

## **SKRIPSI**

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



**SINGARAJA**

**2024**

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

**SKRIPSI**



**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 Dwiarwati, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199202162019032021

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

Dewan Pengaji,



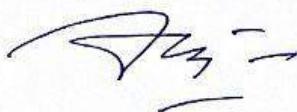
Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.  
NIP. 195708011983031003

Ketua



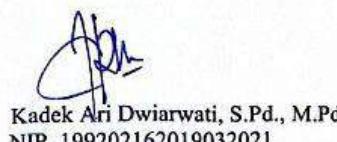
Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198008012006042001

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

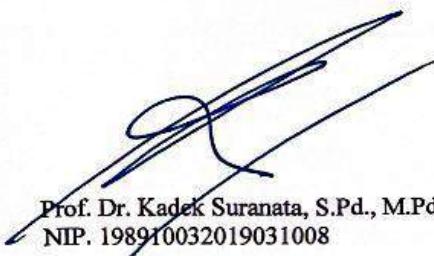
Pada

Hari : Senin

Tanggal : 27 Mei 2024

Mengetahui,

**Ketua Ujian**



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

**Sekertaris Ujian**



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

Mengesahkan

**Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan**



Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198507052010121007

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>  | <b>ii</b>   |
| <b>PRAKARTA .....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>   | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>  | <b>1</b>    |
| 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          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>   | <b>12</b>   |
| 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 managament</i> .....                                  | 18          |
| 2.2.1 Pengertian <i>Self managament</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        |
| <b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>  | <b>31</b> |
| 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        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>52</b> |
| 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 Teknik Self Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 2 singaraja ..... | 64        |
| 4.3 Implikasi .....  | 66        |
| 4.4 Keterbatasan .....   | 67        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>  | <b>68</b> |
| 5.1 Rangkuman.....   | 68        |
| 5.2 Simpulan.....  | 70        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 5.3 Saran .....                | 71        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>    | <b>73</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b> | <b>77</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Rancangan Penelitian <i>Nonequivalent pretest-posttest control group design</i> ..... | 32 |
| Tabel 3.2 Jumlah Populasi Peneltian.....  | 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 Posttest</i> 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<br>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