

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1. Kuesioner Kecanduan Media Sosial

INSTRUMEN KECANDUAN MEDIA SOSIAL



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

GRAND TEORI KECANDUAN MEDIA SOSIAL

A. Definisi Konsep

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kecanduan berasal dari kata candu yang memiliki arti ketagihan atau kejangkitan akan sesuatu hal hingga menjadi ketergantungan. Kecanduan didefinisikan sebagai keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan atau digunakan tersebut. Menurut Al-Mensyes (2015) menyatakan bahwa definisi kecanduan media sosial adalah perilaku bermasalah dalam penggunaannya sehingga memunculkan perilaku komplusif. Adapun aspek kecanduan media sosial yaitu, *social consequences* (konsekunesi sosial), *time displacement* (pengalihan waktu), dan *complusive feeling* (perasaan komplusif) (Al-Menayes, 2015).

Fenomena ini dapat ditemukan di berbagai kalangan termasuk para remaja (peserta didik) yang masih duduk di bangku sekolah. Hampir semua dapat mengakses media sosial, sehingga keasyikan mereka dalam menggunakan media sosial sering menjadikan mereka malas bahkan lupa terhadap tugas dan tanggung jawab mereka sebagai siswa terutama dalam pembelajaran. Hal ini tentu saja mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar dari peserta didik.

Kecanduan media sosial merupakan keadaan dimana individu mengalami ketagihan dalam bermain media sosial, merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial, tidak dapat mengontrol penggunaan

media sosial dengan diringi durasi serta frekuensi dalam mengakses media sosial hingga berjam-jam lamanya.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian sehingga tidak terjadi kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan dan menghindari kesesatan alat pengumpulan data. Adapun definisi variabel bebas dan variabel terikat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Konseling *Behavior* teknik *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol perilakunya menjadi lebih baik dan bisa bertahan lebih lama (Pamungkas, 2022).

Menurut Al-Menayes (2015) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial adalah perilaku bermasalah dalam penggunaan media sosial sehingga menimbulkan perilaku kompulsif dengan aspek yaitu *social consequences*, *time displacement*, dan *compulsive*.

Adapun aspek kecanduan media sosial yang dikembangkan oleh Al-menayes sebagai berikut:

1. *Social Consequences* (Konsekunesi Sosial)

Konsekunesi sosial merupakan gambaran dari penggunaan media sosial yang pengaruhnya pada kegiatan individu sehari-hari. Individu bisa kehilangan orang terdekatnya, karir dan pendidikannya yang dikarenakan penggunaan media sosial.

2. *Time Displacement* (Pengalihan Waktu)

Pengalihan waktu merupakan waktu yang dihabiskan oleh pengguna media sosial, yaitu ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan yang ditugaskan, dan peningkatan waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial.

3. *Compulsiv Feeling* (Perasaan Kompulsif)

Perasaan kompulsif merupakan gambaran perasaan pengguna media sosial. Pengguna yang mengalami kecanduan media sosial akan mengakses terus-menerus media sosial untuk menyelesaikan masalah mereka atau mengurangi pikiran negatif.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan media sosial adalah kuesioner kecanduan media sosial. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *likert* dengan penskoran 4 (SL-Selalu), 3 (SR-Sering), 2 (KK-Kadang), 1 (TP-Tidak Pernah)

Kisi-kisi Kuesioner kecanduan media sosial

Variabel	Indikator	Favorable (+)	Unfavorable (-)	Jumlah
Kecanduan Media Sosial	a. Mengurangi aktivitas sosial	1, 2, 4, 5	3	5
	b. Mengutamakan interaksi secara online	8	6, 7, 9, 10	5
	c. Menunda pekerjaan	11, 15, 17	12, 13, 14, 16, 18	8
	d. Penggunaan media sosial berlebih	20, 22, 24, 25, 26	19, 21, 23	8
	e. Ketidakmampuan mengontrol	27, 29	28, 30	4
Total		15	15	30

C. Butir-butir pernyataan

NO	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP
1	Saya lebih memilih bermain media sosial pada saat berkumpul bersama dengan teman atau keluarga.				
2	Saya mengabaikan seseorang yang berada di sekitar saya saat menggunakan media sosial				
3	Saya lebih suka menikmati berkumpul bersama keluarga ataupun teman dibandingkan bermain media sosial				
4	Saya bermain media sosial apabila orang di sekitar saya asyik dengan handphonenya				
5	Saya jarang bersosialisasi karena sibuk bermain media sosial				
6	Saya tanggap dalam memulai diskusi secara langsung dibandingkan berdiskusi dengan media sosial				
7	Saya lebih suka berinteraksi secara langsung dibandingkan melalui media sosial				
8	Saya selalu meluapkan perasaan atau curhat lewat media sosial tentang masalah pribadi saya				
9	Lebih suka berbicara dengan orang yang ada di sebelah saya tanpa bermain media sosial				
10	Adanya media sosial dapat meningkatkan hubungan yang erat dengan orang lain				
11	Karena bermain media sosial saya lupa mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan				
12	Saya mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum menggunakan media sosial				
13	Saya tidak membuka platform media sosial ketika belajar				
14	Bermain media sosial tidak mengganggu kegiatan saya				
15	Saya tetap bermain media sosial meskipun saya tahu banyak tugas sekolah yang harus dikerjakan				
16	Saya tidak sibuk menggunakan media sosial				
17	Saya mengakses media sosial saat belajar atau beraktivitas				
18	Saya tidak membuka platform media sosial saat belajar atau beraktivitas				

19	Saya menggunakan media sosial ketika dalam waktu senggang				
20	Saya selalu waspada dalam mempersiapkan segala sesuatu yang dapat menghambat ketika bermain media sosial (alat pengisi daya)				
21	Saya bisa membatasi penggunaan media sosial				
22	Setiap hari waktu saya teralihkan untuk bermain media sosial				
23	Saya bermain media sosial apabila sedang tidak sedang melakukan kegiatan				
24	Saya menggunakan media sosial lebih dari 5 jam perhari				
25	Waktu saya menggunakan media sosial lebih banyak daripada belajar dalam seharinya				
26	Saya menggunakan media sosial secara berlebihan				
27	Saya sulit membagi waktu antara pekerjaan dan penggunaan media sosial				
28	Saya menetapkan lama waktu dalam menggunakan media sosial				
29	Saya mengakses media sosial kapanpun dan dimanapun				
30	Saya bisa mengatur waktu dengan baik dalam menggunakan media sosial				



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Kecanduan Media Sosial

Nama Pakar : Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16		√	Tidak sesuai aspek dan indikator
17	√		
18		√	Tidak sesuai aspek dan indikator
19	√		
20		√	Tidak sesuai aspek dan indikator
21		√	Tidak sesuai aspek dan indikator
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26		√	Tidak sesuai aspek dan indikator

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		

Singaraja, 19 Februari 2024
Judges I,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP. 198501232008122004



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI *JUDGES*)

Instrumen : Kecanduan Media Sosial

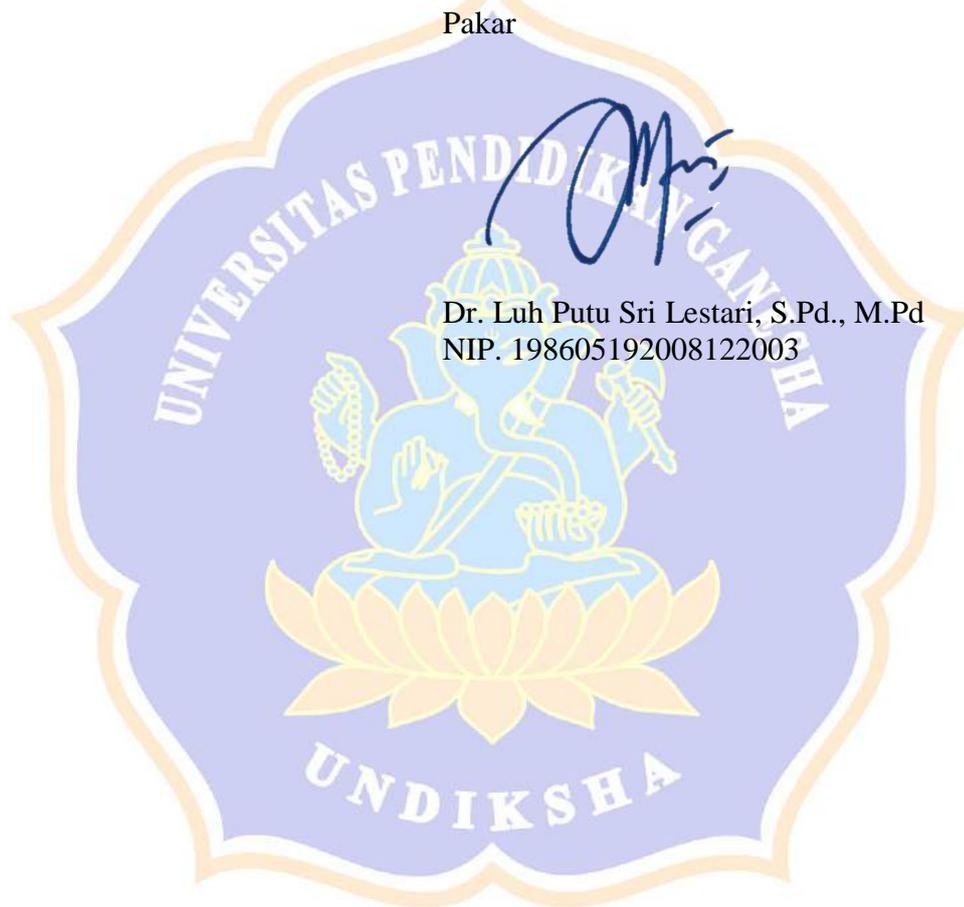
Nama Pakar : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		

Singaraja, 19 Februari 2024

Pakar



LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Kecanduan Media Sosial

Nama Pakar : Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		

No. Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		

Singaraja, 3 Maret 2024

Pakar



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



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</p> <p>Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Telepon (0362) 31372 Laman www.fip.undiksha.ac.id</p>												
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nomor</td> <td style="width: 30%;">: 864/UN48.10.1/LT/2024</td> <td style="width: 40%; text-align: right;">Singaraja, 19 Februari 2024</td> </tr> <tr> <td>Hal</td> <td>: Ijin Penelitian</td> <td></td> </tr> </table>		Nomor	: 864/UN48.10.1/LT/2024	Singaraja, 19 Februari 2024	Hal	: Ijin Penelitian							
Nomor	: 864/UN48.10.1/LT/2024	Singaraja, 19 Februari 2024											
Hal	: Ijin Penelitian												
<p>Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Singaraja di Tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td style="width: 30%;">: Kadek Ratna Dwi Anjani</td> <td style="width: 40%;"></td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 2011011002</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jurusan</td> <td>: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Bimbingan Konseling</td> <td></td> </tr> </table> <p>Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		Nama	: Kadek Ratna Dwi Anjani		NIM	: 2011011002		Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan		Program Studi	: Bimbingan Konseling	
Nama	: Kadek Ratna Dwi Anjani												
NIM	: 2011011002												
Jurusan	: Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan												
Program Studi	: Bimbingan Konseling												
<p>An. Dekan Wakil Dekan I,</p> 													
<p>Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.Kons. NIP. 198208162008121002</p>													
	<p>Catatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah" • Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE • Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan <i>qr code</i> yang telah tersedia 												

Lampiran 3. Kegiatan Penelitian

No	Waktu	Kegiatan	Sasaran	Tempat Pelaksanaan	Pelaksana
1	Minggu ke-3 Bulan Maret	Menyebarkan <i>pretest</i> kecanduan media sosial	Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	Kelas XI.A2 dan kelas XI.A5	Peneliti
2	Minggu ke-3 Bulan Maret	Melakukan <i>treatment</i> pertama dan kedua (2x pertemuan)	Kelompok eksperimen	kelas XI.A5	Peneliti
3	Minggu ke-1 Bulan April	Melakukan <i>treatment</i> <i>ketiga</i>	Kelompok eksperimen	kelas XI.A5	Peneliti
3	Minggu ke-3 Bulan April	Melakukan <i>treatment</i> <i>keempat</i>	Kelompok eksperimen	kelas XI.A5	Peneliti
4	Minggu ke-4 Bulan April	Melakukan <i>treatment</i> <i>kelima</i> (Tindak lanjut dan <i>pengakhiran</i>)	Kelompok eksperimen	kelas XI.A5	Peneliti
5	Minggu ke-4 Bulan April	Menyebarkan <i>posttest</i> kecanduan media sosial	Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	Kelas XI.A2 dan kelas XI.A5	Peneliti

Lampiran 4. Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG
Data Pre-Test XI.A5																																
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
14	Kadek Devi Rismayanti	2	2	2	4	1	1	1	1	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3	4	1	3	3	4	4	4	80
15	Kadek Icha Cintya	2	2	3	4	4	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	2	4	2	4	86
17	KETUT ROSELYA AGUSTINA	2	2	2	4	1	1	1	1	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	4	1	3	3	4	4	4	80
25	LISBET OSNI WATEM	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	4	3	4	3	4	85
26	LUH AYU EKA APRIANI	2	2	3	4	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	2	4	87	
28	Luh Putu Jessica Gita Sari	2	2	3	4	4	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	2	4	2	4	86
30	Martafina Maga	3	3	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	90

Lampiran 5. Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG
Data Pre-Test XI.A2																																
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
3	Desak Putu Anjani Shita Praba Swari	2	2	1	4	1	2	1	3	1	3	3	2	3	3	3	1	4	3	1	4	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	79
5	Gede Gandhi Ristra Mahardika	4	3	3	3	4	3	3	4	2	1	3	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	4	1	4	2	2	2	2	3	2	88
13	I Putu Dharma Wira Adi Pratama	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	81
16	Kadek Anggi Marsha	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	1	4	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	81
26	KETUT RAMA RAKA ADINATA	2	2	3	4	2	1	1	4	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	75

Lampiran 6. Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG
Data Posttest XI.A2																																
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
14	Kadek Devi Rismayanti	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	45
15	Kadek Icha Cintya	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	43
17	KETUT ROSELYA AGUSTINA	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	46
25	LISBET OSNI WATEM	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	48
26	LUH AYU EKA APRIANI	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	45
28	Luh Putu Jessica Gita Sari	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	45
30	Martafina Maga	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	48

Lampiran 7. Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG
Data Posttest XI.A2																																
No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah
3	Desak Putu Anjani Shita Praba Swari	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	49
5	Gede Gandhi Ristra Mahardika	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	50
13	I Putu Dharma Wira Adi Pratama	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	50
16	Kadek Anggi Marsha	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	51
26	KETUT RAMA RAKA ADINATA	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	52

Lampiran 8. RPL

RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TAHUN PELAJARAN
2023/2024

	Jenis Layanan	: Layanan Informasi
	Topik	: Kecanduan Media Sosial
	Tujuan	:
	a. Tujuan Umum	1. Siswa/i dapat memahami pengertian dan indikator Kecanduan Media Sosial 2. Siswa/i dapat memahami pengertian kecanduan media sosial dan indikator-indikatornya (Senang, Gembira, Suka).
	b. Tujuan Khusus	2. Siswa/i dapat memahami pengertian dan indikator kecanduan media sosial. 3. Siswa/i dapat memahami pengertian dari indikator senang. 4. Siswa/i dapat memahami pengertian dari indikator gembira 5. Siswa/i dapat memahami pengertian dari indikator suka.
	c. Metode	: Klasikal
	Fungsi	: Pemahaman dan Pengentasan
	Sasaran	: Kelas XI MIPA
	Waktu	8 pertemuan x 45 menit

	Pendekatan/Teknik Konseling	<i>Behavioral Therapy</i> /Teknik <i>Self Management</i>
	Media/Alat	<i>PowerPoint</i> , LKPD, ATK
	Sumber Bacaan	<p>Pamungkas, M. J. (2022). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja Di Dusun Kepoh Rt 05/06 Tohudan Colomadu.</p> <p>Pratiwi, L. S. O. (2021). Pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial (facebook) pada siswa di SMPN 2 Pujut.</p> <p>Nafisa, S. (2021). Hubungan Antara <i>Fear Of Missing Out</i> (fomoo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. <i>Doctoral dissertation</i>, Universitas Islam Riau.</p> <p>Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2018). Stop Kecanduan Game Online Mulai Sekarang. <i>Madiun : Unipma Press</i></p>

		Santoso, T. W., Sugiharto, D. Y. P., & Suharso, S. (2013). Perilaku kecanduan permainan internet dan faktor penyebabnya pada siswa kelas VIII. <i>Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application</i> , 2(2).
Uraian Kegiatan		
a. Pendahuluan (alokasi waktu 5 Menit)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen siswa. 2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok. 3. Guru BK/Konselor memotivasi dengan <i>Ice Breaking</i>: agar siswa senang, tertarik, bersemangat, siap mengikuti layanan informasi. 4. Guru BK/Konselor menjelaskan tujuan layanan informasi dan tugas perkembangan yang akan dipahami. 5. Guru BK/Konselor menanyakan kepada siswa terkait pelayanan yang diajarkan pada pertemuan sebelumnya. 		
b. Tahap Inti (alokasi waktu 35 menit)		
<ul style="list-style-type: none"> • Berpikir 		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK /Konselor mengajak berfikir dengan siswa tanya jawab seputar indikator kecanduan media sosial. 2. Guru BK /Konselor mengajak tukar pendapat pada siswa tentang tema “Kecanduan Media Sosial” 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru BK /Konselor mengadakan diskusi bersama siswa terkait perasaannya yang mereka hadapi dalam Kecanduan Media Sosial. 2) Guru BK /Konselor memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/dirasakan.
	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap pada Kecanduan Media Sosial 2) Guru BK/Konselor memberi kesempatan pada siswa lainnya menanggapi/mensikapi pertanyaan siswa lainnya.
	<ul style="list-style-type: none"> • Bertindak
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil sikap pada Kecanduan Media Sosial. 2. Guru BK /Konselor memberikan motivasi pada siswa yang belum bertindak aktif, positif dalam kecanduan media sosial.
	<ul style="list-style-type: none"> • Bertanggung Jawab
	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK /Konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya/komentar mengenai hal yang belum dapat dipahami dan memberikan ide atau gagasan yang ingin disampaikan/ dirasakan, untuk mengambil sikap bertanggungjawab. b. Guru BK/Konselor menanyakan pada siswa apa saja yang telah ia ambil tindakan yang dapat dipertanggungjawabkan dalam memahami Kecanduan Media Sosial.
	<ol style="list-style-type: none"> c. Penutup (alokasi waktu 5 menit)

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor bersama-sama dengan siswa menyimpulkan isi tema yang telah disampaikan 2. Guru BK /Konselor mendorong siswa agar yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif. 3. Guru BK/Konselor menutup pertemuan dengan berdoa bersama dan salam.
	Tindak Lanjut
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Satu minggu setelah layanan, dipantau dengan memberikan penilaian jangka pendek (Laijapen). 2. Satu minggu setelah layanan, dipantau dengan memberikan penilaian jangka panjang (Laijapang).

Mengetahui,
Guru Pembimbing Lapangan

Singaraja, Maret 2024
Mahasiswa

A. A. Ist. Agung Pradnyani, M.Pd
NIPPPK. 199111242023212034

Kadek Ratna Dwi Anjani
NIM 2011011002



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL**

Nama :

Kelas :

I. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan!
- b. Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

II. Uraian

- 1. Lama waktu penggunaan media sosial Jam/Hari
- 2. Aplikasi yang digunakan (√)
 - WhatsApp
 - Instagram
 - Facebook
 - Twiter
 - TikTok
 - Youtube
 - Game online

3. Apa yang anda rasakan selama menggunakan media sosial?

.....
.....
.....
.....

4. Apa yang anda rasakan ketika tidak menggunakan media sosial?

.....
.....
.....
.....



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
IDENTIFIKASI MASALAH DAN PERILAKU SASARAN**

Nama :

Kelas :

I. Petunjuk Pengisian

- a. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan!
- b. Deskripsikan masalah yang Anda alami berdasarkan pertanyaan pada soal-soal!

II. Uraian

1. Tuliskan masalah-masalah yang anda alami sehari-hari dalam perilaku yang bermasalah!

.....

.....

.....

.....

2. Jelaskan apa yang menyebabkan anda mengalami kecanduan media sosial

.....

.....

.....

.....

3. Perubahan perilaku apa yang anda inginkan mengenai masalah kecanduan media sosial dan tujuan dari perilaku yang diinginkan tersebut?

.....

.....

.....

.....

4. Langkah yang anda untuk mencapai peribubahan perilaku yang diinginkan?

.....

.....

.....
.....

5. Apa manfaat yang didapatkan ketika perubahan perilaku yang anda inginkan tercapai?

.....
.....
.....
.....



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
KONTRAK PERILAKU**

Nama :

Kelas :

I. Perilaku bermasalah

.....
.....
.....
.....

II. Perilaku sasaran

.....
.....
.....

III. Rencana Tindakan

.....
.....
.....

IV. Hadiah yang diinginkan jika perilaku sasaran tercapai

.....
.....
.....

V. Hukuman yang diinginkan jika perilaku sasaran tidak tercapai

.....
.....
.....



EVALUASI

Nama :

Kelas :

1. Tuliskanlah keadaan diri anda setelah melakukan *treatment* dengan teknik *self management*!

a. Sebelum mengikuti konseling kelompok teknik self management saya:

.....
.....
.....
.....

b. Setelah mengikuti konseling kelompok teknik self management saya:

.....
.....
.....
.....

2. Tuliskan hal-hal yang berhasil anda dapatkan selama proses konseling kelompok teknik *self management* dilakukan!

.....
.....
.....
.....

3. Tuliskan kendala apa saja yang anda alami dan langkah yang anda ambil untuk mengatasi masalah tersebut!

a. Kendala:

.....
.....
.....
.....

b. Langkah yang diambil:

.....
.....
.....
.....

4. Tuliskan manfaat yang anda dapatkan setelah mengikuti konseling kelompok teknik *self management*!

.....
.....
.....
.....

5. Usaha apa yang anda lakukan untuk mempertahankan perubahan perilaku yang anda dapatkan setelah mengikuti konseling kelompok teknik *self management*!

.....
.....
.....



Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Penyebaran *pretest* di kelas kontrol



Gambar 2. Penyebaran *pretest* di kelas eksperimen



Gambar 3. *Treatment 1* di kelas eksperimen



Gambar 4. *Treatment 2* di kelas eksperimen



Gambar 5. *Treatment 3* di kelas eksperimen



Gambar 6. *Treatment 4* di kelas eksperimen



Gambar 7. *Treatment* 5 di kelas eksperimen



Gambar 8. Penyebaran *Posttest* di kelas eksperimen



Gambar 9. Penyebaran *posttest* di kelas kontrol



Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : B.10.400.3.8.1/3181/SMAN 2 SGR/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Singaraja menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Ratna Dwi Anjani
 NIM : 2011011002
 Prodi : Bimbingan Konseling (S1)
 UNIVERSITAS : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar yang telah disebutkan diatas telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 2 Singaraja, dengan Judul “ **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS XI MIPA SMA NEGERI 2 SINGARAJA.**” dari tanggal 15 Maret 2024 sampai dengan tanggal 26 April 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Singaraja
 Pada tanggal, 30 April 2024



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

