

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

Oleh

**Kadek Ratna Dwi Anjani<sup>1</sup>, Nyoman Dantes<sup>2</sup>, Kadek Ari Dwiarwati<sup>3</sup>**

**Program Studi Bimbingan Konseling**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Singaraja**

email: [ratnadwianjani104@gmail.com](mailto:ratnadwianjani104@gmail.com), [dantes@undiksha.ac.id](mailto:dantes@undiksha.ac.id),  
[ari.dwiarwati@undiksha.ac.id](mailto:ari.dwiarwati@undiksha.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas layanan konseling *behavior* teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *quasi* dengan rancangan *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja. Metode analisis data menggunakan analisis statistik parametrik yaitu dengan menggunakan *paired sample t-test* dan dilanjutkan dengan uji *effect size*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, layanan konseling *behavior* teknik *self management* efektif untuk mengurangi terhadap kecanduan media sosial pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja ( $t = 27.86$  dengan  $p < 0.05$ ), hasil uji hipotesis skor *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol ( $t = -5.976$  dengan  $p < 0.05$ ), hasil uji *effect size* kelas eksperimen sebesar 10.3, uji *effect size* kelas kontrol 5.61, dan hasil uji *effect size* skor *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol sebesar -5.45.

**Kata Kunci:** Kecanduan; Media Sosial; *Behavior*; *Self Management*

**EFFECTIVENESS OF BEHAVIOR COUNSELING SERVICES SELF  
MANAGEMENT TECHNIQUES TO REDUCE ADDICTION SOCIAL  
MEDIA IN CLASS XI MIPA STUDENTS OF SMA NEGERI 2  
SINGARAJA**

**By**

**Kadek Ratna Dwi Anjani<sup>1</sup>, Nyoman Dantes<sup>2</sup>, Kadek Ari Dwiarwati<sup>3</sup>**

**Counseling Guidance Study Program**

**Ganesha University of Education**

**Singaraja**

**email: [ratnadwianjani104@gmail.com](mailto:ratnadwianjani104@gmail.com), [dantes@undiksha.ac.id](mailto:dantes@undiksha.ac.id),  
[ari.dwiarwati@undiksha.ac.id](mailto:ari.dwiarwati@undiksha.ac.id)**

**ABSTRACT**

This research aims to determine and describe the effectiveness of behavioral counseling services, self-management techniques to reduce social media addiction in class XI MIPA students at SMA Negeri 2 Singaraja. This research is a quasi-experimental research with a nonequivalent pretest-posttest control group design. The population of this study were all students of class XI MIPA SMA Negeri 2 Singaraja. The data analysis method uses parametric statistical analysis, namely by using a paired sample t-test and followed by an effect size test. The results of this research show that behavioral counseling services, self-management techniques, are effective in reducing social media addiction in class = -5.976 with  $p < 0.05$ ), the effect size test results for the experimental class were 10.3, the effect size test results for the control class were 5.61, and the effect size test results for the posttest scores for the experimental class and control class were -5.45.

**Keywords: Addiction; Social Media; Behavior; Self Management**