

BAB IV

HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN DAN INTERPRETASI DATA PENELITIAN

Dalam pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data dapat diuraikan beberapa tahapan yang telah dilakukan peneliti yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan *pretest* dan hasil analisis *pretest* sebelum dilaksanakan *treatment* (penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok), pelaksanaan *posttest* dan hasil analisis *posttest* sesudah *treatment* (penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok) dan interpretasi hasil analisis data penelitian.

A. Hasil penelitian

Beberapa hal yang dilakukan sehubungan dengan tahap penelitian ini, yakni:

1 Tahap Persiapan

Dalam tahap ini peneliti harus mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum kegiatan penelitian. Adapun kegiatan yang sudah dilakukan yaitu persiapan teknis dan administratif.

a. Persiapan Teknis Penelitian

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum kegiatan penelitian. Persiapan teknis dalam penelitian ini yakni menjabarkan kisi-kisi angket dan menyusun pedoman teknik *self management* melalui konseling kelompok. Pedoman penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok disusun oleh peneliti dengan berpedoman pada langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok.

b. Persiapan administratif penelitian

Demi kelancaran kegiatan pengumpulan data, maka sangat diperlukan persiapan administratif. Kegiatan yang dilakukan dalam hubungan dengan persiapan administratif adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling pada tanggal 15 Februari 2019.(Lampiran 5).
- 2) Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dengan nomor surat 011 /WM.FKIP.IP/BK/PERM/2019.(Lampiran 6).
- 3) Dekan FKIP Unwira Kupang mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada Kepala SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang dengan nomor surat 35/WM.H4.FKIP/N/2019. (Lampiran 7)
- 4) Setelah peneliti memberi surat permohonan ijin penelitian tersebut kepada Kepala SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang, pada tanggal 18 Februari 2019 peneliti mulai melakukan penelitian.

2 Tahap Pelaksanaan Pengumpulan data

Berdasarkan teknik analisis data, rumus dan langkah-langkah yang telah ditetapkan pada bab III, maka peneliti menganalisis data tentang angket kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

a. Pelaksanaan *Pretest*

Pelaksanaan *pretest* kepada 30 responden (siswa SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang) pada:

Hari/tanggal : Jumad, 18 Februari 2019

Tempat : Ruangan kelas XI IPS

Peneliti menyiapkan angket penelitian sebanyak 30 eksemplar untuk diedarkan kepada responden penelitian yaitu 30 orang siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Angket tersebut kemudian diisi oleh responden penelitian dan dikumpulkan pada hari yang sama. Setelah angket diisi oleh responden penelitian maka peneliti mengumpulkan kembali angket untuk dianalisis. Nama-nama responden *pretest* penelitian dapat dilihat pada (Lampiran 8).

b. Hasil *Pretest*

Data *pretest* angket kecanduan media sosial siswa diperoleh dari hasil pengisian angket kecanduan media sosial oleh siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Selanjutnya menghitung jumlah skor masing-masing item dan jumlah skor dari setiap responden direkap dalam bentuk tabulasi dengan menggunakan program *excel* (Lampiran 9). Setelah menghitung jumlah skor peneliti menentukan kriteria kecanduan media sosial siswa dan masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 4-1 yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Skor tertinggi untuk kecanduan media sosial adalah 128 dan skor terendah 32. Selanjutnya untuk menentukan subjek penelitian dengan berpedoman pada kategori atau kriteria yang telah ditentukan . Sumber Nugiyono (dalam Widiarso 2011:64)

1 Menentukan mean hipotetik:

Dengan rumus :

$$\frac{(\sum \text{item} \times \text{skor tertinggi}) + (\sum \text{item} \times \text{skor terendah})}{2}$$

2 Menentukan standar deviasi

Dengan rumus : $\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$

3 Menentukan kategorisasi

Dengan rumus :

Tinggi : $X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Sedang : $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$

Rendah : $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$

Penyelesaian :

$$\text{Mean} = \frac{(\sum 32 \times 4) + (\sum 32 \times 1)}{2} = \frac{128 + 32}{2} = 80$$

$$\text{SD} = \frac{1}{6} (128 - 32) = 16$$

Kategori

Tinggi : $X > (80+16)$

$$X > 96$$

Sedang : $(80-16) < X \leq 80 + 16$

$$64 < X \leq 96$$

Rendah : $X < (80-16)$

$$X < 64$$

Tabel 4.1 Tabulasi skor *Pretest* angket kecanduan media sosial

No.	Subjek	Skor
1	A.O	99
2	A.T.H	76
3	A.A.A.N	80
4	A.H	86
5	A.B.H.S	83
6	A.B.K.L	88
7	A.J.R.G	65
8	A.L.S	100
9	A.P.J.Y	81
10	B.M.P	77
11	B.A.S	83
12	B.D.B	108
13	C.H	71
14	D.L	92
15	E.Y.L	79
16	E.M.T	65
17	F.C.S.T	85
18	F.T	67
19	H.U	98
20	I.D.S	87
21	J.E	83
22	J.I.C.L.H	89
23	M.K	75
24	M.K.K	100
25	M.L	89
26	S.R	91

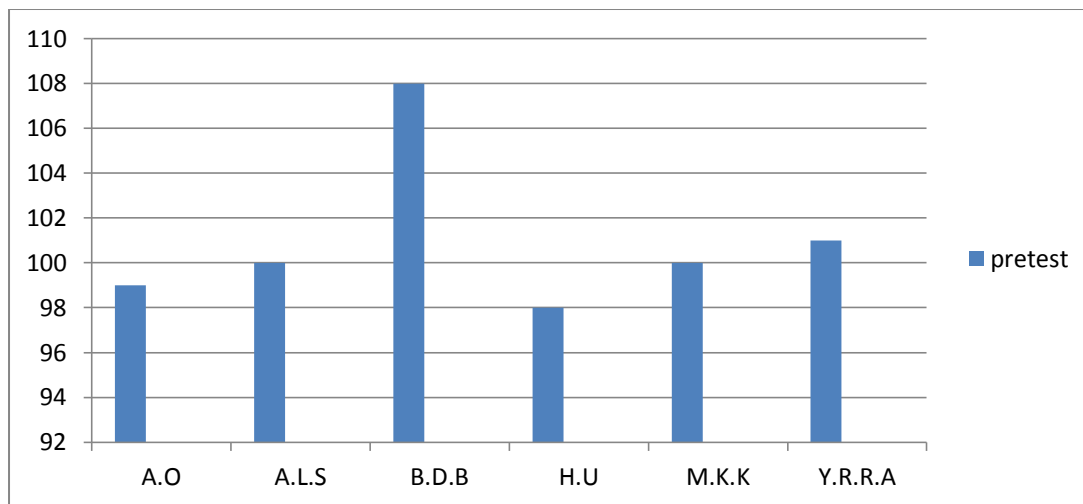
27	S.L	85
28	S.L.P.M	61
29	Y.U.A	70
30	Y.R.R.A	101
	Jumlah	2514

Data hasil *pretest* subjek penelitian dengan kategori tinggi kecanduan media sosial dilihat pada tabel 4.2 :

Tabel 4.2
Hasil data pretest Angket Kecanduan Media Sosial

No	Nama Subjek	Skor
1	A.O	99
2	A.L.S	100
3	B.D.B	108
4	H.U	98
5	M.K.K	100
6	Y.R.R.A	101
Σ		606

Hasil *pretes* kecanduan media sosial dapat dilihat secara rinci pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.2 Data hasil Pretest kecanduan media sosial

c. Treatment

Sebelum melakukan *treatment* peneliti meminta kesediaan kepada 6 siswa untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* (Lampiran 10). Pelaksanaan *treatment* yang dilakukan oleh peneliti bersama siswa-siswi yang tingkat kecanduan media sosialnya tinggi dari tanggal 21,22,25,27 Februari 2019 dilanjutkan pada tanggal 1,2,5,6,7,8 Maret 2019. Proses pelaksanaan *treatment* sebagai berikut :

- 1) Pertemuan pertama dilaksanakan pada Kamis 21 Februari 2019 bertempat di ruangan kelas XI IPS, waktu pelaksanaan 45 menit membahas topik pertama yaitu Intensitas Waktu.
 - a) Tahap Pembentukan .
 - (1) Peneliti memberikan salam dan selanjutnya meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan
 - (2) Peneliti mengucapkan terimakasih atas kehadiran mereka.
 - (3) Peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk membangun keakraban melalui salah satu jenis permainan, dengan judul “Rantai Nama”.
 - (4) Menjelaskan tentang latar belakang diadakan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan tentang tujuan konseling kelompok, asas-asas dalam konseling kelompok.

b) Tahap Peralihan

- (1) Peneliti menjelaskan peran pemimpin dan anggota kelompok
- (2) Peneliti mempersiapkan anggota kelompok untuk memasuki kegiatan yang akan dilaksanakan

c) Tahap kegiatan

- (1) Peneliti memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang pengertian dan tujuan teknik *self management* yang akan digunakan
- (2) Peneliti menentukan topik persoalan pertama yaitu Intensitas Waktu
- (3) Peneliti membagikan lembaran refleksi
- (4) Peneliti meminta siswa mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran yang diharapkan arah perubahannya.
- (5) Peneliti memberikan PR psikologi yaitu meminta siswa merancang dan menyusun program sesuai ketiga strategi tersebut di atas untuk diterapkan dalam kehidupan nyata
- (6) Meminta siswa untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri apa bila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan arah perubahannya.

d) Tahap Pengakhiran

- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- (2) Siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pesan dan harapan pada pertemuan selanjutnya
- (3) Peneliti bersama siswa menyepakati bersama pertemuan hari selanjutnya
- (4) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar 4.1 Peneliti menjelaskan tentang tujuan konseling kelompok, teknik self management serta membahas tema Intensitas waktu

- 2) Pertemuan kedua kegiatan lanjutan dari sesi ke pertama yang dilaksanakan pada hari selasa, 22 Februari 2019, bertempat di ruangan kelas XII IPS, waktu yang digunakan 45 menit.

a) Tahap Pembentukan

- (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
- (2) Peneliti meminta salah satu siswa untuk memimpin doa pembuka
- (3) Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dijalankan adalah melanjutkan pembahasan topik pertama yaitu intensitas waktu

b) Tahap Peralihan

Peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya

c) Tahap Kegiatan

- (1) Peneliti dan siswa membahas bersama PR psikologi yang telah dikerjakan
- (2) Selanjutnya peneliti meminta siswa siswa membuat grafik pemantauan diri
- (3) Peneliti meminta siswa untuk mengevaluasi lagi perilaku-perilaku misalnya masih menggunakan media sosial secara berlebihan, peneliti meminta siswa mencatat perilaku tersebut dan tetap membuat grafik pemantauan diri

- (4) Peneliti meminta siswa untuk terus menjalankan langkah-langkah konkrit yang sudah dirancang dalam program sebelumnya.
 - (5) Meminta siswa untuk terus memberi penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil dalam menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberi hadiah kepada diri sendiri dengan memberi barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri dengan kata-kata positif seperti “saya bisa, saya hebat”
- d) Tahap Pengakhiran
- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan PR Psikologi sesuai dengan program yang sudah direncanakan diatas
 - (2) Peneliti dan siswa menyepakati bersama jadwal pertemuan hari selanjutnya
 - (3) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar 4.2 Memeriksa program dan membuat grafik pemantauan diri

- 3) Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Senin, 25 Februari 2019 bertempat di ruangan kelas XI IPS, waktu yang digunakan 45 menit dengan topik kedua yaitu Mengabaikan aktifitas belajar.
- a) Tahap Pembentukan.
- (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa

- (2) selanjutnya meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan
 - (3) Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya adalah membahas topik persoalan kedua yaitu mengabaikan aktifitas belajar
- b) Tahap Peralihan
- Peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya
- c) Tahap Kegiatan
- (1) Peneliti membagikan lembaran refleksi
 - (2) Peneliti meminta siswa mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran yang diharapkan kearah perubahan
 - (3) Peneliti meminta siswa mencatat seberapa sering perilaku itu terjadi
 - (4) Peneliti memberikan PR Psikologi yaitu merancang dan menyusun program sesuai ketiga strategi *self management* untuk diterapkan dalam kehidupan nyata
 - (5) Peneliti meminta siswa untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri bila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberikan hadiah berupa barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri dengan kata-kata positif seperti “saya hebat, saya bisa”.
- d) Tahap Pengakhiran
- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan PR Psikologi sesuai dengan program yang sudah direncanakan di atas.
 - (2) Peneliti dan siswa menyepakati bersama jadwal pertemuan hari selanjutnya
 - (3) Peneliti meminta salah satu siswa untuk memimpin doa penutup



Gambar 4.3 Membahas Tema kedua yaitu mengabaikan aktifitas belajar

- 4) Pertemuan keempat kegiatan lanjutan dari pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Februari 2019 bertempat di ruang BK, waktu yang digunakan 45 menit
 - a) Tahap Pembentukan
 - (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
 - (2) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan
 - (3) Peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya, dalam hal ini pembahasan topik persoalan yakni mengabaikan aktivitas belajar
 - b) Tahap Peralihan

Peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya
 - c) Tahap Kegiatan
 - (1) Peneliti dan siswa membahas PR Psikologi yang telah dikerjakan
 - (2) Selanjutnya peneliti meminta siswa membuat grafik pemantauan diri
 - (3) Peneliti meminta siswa untuk mengevaluasi lagi perilaku-perilaku yang muncul. Apabila dalam evaluasi perilaku yang harus ditinggalkan misalnya belum menjalankan aktifitas belajar dengan baik peneliti meminta siswa meminta mencatat dan membuat grafik pemantauan diri setiap hari sampai kebiasaan mengabaikan aktifitas belajar itu hilang.

- (4) Peneliti meminta siswa untuk terus menjalankan langkah-langkah konkrit yang sudah dirancang sebelumnya
- (5) Meminta siswa untuk terus memberikan penguatan kepada diri sendiri apa bila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberikan hadiah kepada diri sendiri dengan membeli barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri dengan kata-kata positif seperti “saya bisa, saya hebat”.

d) Tahap Pengakhiran

- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir
- (2) Peneliti dan siswa menyepakati jadwal pertemuan hari selanjutnya
- (3) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar 4.4 Membahas Pr Psikologi, dan membuat grafik pemantauan diri

- 5) Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Jumad, 1 Maret 2019 bertempat di ruangan kelas XI IPS, waktu yang digunakan 45 menit dengan topik ketidakmampuan mengontrol diri.
 - a) Tahap Pembentukan.
 - (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
 - (2) Selanjutnya meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan
 - (3) Peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya yakni membahas topik persoalan ketiga dalam hal ini mengenai ketidakmampuan mengontrol diri

b) Tahap Peralihan

Peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya

c) Tahap Kegiatan

(1) Peneliti membagi lembaran refleksi

(2) Peneliti meminta siswa mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran yang diharapkan arah perubahannya

(3) Peneliti meminta siswa mencatat seberapa sering perilaku itu terjadi

(4) Peneliti memberikan PR Psikologi yaitu merancang dan menyusun program sesuai dengan strategi *self management* tersebut diatas untuk diterapkan dalam kehidupan nyata

(5) Peneliti meminta anggota kelompok untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberi hadiah kepada diri sendiri dengan membeli barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri dengan kata-kata positif seperti “saya hebat, saya bisa”.

d) Tahap Pengakhiran

(1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan program yang sudah direncanakan

(2) Peneliti dan siswa menyepakati bersama jadwal pertemuan selanjutnya

(3) Peneliti meminta salah satu siswa untuk memimpin doa penutup.



Gambar

4.5 Membahas tema ketidakmampuan mengontrol diri

- 6) Pertemuan keenam kegiatan lanjutan dari pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Sabtu 2 Maret 2019 bertempat di ruangan kelas XII IPS, waktu yang digunakan 45 menit
 - a) Tahap Pembentukan
 - (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
 - (2) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan
 - (3) Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dijalankan yaitu melanjutkan pembahasan topik persoalan kelima yaitu ketidakmampuan mengontrol diri
 - b) Tahap Peralihan

Peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya
 - c) Tahap Kegiatan
 - (1) Peneliti dan siswa membahas bersama PR Psikologi yang telah dikerjakan
 - (2) Selanjutnya peneliti meminta siswa membuat grafik pemantauan diri
 - (3) Peneliti meminta siswa untuk mengevaluasi kembali perilaku-perilaku yang muncul misalnya siswa masih bermain media sosial selama berada dilingkungan sekolah maupun selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Siswa diminta mencatat perilaku-perilaku itu setiap hari sampai kebiasaan itu hilang dan tetap membuat grafik pemantaun diri setiap hari
 - (4) Peneliti meminta siswa untuk mengevaluasi dan mendalami langkah-langkah konkrit yang sudah dirancang sebelumnya
 - (5) Peneliti mengarahkan siswa untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya pemberian hadiah kepada diri sendiri dengan membeli barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri dengan kata-kata positif seperti “ saya bisa, saya hebat”.
 - d) Tahap Pengakhiran

- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan PR Psikologi sesuai dengan program yang sudah direncanakan
- (2) Peneliti dan anggota kelompok menyepakati bersama jadwal pertemuan hari selanjutnya
- (3) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar

4.6 Membahas PR Psikologi dan membuat grafik pemantauan diri

- 7) Pertemuan ketujuh dilaksanakan pada hari Selasa, 5 Maret 2019 bertempat di ruangan kelas XI IPS, waktu yang digunakan 45 menit dengan topik keempat Mengabaikan kehidupan sosial
 - a) Tahap Pembentukan
 - (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran anggota kelompok
 - (2) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan
 - (3) Peneliti menjelaskan kegiatan yang dijalankan adalah membahas topik persoalan mengabaikan kehidupan sosial
 - b) Tahap Peralihan

Peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya
 - c) Tahap Kegiatan
 - (1) Peneliti membagikan lembaran refleksi

- (2) Peneliti meminta siswa untuk mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran yang diharapkan arah perubahannya
 - (3) Siswa mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu terjadi
 - (4) Peneliti memberikan PR Psikologi yaitu merancang dan menyusun program sesuai ketiga strategi *self management* untuk diterapkan dalam kehidupan nyata
 - (5) Peneliti meminta siswa untuk memberikan penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberikan hadiah kepada diri sendiri dengan membeli barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri dengan kata-kata positif seperti “saya bisa, saya hebat”.
- d) Tahap Pengakhiran
- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan PR Psikologi sesuai program yang sudah direncanakan.
 - (2) Peneliti dan siswa menyepakati bersama jadwal pertemuan hari selanjutnya
 - (3) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar

4.7 Membahas tema mengabaikan kehidupan sosial

- 8) Pertemuan kedelapan kegiatan lanjutan dari pertemuan ketujuh yang dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Maret 2019, bertempat di ruangan kelas XI IPS, waktu yang digunakan 45 menit
- a) Tahap Pembentukan

- (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
 - (2) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa
 - (3) Peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya yakni melanjutkan topik persoalan tentang mengabaikan kehidupan sosial
- b) Tahap Peralihan
- peneliti menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan tahap berikutnya
- c) Tahap Kegiatan
- (1) Peneliti dan siswa membahas PR Psikologi yang telah dikerjakan
 - (2) Peneliti meminta siswa membuat grafik pemantaun diri
 - (3) Peneliti meminta siswa untuk mengevaluasi kembali perilaku-perilaku yang muncul misalnya sering mengabaikan kehidupan sosial di lingkungan sekolah bersama guru dan teman-teman
 - (4) Peneliti meminta siswa untuk terus mengevaluasi dan menjalankan langkah-langkah konkrit yang sudah dirancang sebelumnya
 - (5) Peneliti meminta siswa memberikan penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberi hadiah kepada diri sendiri dengan memberikan barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri melalui kata-kata positif seperti “saya bisa, saya hebat”.
- d) Tahap Pengakhiran
- (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan PR Psikologi sesuai dengan program yang sudah direncanakan
 - (2) Peneliti dan siswa menyepakati bersama jadwal pertemuan hari selanjutnya
 - (3) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar 4.8 Membahas PR Psikologi dan membuat grafik pemantauan diri

- 9) Pertemuan kesembilan dilaksanakan pada hari Kamis, 7 Maret 2019 bertempat di ruangan kelas XII IPS, waktu yang digunakan 45 menit dengan topik mudah marah, gelisah, dan tidak tenang
 - a) Tahap Pembukaan
 - (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
 - (2) Peneliti meminta salah satu siswa untuk memimpin doa pembuka
 - (3) Peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan yakni pembahasan tentang topik mudah marah, gelisah dan tidak tenang
 - b) Tahap Peralihan

Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tahap berikutnya
 - c) Tahap Kegiatan
 - (1) Peneliti membagikan lembaran refleksi
 - (2) Peneliti meminta siswa mengidentifikasi perilaku-perilaku yang muncul berkaitan dengan topik mudah marah, gelisah dan tidak tenang
 - (3) Peneliti meminta siswa mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu terjadi

- (4) Peneliti memberikan PR Psikologi yaitu meminta siswa merancang dan menyusun program sesuai dengan ketiga strategi *self management* tersebut untuk diterapkan dalam kehidupan nyata
 - (5) Peneliti meminta siswa untuk memberi penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil menjalankan perilaku yang diharapkan misalnya memberi hadiah berupa barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri dengan kata-kata positif seperti “saya bisa, saya hebat”.
- d) Tahap Pengakhiran
- (4) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menegaskan kembali kepada siswa untuk menjalankan PR Psikologi sesuai dengan program yang sudah direncanakan
 - (5) Peneliti dan siswa menyepakati bersama jadwal pertemuan hari selanjutnya
 - (6) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar

4.9 Membahas tema mudah marah, gelisah dan tidak tenang

- 10) Pertemuan kesepuluh kegiatan lanjutan dari pertemuan kesembilan yang dilaksanakan pada hari Jumad, 8 Maret 2019, bertempat di ruang kelas XI IPS, waktu yang digunakan 45 menit
- a) Tahap Pembukaan
- (1) Peneliti mengucapkan salam dan mengecek kehadiran siswa
 - (2) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa pembukaan

- (3) Peneliti menjelaskan tentang kegiatan yang akan dilakukan yakni melanjutkan pembahasan tentang mudah marah, gelisah dan tidak tenang
- b) Tahap Peralihan
Peneliti menanyakan kesiapan siswa melaksanakan tahap berikutnya
- c) Tahap Kegiatan
 - (1) Peneliti dan siswa membahas PR Psikologi yang sudah dijalankan
 - (2) Selanjutnya siswa diminta membuat grafik pemantauan diri
 - (3) Peneliti meminta siswa untuk mengevaluasi kembali perilaku-perilaku yang muncul. Apabila dalam evaluasi masih muncul perilaku yang harus ditinggalkan misalnya, sering gelisah dan tidak tenang ketika tidak membuka media sosial
 - (4) Peneliti meminta siswa mengevaluasi dan mendalami kembali langkah-langkah konkrit yang sudah dijalankan sebelumnya
 - (5) Peneliti meminta siswa untuk memberi penguatan kepada diri sendiri apabila berhasil dalam menjalankan perilaku yang diharapkan, misalnya memberi hadiah kepada diri sendiri dengan membeli barang atau makanan yang disukai atau memotivasi diri sendiri dengan kata-kata positif seperti “saya bisa, saya hebat”
- d) Tahap Pengakhiran
 - (1) Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan telah berakhir
 - (2) Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pesan dan kesan serta harapan selama mengikuti kegiatan
 - (3) Peneliti meminta salah satu siswa memimpin doa penutup



Gambar

4.10 Merangkum dan mengevaluasi kegiatan dari awal pertemuan sampai akhir

d. Pelaksanaan *Posttest*

Pelaksanaan *posttest* kepada 6 responden (siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019) pada:

Hari/tanggal : Senin, 11 Maret 2019

Tempat : Ruangan kelas XI IPS

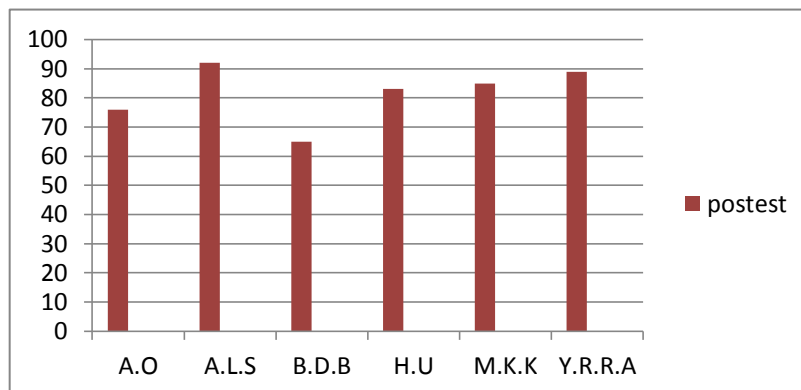
Setelah melaksanakan *treatment* (penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok), peneliti menyebarkan angket kecanduan media sosial kepada subjek yang diteliti. Peneliti juga menghitung jumlah skor masing-masing item dan jumlah skor dari setiap responden dan direkap dalam bentuk tabulasi dengan menggunakan program *excel*, sehingga data perhitungan dapat dilihat secara rinci. Data hasil *posttest* dapat dibandingkan dengan data *pretest* untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial

Hasil data *Posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah Ini:

Tabel 4.3
Data Hasil *Posttest* Angket Kecanduan Media Sosial

No	Nama Subjek	Skor
1	A.O	76
2	A.L.S	92
3	B.D.B	65
4	H.U	83
5	M.K.K	85
6	Y.R.R.A	89
□		490

Data hasil *posttest* dapat digambarkan pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.2 Data Hasil *Posttest* Kecanduan Media Sosial

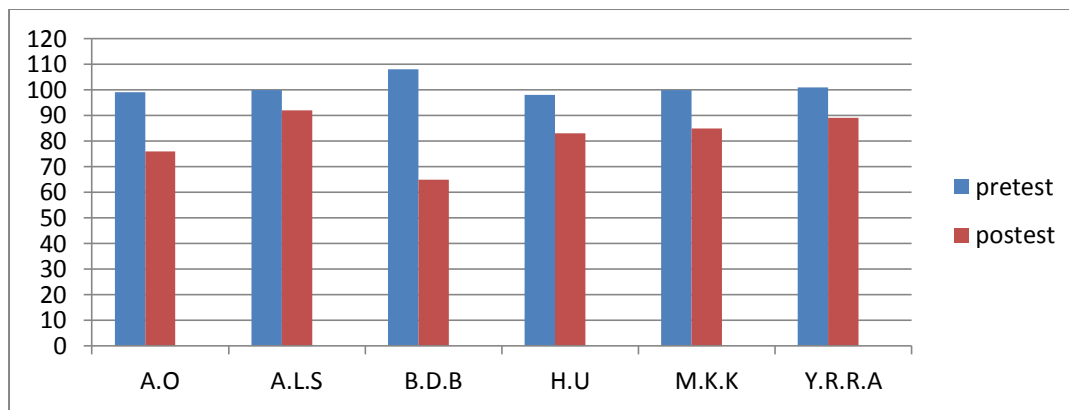
Selanjutnya gambaran perbedaan tingkat kecanduan media sosial hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari tabel dan grafik berikut ini :

Berdasarkan tabel 4.5 dan grafik 4.3 dibawah ini dari 30 responden diketahui hanya 6 siswa yang memiliki tingkat kecanduan media sosialnya tinggi. Pada pemberian *pretest* hasilnya mencapai 606 dengan hasil kecanduan (36,36%), kemudian setelah diberikan

perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* hasil posttest menurun menjadi 490 dengan tingkat kecanduan (29,4%). Dengan demikian hasilnya ada penurunan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self management*.

Tabel 4.5
Data Perbedaan hasil pretest dan posttest kecanduan media sosial

NO	Subjek Penelitian	Hasil <i>pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
		Skor	Skor
1	A.O	99	76
2	A.L.S	100	92
3	B.D.B	108	65
4	H.U	98	83
5	M.K.K	100	85
6	Y.R.R.A	101	89
Σ		606	490



Grafik 4.3 Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Tahap analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti untuk menguji hipotesis-hipotesis yang telah dinyatakan sebelumnya. Menurut Silalahi (2010:332), “analisis data adalah proses penyederhanaan data dan penyajian data dengan mengelompokkannya dalam suatu bentuk yang mudah dibaca dan diinterpretasi”. Terkait dengan hal tersebut maka diperlukan metode analisis data yang relevan dengan penelitian. Metode uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu diuji t (*paired sampel*). Berikut pemaparan langkah-langkah kerja analisis data penelitian dengan menggunakan rumus uji t (*paired sampel*) dengan teknik analisis *dependent t-test*.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum b^2$ = Jumlah deviasi dari perbedaan mean

N = Jumlah subyek

1. Peneliti membuat tabel *t test* untuk mengisi data skor hasil pengisian angket.

Tabel tersebut terdiri atas 6 kolom dengan rincian:

- a. Kolom (1) NR : nomor responden (subyek penelitian).
- b. Kolom (2) X1 : jumlah skor *pretest* tiap responden.
- c. Kolom (3) X2 : jumlah skor *posttest* tiap responden.
- d. Kolom (4) B : selisih nilai tabel *posttest* dan *pretest*
- e. Kolom (5) b : selisih *posttest* dan *pretest* dikurangi rata-rata selisih *posttest* dan *pretest*.
- f. Kolom (6) b² : b kuadrat

Keterangan

$$B = X1 - X2$$

$$b = B - \bar{B} \Rightarrow \bar{B} = \frac{\sum B}{N} \Rightarrow \bar{B} = \frac{\sum B}{N} = 19,33$$

- g. Rata-rata selisih nilai mean *posttest* dan *pretest* = 19,33

2. Peneliti memasukkan data skor hasil perhitungan angket ke dalam kolom tabel sesuai dengan kolom yang telah disediakan. Data skor uji statistik *t test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4

Tabulasi skor pretest dan postesst untuk t test

Nr	X ₁	X ₂	B (X ₁ – X ₂)	b $B - \frac{\sum b}{N}$	b ²
1	99	76	23	3,67	13,4689
2	100	92	8	-11,33	128,3689
3	108	65	43	23,67	560,2689
4	98	83	15	-4,33	18,7489
5	100	85	15	-4,33	18,7489
6	101	89	12	-7,33	53,7289
Σ	606	490	116	-0,02	793,333

3. Langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

1) Mencari nilai rata-rata X₁ dan X₂ ($\bar{X}_1$ dan $\bar{X}_2$)

Berdasarkan data tabulasi pada tabel 4.5

Diketahui :

$$\sum X_1 = 606 \quad N = 6$$

$$\sum X_2 = 490$$

Untuk mencari nilai rata – rata X₁ menggunakan rumus :

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N}$$

$$\bar{X}_1 = \frac{606}{6} = 101$$

Sementara untuk mencari nilai rata – rata X₂ menggunakan rumus :

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{490}{6} = 81.667$$

2) Memasukkan nilai ke dalam rumus t test

Diketahui :

$$\bar{X}_1 = 101 \quad \bar{X}_2 = 81.667 \quad \Sigma b^2 = 793,333 \quad N = 6$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma b^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{101 - 81,667}{\sqrt{\frac{793,333}{6(6-1)}}$$

$$t = \frac{19,333}{\sqrt{\frac{793,333}{6(5)}}$$

$$t = \frac{19,333}{\sqrt{\frac{793,333}{30}}}$$

$$t = \frac{19,333}{\sqrt{28,116}}$$

$$t = \frac{19,333}{5,142}$$

$$t = 3,7598210813$$

$$= 3,759$$

Dari perhitungan yang dilakukan hasil t_{hitung} adalah sebesar 3,759

Mencari derajat kebebasan

$$dk = N - 2 = 6 - 2 = 4$$

3) Mencari nilai t_{tabel}

Nilai t_{hitung} sebesar 3,759 dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,776. Nilai t_{hitung} sebesar 3.759 dikonsultasikan dengan nilai t_{tabel} sebesar 2,776. Dengan demikian berdasarkan kaidah penelitian yakni nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat dikatakan bahwa hasil uji beda rata-rata *pretest* dan *posttest* sangat signifikan, maka H_0

ditolak dan H_a diterima, atau dapat dikatakan bahwa 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”.

B. Interpretasi Data

Berdasarkan hasil analisis data *pretest*, diperoleh mean (rata-rata) : 101 dan hasil analisis *posttest*, diperoleh mean (rata-rata) : 81,667 Dengan demikian terjadi pengurangan kecanduan media sosial siswa pada kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil analisis di atas maka peneliti dapat menginterpretasikan bahwa kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019 dapat mengurangi kecanduan media sosial melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, atau dapat dikatakan bahwa penerapan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS SMA Ki Hajar Dewantoro Kupang tahun pelajaran 2018/2019.