

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan interpretasi hasil analisis data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan 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. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji signifikansi antara t_{hit} dan t_{tab} . Diperoleh nilai t_{hit} sebesar: 3,759 dan nilai t_{tab} pada taraf signifikansi 5 % sebesar : 2,776

B. Saran

Bertolak dari simpulan di atas maka, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan agar lebih aktif mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang disediakan di sekolah untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan agar secara berkesinambungan menyelenggarakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* kepada siswa dalam mengurangi kecanduan media sosial

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Guru mata pelajaran diharapkan untuk menggunakan metode belajar yang bervariasi, inovasi dan kreatif yang memungkinkan peserta didik tidak bermain ataupun menggunakan media sosial selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

4. Bagi Kepala sekolah

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 siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cormier dan Cormier. 1985. *Interviewing Strategi for Helpers*. California : Brook/Cole Publishing Company.
- Indosat Eredo. 2017. *Bijaksana bersosialisasi media*. Jakarta : PT Indosat Tbk.
- Komalasari, Gantiana dan Wahyuni, Eka. 2011 *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: Indeks Penerbit.
- Kurnanto M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lim, Francis. 2008. *Filsafat teknologi Tentang Manusia dan Alat*. Yogyakarta: Kanisius
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nasrullah, Rulli. 2015. *Prespektif Komunikasi, Budaya, Sosioteknologi*. Bandung. Simbosa Reklama Media
- Nursalim, Muchamad 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademika Permata.
- Pando, Melkior. 2014. *Hiruk Pikuk Jaringan Sosial Tehubung*. Yogyakarta: Kanisius
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Program Pendidikan Profesi Konseling FIP-UN
- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung. Refika Aditama
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Alamri. 2015. Penggunaan Strategi Self Management untuk meningkatkan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Diakses tanggal 28 Juli 2018. Skripsi
- Anisa. 2013. *Strategi Self Management*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Makala
- Astute, muna. Jurnal Bimbingan dan konseling 3 (2014). Hlm 1-8. Diakses dari <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/> Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir di SMK A Unggaran.

- Asmanti. 2017. “ Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media”. Diakses tanggal 23 maret 2018. Skripsi
- Jainal. 2014. *Modifikasi Perilaku : Teknik Self Management*. Diakses tanggal 02 Februari 2018. Jurnal
- Kurniawan, Jurnal Bimbingan dan Konseling 2(4). Hlm 1-12. Diakses dari [http://himcyoo.files.wordpress.com/2017/05/Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self- Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri siswa Pengguna sosial Media Di SMPN 2 Semarang](http://himcyoo.files.wordpress.com/2017/05/Pengaruh-Layanan-Konseling-Individu-Dengan-Teknik-Self-Management-untuk-Meningkatkan-Kontrol-Diri-siswa-Pengguna-sosial-Media-Di-SMPN-2-Semarang)
- Mutohharoh, 2014. “Teknik Pengolahan Diri Perilaku dalam Menurunkan kecanduan Internet pada Mahasiswa Yogyakarta”. Diakses tanggal 28 Juli 2018
- Putri, 2018. Skripsi Bimbingan dan Konseling Hlm 1-113 di akses dari [http:// repository.usd.ac](http://repository.usd.ac)/Hubungan kecanduan media sosial dengan kualitas komunikasi interpersonal pada usia remaja.
- Sari, 2017. Skripsi Bimbingan dan Konseling Hlm 1-133 di akses dari <http://eprints.iain-surakarta.ac>. Pengaruh *Penggunaan Media Sosial dan Jenis-Jenis Media Sosial Terhadap Intensitas Belajar Siswa*.
- Swastisika, Lukitaningsih. 2015. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial”, Studi Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Pandaan Tahun 2015/2016. Diakses pada tanggal 02 September 2018. Skripsi
- Widarso, Wahyu. 2011. Jurnal Fakultas Psikologi Gajah Mada. Hal 1-87 “Pengkategorian dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistic Empirik”. Pada Tanggal 24 Oktober 2018