

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas XI IPS SMA Ki Hajar
Dewantoro Tahun Pelajaran 2018/2019)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH

MARIA CONSTANTINA ARSELINDA

NIM : 111 14 021

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 24 Juni 2019

Oleh

Pembimbing I

Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

Pembimbing II

P. Stef Lio, SVD.MA

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

Dr. Damianus Talok, MA

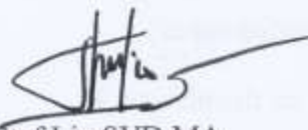
Skripsi telah dipertanggungjawabkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana (S – 1) pada tanggal 24 Juni 2019

Panitia Ujian



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

Ketua



P. Stef Lio, SVD, MA

Sekretaris



P. John G. Salu, SVD, MA

Penguji I



Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu.
Dan orang-orang yang masih belajar, akan menjadi pemilik masa
depan”.

(Mario Teguh)

Persembahan :

Karya ilmiah ini dipersembahkan kepada;

1. Orang Tua tercinta (Bapak Servas dan Ibu
Sensiana)
2. Mama Agustina Lose
3. Kakak dan Adik (Rinyo, Kris, Trici dan
Orisa)
4. Almamater tercinta Universitas Katolik
Widya Mandira Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat serta kasih-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Judul skripsi ini adalah “Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa (studi deskriptif kuantitatif pada kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019)”. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi peneliti dalam memperlancar urusan administrasi penelitian.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendukung, membimbing, dan memotivasi peneliti selama proses studi dan juga dalam menyelesaikan penulisan skripsi
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd. sebagai pembimbing I sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik dan P.Stef Lio, SVD, MA sebagai pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martina A.Setu, ST sebagai pegawai tata usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Ibu Apriani Lydia Carolina Nanga, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Dra. Akolina B. Kaful selaku guru BK SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian .
8. Para responden siswa-siswi SMA Ki Hajar Dewantoro yang sudah berpartisipasi aktif membantu peneliti selama melaksanakan penelitian disekolah

9. Guru-guru SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang yang telah membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung selama penelitian di sekolah.
10. Bapak Servasius Ignasius Idung, mama Sensiana Tuku, mama Agustina Lose dan keluarga untuk semua cinta, dukungan dan doa yang tidak pernah berhenti diberikan
11. Rekan - rekan seperjuangan angkatan 2014, kakak – kakak semester serta adik –adik semester pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama peneliti mengikuti kuliah hingga penulisan skripsi ini.
12. Kepada Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan informasi serta meluangkan waktu untuk memberikan bantuan yang diperlukan demi kelancaran pelaksanaan penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Juni 2019

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok dapat Mengurangi kecanduan media sosial Siswa (studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra-eksperimen. Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 3,759 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776. Dengan demikian nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok signifikan mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut: 1) Peserta didik diharapkan agar lebih aktif mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang disediakan oleh pihak sekolah sehingga siswa dapat mengurangi kecanduan media sosial. 2) Guru bimbingan dan konseling sekolah, hendaknya secara berkesinambungan memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* kepada siswa untuk mengurangi kecanduan media sosial. 3) Guru mata pelajaran diharapkan untuk menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi, inovasi dan kreatif yang memungkinkan siswa tidak bermain ataupun menggunakan media sosial selama kegiatan belajar berlangsung di kelas. 4) Kepala sekolah selaku penanggungjawab sekolah agar meningkatkan dukungan dengan menyediakan fasilitas yang menjadi sarana prasarana bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* kepada peserta didik.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Defenisi Konseptual.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Teori Variabel Penelitian.....	10
1. Teknik <i>Self Management</i>	10
a. Pengertian teknik <i>self management</i>	10
b. Tujuan teknik <i>self management</i>	11
c. Karakteristik teknik <i>self management</i>	12
d. Strategi-strategi dalam teknik <i>self management</i>	12
e. Langkah-langkah teknik <i>self management</i>	16
f. Faktor keefektifan pelaksanaan teknik <i>self management</i>	16
2. Layanan Konseling Kelompok.....	17
a. Pengertian konseling kelompok.....	17
b. Tujuan konseling kelompok.....	17
c. Asas-asas konseling kelompok.....	18
d. Tahap-tahap konseling kelompok.....	19
3. Kecanduan media social.....	21
a. Pengertian media social.....	21
b. Pengertian kecanduan media social.....	21
c. Kriteria kecanduan media social.....	22
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan media social.....	23

e. Dampak-dampak kecanduan media sosia.....	24
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Defenisi Operasional Variabel.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN INTERPRETASI DATA	49
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Tahap Persiapan.....	49
a. Persiapan Teknis Penelitian.....	49
b. Persiapan Administrasi Penelitian.....	50
2. Tahap Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	51
a. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	51
b. Hasil <i>Pretest</i>	51
c. <i>Treatment</i>	56
d. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	74
e. Hasil <i>Posttest</i>	74
B. Analisis Data.....	77
C. Interpretasi Data.....	81
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Pedoman Skoring.....	39
Tabel 2.2 : Tabel hasil validitas angket kecanduan media sosial.....	40
Tabel 2.3 : Tabel Reliabilitas angket kecanduan media sosial.....	40
Tabel 4.1 : Tabulasi skor <i>Pretest</i> angket kecanduan media sosial.....	54
Tabel 4.2 : Data hasil <i>Pretest</i> kecanduan media sosial.....	54
Tabel 4.3 : Data hasil <i>posttest</i> kecanduan media sosial.....	75
Tabel 4.4 : Tabulasi Skor hasil uji t data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	79
Tabel 4.5 : Data Hasil perbedaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kecanduan media sosial..	76

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 : Data Hasil <i>Pretest</i> kecanduan media sosial.....	55
Grafik 4.2 : Data Hasil <i>Posttest</i> kecanduan media sosial.....	75
Grafik 4.3 : Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket Kecanduan Media Sosial
- Lampiran 2 : Angket Kecanduan Media Sosial
- Lampiran 3 : Pedoman Pelaksanaan Penerapan Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok
- Lampiran 4 : Skenario Penerapan Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Peneliti Kepada Ketua Pogram Studi BK
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Pogram Studi BK Kepada Dekan FKIP
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan FKIP Kepada Kepala SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang
- Lampiran 8 : Nama-Nama Responden *Pretest*
- Lampiran 9 : Tabulasi skor Angket Kecanduan Media Sosial
- Lampiran 10 : Form Kesiediaan Konseli untuk mengikuti *treatment*
- Lampiran 11 : Nama-Nama Responden *Posttest*
- Lampiran 12 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 13 : Tabel Nilai Distribusi t
- Lampiran 14 : Lembaran refleksi siswa