

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIOR*
TEKNIK *SELF MANAGAMENT* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
SISWA KELAS XI MIPA SMA NEGERI 2 SINGARAJA**



OLEH:

KADEK RATNA DWI ANJANI

NIM 2011011002

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING *BEHAVIOR*
TEKNIK *SELF MANAGAMENT* UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
SISWA KELAS XI MIPA SMA NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI



Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling

Oleh

Kadek Ratna Dwi Anjani

NIM 2011011002

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I,



**Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419**

Pembimbing II,



**Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202162019032021**

Skripsi oleh Kadek Ratna Dwi Anjani ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal : 27 Mei 2024

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.
NIP. 195708011983031003

Ketua



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 198008012006042001

Anggota



Prof. Dr. Nyoman Dantes.
NIDK. 8828123419

Anggota



Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202162019032021

Anggota

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada

Hari : Senin

Tanggal : 27 Mei 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian




Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 198910032019031008



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. L. W. W. Widiana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198507052010121007

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PRAKARTA	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Kecanduan Media Sosial	12
2.1.1 Definisi Kecanduan.....	12
2.1.2 Pengertian Kecanduan Media Sosial	13
2.1.3 Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial.....	14
2.1.4 Kriteria Kecanduan Media Sosial	15
2.1.5 Dampak Kecanduan Media Sosial	16
2.2 Teknik <i>Self managment</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Self managment</i>	18
2.2.2 Tujuan <i>Self management</i>	19
2.2.3 Tahap-tahap Dalam Penerapan Teknik <i>Self management</i>	20
2.3 Konseling Kelompok.....	21
2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok	21
2.3.2 Asas-Asas Konseling Kelompok	22
2.3.3 Tahap-Tahap Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	23
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan.....	26
2.5 Kerangka Berpikir	29

2.6 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.2.1 Populasi Penelitian.....	32
3.2.2 Sampel Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian	34
3.4 Definisi Operasional Variabel	34
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	36
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	38
3.6.1 Instrumen Penelitian	40
3.6.2 Uji Validasi Instrumen.....	41
3.7 Metode Analisis Data	47
3.7.1 Deskripsi Data.....	47
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis	48
3.8 Uji Hipotesis.....	49
3.8.1 T-test Paired Sampel Test.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Hasil Penelitian.....	52
4.1.1 Deskripsi Data.....	52
4.1.2 Rekapitulasi Data Kelas Eksperimen.....	53
4.1.3 Rekapitulasi Data Kelas Kontrol	54
4.1.4 Hasil Ngain Skor Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen	55
4.1.5 Hasil Uji Prasyarat Analisis dan Uji Hipotesis	56
4.1.6 Uji Efektivitas	61
4.2 Pembahasan.....	62
4.2.1 Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja.....	62
4.2.2 Efektivitas Layanan Konseling <i>Behavior</i> Teknik <i>Self Managament</i> Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 2 singaraja	64
4.3 Implikasi.....	66
4.4 Keterbatasan	67
BAB V PENUTUP	68
5.1 Rangkuman.....	68
5.2 Simpulan.....	70

5.3 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian <i>Nonequivalent pretest-posttest control group design</i>	32
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian.....	32
Tabel 3.3 Sampel Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	33
Tabel 3.4 Prosedur Pengumpulan Data.....	36
Tabel 3.5 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban.....	39
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Kecanduan Media Sosial.....	40
Tabel 3.7 Uji Validitas <i>Content</i>	41
Tabel 3.8 Uji Validitas Empiris.....	44
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 4.1 Skor Pretest Posttest Kelas Eksperimen.....	53
Tabel 4.2 Skor <i>Pretest</i> Posttest Kelas Kontrol.....	54
Tabel 4.3 N-gain Skor Kecanduan Media Sosial pada Siswa.....	55
Tabel 4.4 N-gain Skor Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	56
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Kelas Kontrol.....	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Kelas Eksperimen.....	59
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Posttest Kelas Kontrol dan.....	60
Tabel 4.10 Kriteria <i>Effect Size</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 4.1 Gambar grafik Perbandingan Nilai Pretest dan Nilai Posttest Kelas Eksperimen.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Kecanduan Media Sosial.....	78
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	90
Lampiran 3. Kegiatan Penelitian.....	91
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	92
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol.....	92
Lampiran 6. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen.....	92
Lampiran 7. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	92
Lampiran 8. RPL.....	93
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	105
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	107



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Behavior Teknik Self Managament Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 5 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Kadek Ratna Dwi Anjani
NIM 2011011002