik Analisis Data

#### a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran tentang tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Adipala. Data penelitian ini diperoleh melalui pengisian skala kecanduan media sosial oleh siswa. Untuk perhitungannya menggunakan program SPSS 25.0. Adapun hasil output yang didapatkan adalah:

**Tabel 4. 6 Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

	N	Min.	Maks	Rata-rata	SD
<i>Pretest</i> Kel. Eksperimen	31	81	98	89.97	4.586
<i>Posttest</i> Kel. Eksperimen	31	109	130	122.52	5.341
<i>Pretest</i> Kel. Kontrol	31	83	104	89.03	4.363
<i>Posttest</i> Kel. Kontrol	31	92	109	98.61	3.801

Untuk menguji tingkat kecanduan media sosial siswa dalam penelitian ini, tingkat kecanduan dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

**Tabel 4. 7 Kategori Kecanduan Media Sosial**

<b>Skor Kategori</b>	<b>Kategori</b>
46 - 74	Sangat Tinggi
75 - 103	Tinggi
104 - 132	Sedang
133 - 161	Rendah
162 - 184	Sangat Rendah

1) Kecanduan Medial Sosial Pada Kelompok Eksperimen

Tingkat kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terhadap siswa di SMA Negeri 1 Adipala. Berikut ini disajikan data tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelompok eksperimen, sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Tingkat Kecanduan Media Sosial Kelompok Eksperimen**

Kategori	Interval	Kelompok Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	46 - 74	-	-	-	-
Tinggi	75 - 103	31	100	-	-
Sedang	104 - 132	-	-	31	100
Rendah	133 - 161	-	-	-	-
Sangat Rendah	162 - 184	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		31	100	31	100

Data tersebut memberikan gambaran umum mengenai tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Adipala dalam kelompok eksperimen. Pada tahap *pretest*, tidak ada responden atau 0% siswa yang menunjukkan perilaku kecanduan media sosial pada kategori sangat rendah (dalam rentang 162 - 184), rendah (dalam rentang 133 - 161), sedang (dalam rentang 104 - 132), dan sangat tinggi (dalam rentang 46 - 74). Terdapat 31 responden atau 100% siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (dalam rentang 75 - 103), yang menunjukkan tingkat kecanduan yang lebih signifikan. Tingginya tingkat kecanduan media sosial pada siswa ditandai dengan perilaku

seperti fokus pada media sosial, keinginan yang meningkat untuk menggunakan media sosial, kehilangan pemahaman akan waktu akibat penggunaan media sosial, penggunaan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari, dan ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan media sosial secara wajar.

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, hasil *posttest* menunjukkan penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Terdapat 31 responden atau 100% siswa yang masuk dalam kategori sedang (dalam rentang 104-132). Tidak ada responden yang masuk dalam kategori sangat tinggi atau tinggi. Data ini membuktikan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management*, dominan responden berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa, seperti tidak lagi memiliki perhatian yang terfokus pada media sosial, tidak menginginkan penggunaan media sosial dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak lupa waktu dalam menggunakan media sosial, menggunakan media sosial kurang dari 6 jam dalam sehari, dan mampu mengontrol penggunaan media sosial dengan wajar.

Berdasarkan uraian di atas, kesimpulannya adalah penerapan teknik *self management* menghasilkan perubahan perilaku terkait masalah kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen. Hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah,

menandakan bahwa teknik *self management* efektif dalam mereduksi tingkat kecanduan media sosial.

## 2) Kecanduan Medial Sosial Pada Kelompok Kontrol

Tingkat kecanduan media sosial pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terhadap siswa di SMA Negeri 1 Adipala, maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Berikut ini disajikan data tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelompok kontrol, sebagai berikut:

**Tabel 4. 9 Tingkat Kecanduan Media Sosial Kelompok Kontrol**

Kategori	Interval	Kelompok Kontrol			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	46 - 74	-	-	-	-
Tinggi	75 - 103	30	97	28	90
Sedang	104 - 132	1	3	3	10
Rendah	133 - 161	-	-	-	-
Sangat Rendah	162 - 184	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>		31	100	31	100

Data tersebut memberikan gambaran umum mengenai tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Adipala dalam kelompok kontrol. Pada tahap *pretest*, tidak ada responden atau 0% siswa yang menunjukkan perilaku kecanduan media sosial pada kategori sangat rendah (dalam rentang 162 - 184), rendah (dalam rentang 133 - 161), dan sangat tinggi (dalam rentang 46 - 74). Terdapat 1 responden atau 3% siswa yang termasuk dalam kategori sedang (dalam rentang 104 - 132), yang menunjukkan tingkat kecanduan yang

signifikan. Selain itu, terdapat 30 responden atau 97% siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (dalam rentang 75 - 103). Tingginya tingkat kecanduan media sosial pada siswa ditandai dengan perilaku seperti fokus pada media sosial, keinginan yang meningkat untuk menggunakan media sosial, kehilangan pemahaman akan waktu akibat penggunaan media sosial, penggunaan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari, dan ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan media sosial secara wajar.

Data di atas menjelaskan gambaran umum mengenai tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Adipala dalam kelompok kontrol. Namun, kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak signifikan saat *posttest*. Pada saat *posttest*, tidak ada responden atau 0% siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah (dalam rentang 162 - 184), rendah (dalam rentang 133 - 161), dan sangat tinggi (dalam rentang 46 - 74). Terdapat 3 responden atau 10% siswa yang termasuk dalam kategori sedang (dalam rentang 104 - 132), yang menunjukkan tingkat kecanduan yang signifikan. Selain itu, terdapat 28 responden atau 90% siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (dalam rentang 75 - 103). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan dalam tingkat kecanduan media sosial pada kelompok kontrol.

Setelah dilakukan *pretest*, kelompok kontrol tidak menerima perlakuan dalam bentuk teknik self management. Sebagai gantinya,

mereka diberikan layanan informasi. Setelah itu, dilakukan penghitungan rata-rata skor variabel pada *posttest*. Namun, hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap menunjukkan tingkat kecanduan yang tinggi, dan tidak terjadi perubahan yang signifikan.

b. Uji Normalitas

Sebelum menjelaskan deskripsi dan analisis data, data pada variabel yang akan dianalisis harus memiliki distribusi normal dan homogen. Oleh karena itu, dilakukan pengujian normalitas data untuk memeriksa apakah data mengikuti distribusi normal, serta pengujian homogenitas data untuk memastikan bahwa varians data seragam di antara kelompok atau kondisi yang dibandingkan. Uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan perhitungannya dilakukan menggunakan program SPSS 25.00. Berikut adalah hasil output yang diperoleh:

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Pretest Kel. Kontrol	0,117	31	0,200	0,907	31	0,051
Pretest Kel. Eksperimen	0,164	31	0,053	0,935	31	0,058
Posttest Kel. Kontrol	0,136	31	0,152	0,951	31	0,163
Posttest Kel. Eksperimen	0,117	31	0,200	0,938	31	0,073

Untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan batasan bahwa jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Berdasarkan output tabel di atas, dapat

dilihat bahwa nilai signifikansi untuk data residual adalah  $> 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelompok data tersebut berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah sampel yang diambil untuk mewakili populasi memiliki variasi yang homogen (sama) atau tidak. Perhitungan uji homogenitas dilakukan menggunakan program SPSS 25.0. Berikut adalah hasil output yang diperoleh:

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Mean	1,307	3	120	0,275

Untuk pengambilan keputusan pada uji homogenitas, digunakan kriteria bahwa jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa variasi dari dua atau lebih kelompok data adalah sama atau homogen. Berdasarkan output tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk data residual adalah  $> 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelompok data tersebut homogen.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis efektifitas penerapan teknik self managements untuk mereduksi kecanduan media sosial dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji T dependent atau uji *Paired Sampel t-Test*. Uji ini

merupakan jenis uji statistika yang bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua grup yang saling berpasangan. Rumusan hipotesis statistik yang diuji adalah sebagai berikut:

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

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

Hasil analisis data menggunakan perangkat lunak *SPSS 25.00 for Windows* dapat dilihat dalam output analisis yang terangkum pada tabel berikut:

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Menggunakan uji t**

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)		T	df	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest				
Eksperimen	89,03	98,61	-59,35	30	0,000	Ho ditolak
Kontrol	89,97	122,52	-22,57	30	0,000	

Berdasarkan Tabel 4.12, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang dihitung (0,000) lebih kecil daripada  $\alpha$  (0,05). Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecanduan media sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswa.

Berdasarkan nilai t hitung diketahui nilai t bernilai negative yaitu -59,35 dan -22,57. T hitung bernilai negative disebabkan karena nilai rata-rata nilai *pretest* lebih rendah dari pada rata-rata nilai *posttest*. Sehingga nilai

t hitung menjadi positif. Dari output di atas diketahui nilai df adalah sebesar 30, sehingga 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. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecanduan media sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswa.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rata-rata diketahui rata-rata kelompok eksperimen dan kontrol memiliki perbedaan pada *pretest* dan *posttest*. Nilai *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest*. Tetapi nilai pada kelas kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Sedangkan kelas eksperimen memiliki perbedaan yang besar pada rata-rata *pretest* dan *posttest*nya yang menunjukkan perubahan tinggi terhadap tingkat kecanduan media sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa yang mengikuti perlakuan teknik *self management* (kelompok eksperimen) lebih signifikan daripada penurunan tingkat kecanduan media sosial pada siswa yang tidak mendapatkan perlakuan teknik *self management* (kelompok kontrol). Berdasarkan hasil analisis tersebut, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa penerapan teknik *self management* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas XII dan XI di SMA Negeri 1 Adipala.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA

Gambaran umum tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Adipala rata-rata pada kategori tinggi. Pada kelas eksperimen terdapat 31 responden atau 100% siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (dalam rentang 75 - 103), yang menunjukkan tingkat kecanduan yang lebih signifikan. Pada kelas kontrol terdapat 1 responden atau 3% siswa yang termasuk dalam kategori sedang (dalam rentang 104 - 132), yang menunjukkan tingkat kecanduan yang signifikan. Selain itu, terdapat 30 responden atau 97% siswa yang termasuk dalam kategori tinggi (dalam rentang 75 - 103).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia et al., 2020) ditemukan bahwa mayoritas remaja, sekitar 51,4%, mengalami tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Selain itu, hampir setengah dari remaja, sekitar 48,6%, mengalami tingkat kecanduan media sosial yang sedang. Penelitian ini menegaskan pentingnya mengatasi kecanduan media sosial pada remaja agar tidak semakin memburuk.

### 2. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Sosial Media

Kecanduan media sosial adalah suatu kondisi dimana individu merasakan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Anggraeni et al., 2019). Tidak dapat mengendalikan akses internet, terutama media sosial, akan berdampak pada kebiasaan seseorang. Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial siswa karena mereka cenderung

lebih memilih berinteraksi melalui media sosial daripada berinteraksi secara langsung. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kepuasan dalam berinteraksi secara tatap muka dan adanya rasa takut atau kesulitan dalam berkomunikasi langsung.

Kecanduan media sosial juga memiliki dampak negatif baik dari segi ekonomi maupun kesehatan. Penggunaan berlebihan dan seringnya menatap layar handphone dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Selain itu, kecanduan media sosial juga dapat mempengaruhi kondisi emosional dan mengganggu hubungan sosial seseorang, kualitas tidur, serta sehingga lupa waktu dan kurang fokus pada tugas mereka sehingga kecanduan media sosial dapat mengurangi produktivitas. Dengan demikian, penting untuk mengendalikan penggunaan media sosial secara bijak agar tidak terjebak dalam kecanduan yang dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan seseorang.

Setelah penerapan teknik *self management*, dilakukan pengujian *posttest* untuk melihat hasilnya. Pada kelompok eksperimen, terlihat bahwa tingkat kecanduan media sosial siswa mengalami penurunan dan berada dalam kategori rendah. Hal ini dapat didistribusikan kepada efektivitas teknik *self management* dalam membantu siswa mengatur perilaku mereka sendiri guna mengurangi kecanduan media sosial. Melalui teknik *self management*, siswa diberikan kesempatan untuk berbicara tentang masalah kecanduan media sosial, memantau diri sendiri, dan mencari solusi yang terarah dan positif untuk mengatasi masalah tersebut secara mandiri. Dengan demikian, siswa dapat

mengurangi perilaku-perilaku negatif yang menjadi penyebab kecanduan media sosial.

Sementara itu, hasil yang berbeda terlihat pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan teknik self management. Pada tahap *pretest*, tingkat kecanduan media sosial pada kelompok kontrol berada dalam kategori tinggi. Pada tahap *posttest*, tidak terlihat perubahan yang signifikan atau penurunan yang berarti dalam tingkat kecanduan, meskipun ada sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil skala yang diberikan.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian oleh (Cahyono, 2020) bahwa adanya media sosial telah mempengaruhi kehidupan sosial dalam masyarakat, khususnya remaja. Perubahan dalam hubungan sosial atau sebagai perubahan terhadap keseimbangan hubungan sosial dalam segala bentuk kegiatan bermasyarakat. Media sosial juga mempengaruhi kesehatan ketika media sosial digunakan dengan cara berlebihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial, Kesehatan, kualitas tidur, hingga produktivitas. Sehingga perlu adanya solusi untuk mengatasi kecanduan tersebut. Dalam penelitian ini mereduksi kecanduan media sosial dilakukan dengan teknik *self management*. Penerapan teknik *self management* secara efektif membantu mereduksi kecanduan media sosial pada siswa, sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam tingkat kecanduan media sosial.

### **3. Perbedaan Antara Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Dalam Mereduksi Kecanduan Media Sosial**

Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori kecanduan media sosial pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan teknik *self management*, dari kategori tinggi menjadi kategori rendah. Di sisi lain, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut, tidak terjadi perubahan kategori dan tetap berada pada kategori tinggi.

Hal ini juga terlihat pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* secara signifikan dapat mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Adipala. Uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *self management* dan yang tidak. Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik *self management* dan permasalahan kecanduan media sosial.

Pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Adipala dapat dilihat dari perbedaan rata-rata antara kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang kemudian menurun ke kategori rendah, yang menandakan adanya perubahan yang signifikan terhadap kecanduan media sosial. Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tetap memperoleh nilai tinggi, menunjukkan ketiadaan perubahan yang signifikan terhadap kecanduan media sosial. Perbedaan

tersebut semakin jelas dengan pemberian teknik *self management* secara berkelanjutan, yang membantu konseli menjadi lebih baik dalam mengatasi kecanduan media sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman, 2019), analisis data menunjukkan bahwa nilai thitung (10,774) lebih besar daripada ttabel (2,201). Dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05, nilai signifikansi tersebut melebihi taraf 5%, yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik self management efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Dalam penelitian ini, juga ditemukan bahwa setelah diberikan strategi self-management, 33,3% siswa memiliki tingkat kecanduan media sosial rendah, sementara 66,7% siswa lainnya memiliki tingkat kecanduan media sosial sedang. Hal ini menunjukkan bahwa strategi self-management efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa.

Berdasarkan proses ini, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada konseli, dan hal ini menjadi pengetahuan baru dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu mengatasi kecanduan media sosial.