PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI SMP N 2 SEMARANG

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Sus Kurniawan

1301412100

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : Sus Kurniawan

NIM : 1301412100

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMP N 2 Semarang" saya buat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri yang bebas dari plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Semarang, Desember 2016
Yang membuat pernyataan

Sus Kurniawan
NIM. 1301412100

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media di SMP N 2 Semarang" ini telah dipertahankan dihadapan panitia ujian skripsi FIP UNNES pada :

hari : Kamis

tanggal : 29 Desember 2016

Panitia Ujian,

Ketua,

Dr. Sungkowo, Edy Mulyono, S.Pd., M.Si
NIP. 195807042005011001

Sekretaris,

Drs. Suharso, M.Pd., Kons
NIP. 196202201987101001

Penguji utama,

Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D
NIP. 197807012006041002

Penguji / Pembimbing I,

Mulawarman, S.Pd. M.Pd. Ph.D
NIP. 197712232005011001

Penguji / Pembimbing II,

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons
NIP. 196002051998021001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO

"Kontrollah penggunaan sosial media, sebelum sosial media mengontrolmu (Sus Kurniawan)"

PERSEMBAHAN

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penelitian skripsi ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Semarang. Skripsi ini disusun sebagai salah satu bentuk pertanggungjawaban bahwa penulis telah melakukan penelitian dan mendapatkan pengarahan dari dosen pembimbing Mulawarman, S.Pd, M.Pd, Ph.D selaku dosen pembimbing pertama dan Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing kedua. Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh perhatian dan kesabaran meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan baik sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan semua pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan pendidikan di Universitas Negeri semarang.
2. Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang telah memberikan ijin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Segenap tim penguji yang telah memberikan saran dan koreksi dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi peneliti
6. Teguh Waluyo, S.Pd, M.M selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Semarang yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam penelitian skripsi ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

7. Enny Setyawati S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 2 Semarang yang telah memberikan masukan, pengarahan dan kemudahan dalam penelitian skripsi ini.
8. Siswa siswi di SMP Negeri 2 Semarang yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian skripsi ini secara sukarela.
9. Bapak Lono Susmito dan Alm. Ibu Kasmirah dan Ibu Warningsih sebagai Orang tua yang telah memberikan dukungan penuh dengan penuh kasih sayang.
10. Adi Setiawan, Felix dan Noning Setianingsih sebagai Adik yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman BK UNNES angkatan 2012 yang selalu memberikan dukungan.
12. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi kesempurnaan pembuatan skripsi ini di masa mendatang. Semoga dengan adanya skripsi ini akan bermanfaat bagi kita semua.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Desember 2016

Penulis

ABSTRAK

Kurniawan, Sus. 2016. *Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media di SMP N 2 Semarang*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I: Mulawarman, S.Pd, M.Pd, Ph.D, dosen Pembimbing II: Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.

Kata Kunci: Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media, Teknik *Self Management*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di SMP Negeri 2 Semarang yang menunjukkan terdapat siswa yang memiliki kontrol diri pengguna sosial media rendah. Melalui pemberian konseling individu dengan teknik *self management* diharapkan kontrol diri siswa pengguna sosial media meningkat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design one group pre-test dan post-test*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling* dengan jumlah 5 siswa yang memiliki kategori kontrol diri pengguna sosial media rendah. Metode pengumpulan data menggunakan skala kontrol diri dan wawancara dengan koefisien *alpha cronbach* reliabilitas skala kontrol diri 0,837. Validitas instrumen penelitian ini menggunakan validitas konstrak dan validitas isi. *Pretest* dan *posttest* menggunakan skala kontrol diri. Hasil riset ditemukan bahwa kontrol diri siswa pengguna sosial media sebelum diberikan perlakuan masuk dalam kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan masuk dalam kategori sedang. Hasil hipotesis menggunakan wilcoxon tes Signed-Rank dimana, nilai Zhitung ≥ Ztabel, memperoleh hasil -2,023 ≥ 0,042, p=0,05. Dengan kata lain teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media. Saran dalam penelitian ini yaitu (1) untuk peneliti selanjutnya, dalam melaksanakan teknik *Self Management*, agar konseli dapat terkontrol dalam melaksanakan tahap monitoring diri (*Self monitoring*) perlu diberikan lembar monitoring diri yang lebih praktis, misalnya lembar tersebut berisi waktu penggunaan sosial media, apa yang diperoleh dari penggunaan sosial media dan tujuan apa yang ingin dicapai di setiap harinya dalam kaitannya untuk meningkatkan kontrol diri dalam bermain sosial media. Kemudian berdasarkan hasil penelitian, aspek *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif) ternyata sangat berpengaruh terhadap kontrol diri siswa pengguna sosial media. Maka peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan pendekatan-pendekatan yang berbasis Kognitif (*Cognitive*) dengan beberapa teknik yang dapat mengubah cara pandang/pola pikir seseorang dalam kaitannya untuk mengontrol diri dalam bermain sosial media. (2) Untuk guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan layanan klasikal ataupun kelompok dengan tema "tata cara/etika yang baik dalam bermain sosial media" dengan tujuan agar para siswa dapat bermain sosial media dengan baik dan terhindar dari dampak buruk dalam bermain sosial media.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
PRAKATA v
ABSTRAK vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB 1 PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 9
1.3 Tujuan Penelitian 10
1.4 Manfaat Penelitian 10
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi 11
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA
2.1 Penelitian Terdahulu 13
2.2 Kontrol Diri Pengguna Sosial Media 14
2.3 Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* 26
2.4 Kerangka Berpikir 42
2.5 Hipotesis 45
BAB 3 METODE PENELITIAN
3.1 Jenis Penelitian 46
3.2 Desain Penelitian 46
3.3 Subjek dan Lokasi Penelitian 53
3.4 Variabel Penelitian 55
3.5 Metode dan Pengumpulan Data 57
3.6 Bahan Penelitian 63
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen 64
3.8 Teknik Analisis Data 70
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 75
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 106
4.3 Keterbatasan Penelitian 112
BAB 5 PENUTUP
5.1 Simpulan 114
5.2 Saran 115
DAFTAR PUSTAKA 117

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Tabel Rancangan Penelitian 49
3.2 Tabel Rancangan Treatmen 50
3.3 Tabel Kriteria Sampel Inklusi Ekslusi 52
3.4 Tabel Kriteria Skor Penilaian Kontrol Diri siswa 57
3.5 Tabel Interval dan Kriteria Penilaian Tingkat Kontrol Diri siswa 74
4.1 Tabel Tingkatan kontrol diri siswa *pretest* dan *posttest* 80
4.2 Tabel Tingkatan kontrol diri Pretest dan Posttest Berdasarkan Aspek 80
4.3 Tabel Hasil Uji Hipotesis 93

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Kerangka Berpikir 45
3.1 Pre Experimental Design One Group Pretest Posttest 47
3.2 Hubungan Antar Variabel 53
3.3 Langkah menyusun instrument 56

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Kisi-Kisi Instrument Skala Kontrol Diri 123
2. Kisi-Kisi Skala Penggunan Sosial Media 125
3. Skala Kontrol Diri (*Try Out*) 129
4. Skala Penggunaan Sosial Media (*Try Out*) 133
5. Skala Kontrol Diri (Penelitian) 137
6. Skala Penggunaan Sosial Media (Penelititan) 140
7. Kisi-Kisi Wawancara 144
8. Lembar Surat Pernyataan Ketersediaan Diri 147
9. Lembar Kerja Abc (*Antecedent Event, Belief, Consequence*) 148
10. LembarTeknik *Self Management* 149
11. Rancangan Panduan Perlakuan 154
12. Rancangan Pemberian Layanan (RPL) Konseling Individu 169
13. Validitas dan Reabilitas Instrument 173
14. Hasil *Try Out* Instrument Kontrol Diri 175
15. Hasil Penelitian *Pretest* Dan *Posttest* 186
16. Rekaman Konseling Individual 190
17. Daftar Kehadiran Klien 222
18. Dokumentasi 227
19. Data Awal 229
20. Surat Balikan Sekolah 230

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini teknologi komunikasi sangat canggih dan dapat mempermudah manusia untuk berkomunikasi dengan orang lain. Selain bisa untuk berkomunikasi, teknologi sekarang juga bisa membuat kita eksis di dunia maya. Misalnya saja dengan menggunkan gadget yang didalamnya terdapat aplikasi sosial media. Aplikasi sosial media ini merupakan aplikasi yang dapat memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dan juga bereksis di dunia maya. Orang-orang banyak yang menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-harinya. Baik orang tua, dewasa, remaja maupun anak-anak.

Menurut survey yang dilakukan oleh *We Are Social's Compendium Of Global Digital Statistic*, pengguna internet aktif di seluruh dunia kini mencapai 3,25 milliar. Dari tahun ke tahun, jumlah pengguna internet bertumbuh hingga 7,6 persen. Angka ini naik dari angka 3,17 miliar dari data bulan agustus 2015. Pertumbuhan pengguna internet ini juga berpengaruh terhadap pertumbuhan pengguna sosial media. Menurut survey tersebut, pengguna sosial media aktif kini mencapai 2,2 miliar. Pertumbuhan yang paling signifikan ditunjukkan oleh pengguna yang mengakses media sosial melalui *smartphone*. Pengguna jenis ini tumbuh hingga 23,3 persen. (*wearesocial.com*)

Hal ini diperkuat oleh data dari Kementrerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia pada tahun

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2013 mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya remaja menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Sosial media yang sering mereka gunakan yaitu *BBM, Instagram, Twitter, WhatsApp dan Youtube*. Selain itu, jejaring sosial lain yang dikenal di Indonesia adalah *Path* dengan jumlah pengguna 700.000 di Indonesia. Line sebesar 10 juta pengguna, *Google*+ 3,4 juta pengguna dan *Linkedlin* 1 juta pengguna. (www.kemenkominfo.go.id). Dari data tersebut, diketahui bahwa remaja di Indonesia sebagian besar menggunakan aplikasi sosial media yang digunakan untuk berkomunikasi dan berbagi dengan orang lain tanpa harus bertemu langsung.

Dalam hal ini, remaja yang berstatus pelajar mempunyai *gadget* yang didalamnya terdapat aplikasi sosial medianya. Mereka seringkali berkomunikasi dengan orang lain dengan menggunakan gadgetnya. Selain itu, mereka juga suka memposting foto dan mengupdate status di sosial media untuk menunjukkan keeksisannya mereka kepada teman-temannya di dunia maya. Jika ini terus terjadi, maka para siswa akan mengalami kecenderungan kecanduan sosial media. Individu yang memilih interaksi *online* lebih rentan terhadap kecanduan sosial media. Kecenderungan kecanduan sosial media dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor kontrol diri (Ozdemir, Kuzucu & Ak, 2014: 4).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Widiana, Retnowati & Hidayat (2004: 9) Penguna sosial media yang mempunyai kontrol diri yang tinggi yaitu perhatian tidak selalu tertuju untuk bermain sosial media, menggunakan sosial media sesuai sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, dapat mengontrol atau mengurangi penggunaan sosial media, tidak menggunakan sosial media sebagai tempat untuk melarikan diri dari

masalah. Sedangkan Individu yang kontrol dirinya rendah dalam bermain sosial media yaitu perhatian selalu tertuju untuk bermain sosial media, menggunakan sosial media dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol atau mengurangi penggunaan social media, bemain sosial media lebih lama dari waktu yang ditentukan, menggunakan sosial media sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ozdemir, *et.al* (2014: 6) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi ditandai dengan perencanaan untuk masa depan yang efektif, kontrol impuls, kemampuan untuk mengatasi pikiran negatif, dan mempunyai kemampuan untuk mengontrol perilaku. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsif, tidak memikirkan resiko, kecanduan, makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas sederhana daripada yang sulit, egois dan cepat marah.

Jika seseorang tidak bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan sosial media, maka seseorang tersebut akan memiliki dampak yang kurang baik bagi dirinya. Menurut Buente & Robbin yang dikutip oleh Muna & Astuti (2013: 1) mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet akan lebih sedikit belajar. Para pelajar menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan *chatting* akan kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik, minimal satu jam seminggu.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muna & Astuti (2013: 5) mendapatkan hasil bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Widiana, Retnowati & Hidayat (2004: 15) memperoleh hasil bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014: 8) memperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*, dan peran kontrol diri cukup besar terhadap kecenderungan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Melihat jumlah penggunaan sosial media secara nasional di Indonesia, peneliti juga menemukan jumlah penggunaan sosial media di salah satu kota besar di Indonesia, kota tersebut yaitu kota Semarang. Menurut survey di 18 kota besar di Indonesia, Kota Semarang memiliki persentase 32,49% untuk mengakses internet setiap hari dan menududuki peringkat ke 9 dari 18 kota yang disurvey (Tim Marketeers, 2014). Tingkat persentase ini diatas rata rata dari semua kota

yang disurvey yakni 31,28%. Survey yang diadakan Markeeters ini juga menghitung persentase keterlibatan warga usia 20 hingga 50 tahun dalam komunitas *offline* di kota Semarang sebesar 35,68%, sedangkan keterlibatan dalam sosial media sebesar 50,14%. Keterlibatan dalam komunitas *offline* sebesar 35,68% jauh lebih baik dibanding kota besar lainnya yang dibawah persentase kota Semarang

Melihat riset diatas, peneliti menemukan fenomena di kota Semarang. Dalam hal ini, peneliti melakukan penyebaran skala penggunaan sosial media ke beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di kota semarang. Setiap sekolah peneliti menyebarkan skala penggunaan social media kedalam dua kelas. Pertama, peneliti melakukan penyebaran skala penggunaan social media di SMP N 4 Semarang. Di kelas pertama, hasil dari penyebran skala tersebut rata-rata siswa menggunakan sosial media dalam kehidupan sehari-hari itu 55,76%. Dengan rincian 10 anak masuk dalam kategori tinggi, 21 anak masuk kategori sedang dan 1 anak masuk dalam kategori rendah. Kemudian, di kelas kedua dapat diperoleh hasil 35,58 % siswa menggunakan sosial media dalam kehidupan sehari-hari dengan rincian 5 anak masuk dalam kategori tinggi, 10 anak masuk kategori sedang, 8 anak masuk kategori rendah dan 1 anak masuk kategori sangat rendah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala penggunan sosial media ke SMP 15 Semarang. Di kelas pertama, diperoleh hasil rata-rata siswa dalam menggunakan sosial media yaitu 54,87%. Dengan rincian 18 anak masuk kategori tinggi, 8 anak masuk kategori sedang dan 4 anak masuk kedalam kategori rendah. Kemudian di kelas kedua, diperoleh hasil rata-rata siswa dalam

menggunakan sosial media yaitu 51,25%. Dengan rincian 15 anak masuk kategori tinggi, 12 anak masuk kategori sedang dan 3 anak masuk kategori rendah.

Kemudian, peneliti melakukan penyebaran skala penggunan sosial media ke SMP 2 Semarang. Di kelas pertama, diperoleh hasil rata-rata siswa dalam menggunakan sosial media yaitu 55,89%. Dengan rincian 18 anak masuk kategori tinggi, 10 anak masuk kategori sedang dan 2 anak masuk kategori rendah. Kemudian di kelas kedua, diperoleh diperoleh hasil rata-rata siswa dalam menggunakan sosial media yaitu 54,69%. Dengan rincian 16 anak masuk kategori tinggi, 12 anak masuk kategori sedang dan 3 anak masuk kategori rendah. Dari hasil di tiga sekolah, menunjukkan bahwa SMP N 2 memiliki tingkat penggunan sosial media paling tinggi daripada sekolah yang lainnya.

Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMP N 2 Semarang. Ada beberapa hal yang dilakukan para siswa dengan gadget yang dimilikinya. Menurut guru BK, banyak siswa-siswa khususnya kelas VII yang masih saja bermain sosial media ketika di sekolah. Perhatian siswa selalu tertuju untuk bermain sosial media, siswa tidak dapat mengontrol atau mengurangi penggunaan sosial media, bemain sosial media lebih lama dari waktu yang ditentukan. Kemudian, ketika ada masalah, para siswa melarikannya kedalam sosial media yang mereka miliki.

Kemudian, peneliti juga sering melihat para siswa membuka sosial media pada waktu yang kurang tepat. Misalnya saja membuka sosial media yang mereka miliki ketika sedang berada di sekolah. Selain itu, ketika selesai pulang sekolah

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

mereka juga tidak langsung pulang, mereka berkumpul bersama untuk bermain sosial media bersama di depan kelas.

Melihat fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa siswa-siswa di sekolah tersebut dapat dikatakan kurang memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan sosial media. Hal ini terbukti mereka masih belum bisa menggunakan sosial medianaya di waktu dan tempat yang tepat. Misalnya saja ketika sedang proses pembelajaran berlangsung mereka masih menyempatkan diri untuk mengupdate status maupun mengganti foto di akun sosial media mereka.

Setelah melihat berbagai fenomena diatas, faktor kontrol diri menjadi faktor penting yang dapat dikaitkan dengan penggunaan sosial media yang berlebihan. Dari beberapa hal diatas, peneliti tertarik untuk fokus pada kurangnya kontrol diri yang dimiliki oleh para siswa ketika mereka sedang bermain sosial media. Hal ini dikarenakan para siswa belum bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan sosial medianya. Oleh karena itu perlu peningkatan kontrol diri yang dimiliki oleh para siswa. Salah satu strategi untuk dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan sosial media yaitu dengan konseling individu dengan teknik pengelolaan diri *(self management*).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dalam hal ini, pendekatan konseling individu yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan Kognitif Behavior Terapi. Alasan peneliti memilih layanan konseling individu karena konseling individu dapat mengintervensi konseli secara mendalam dengan cara merubah pemikiran dan perilaku mengenai kontrol diri seseorang. Hal ini sesuai dengan pendapat Leod (2006:160) yang menyatakan bahwa konseling individu khususunya dalam pendekatan kognitif

behavioral terapi dapat merubah cara berpikir dan merubah perilaku seseorang. Masalah-masalah yang sering diangkat dalam penelitian kognitif behavioral adalah masalah manajemen, kontrol diri dan monitoring.

Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (2011:180) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Salah satu hal yang ada dalam kontrol diri menurut Borba (2008) yang dikutip oleh Muna & astuti (2013: 5) yaitu mengendalikan perilaku atau tindakan. Hal ini sejalan dengan teknik *self management* dimana teknik ini merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Untuk itu, teknik *self management* dapat meningkkatkan kontrol diri seseorang karena teknik *self management* merupakan teknik untuk mengatur perilaku diri sendiri yang sejalan dengan dengan kontrol diri dimana seseorang dapat mengendalikan perilaku dan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kemudian, teknik *self management* juga dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena teknik *self management* membantu seseorang untuk dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan sesuatu.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mutohharoh & Kusumaputri (2014: 14) memperoleh hasil bahwa teknik pengelolaan diri (*Self Management*) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 2,8 %. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, Eddy & Sugiyo (2015: 63) mendapatkan hasil bahwa teknik *Self management* efektif untuk meningkatkan tanggung jawab belajar dengan perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan fenomena diatas, mengenai teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri terhadap pengguna sosial media dengan alasan teknik *self management* merupakan teknik untuk mengatur perilaku diri sendiri yang sejalan dengan dengan kontrol diri dimana seseorang dapat mengendalikan perilaku dan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif. Selain itu teknik *self management* juga dapat membantu seseorang untuk dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri.

Dari penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *teknik self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki masalah dalam hal penggunaan sosial media.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rurmusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagaimana tingkat kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang sebelum diberikan konseling dengan teknik *self management*?

1.2.2 Bagaimana tingkat kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang setelah diberikan konseling dengan teknik *self management*?

1.2.3 Apakah *teknik self management* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Mengetahui tingkat kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang sebelum dilakukan konseling individu dengan teknik *self management*.

1.3.2 Mengetahui tingkat kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *self management*.

1.3.3 Untuk menguji pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka manfaat dari penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru kepada konselor sekolah mengenai kontrol diri siswa pada pengguna sosial media.
2. Penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan untuk mengetahui kontrol diri siswa dalam penggunaan sosial media dan alternatif pemberian pemecahan masalahnya.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memberi gambaran yang menyeluruh dalam skripsi ini, maka perlu disusun sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

1.5.1 Bagian Awal

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Bagian awal skripsi memuat tentang halaman judul, pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar grafik, daftar gambar, dan daftar lampiran.

1.5.2 Bagian Isi

Bagian ini merupakan bagian pokok isi skripsi yang terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan, berisi tentang latar belakang, masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi tentang teori-teori yang melandasi penelitian, yang meliputi: penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai kontrol diri pengguna sosial media, teknik self management, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

Bab 3 Metode Penelitian, berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi, yang meliputi: jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, metode dan pengumpulan data, validitas dan reliabilitas dan analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian beserta dengan uraian penjelasan tentang masalah yang dirumuskan pada bab pendahuluan, selain itu pada bab ini dijelaskan keterbatasan dalam penelitian.

Bab 5 Penutup, berisi tentang berisi tentang simpulan hasil penelitian dan saran peneliti sebagai implikasi dari hasil penelitian.

1.5.3 Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi ini memuat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muna & Astuti (2013: 5) mendapatkan hasil bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja, maka kecenderungan kecanduan media sosial akan semakin rendah.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Widiana, Retnowati & Hidayat (2004: 15) memperoleh hasil bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet.

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014: 8) memperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*, dan peran kontrol diri cukup besar terhadap kecenderungan pengungkapan diri pada remaja pengguna *facebook*.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mutohharoh & Kusumaputri (2014: 14) memperoleh hasil bahwa teknik pengelolaan diri (*Self Management*) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 2,8 %. Selain itu, ada perbedaan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

yang signifikan antara hasil skor *pre test* dan *post test* yang dilakukan oleh penelitian ini.

Selanjutnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, Wibowo & Sugiyo memperoleh hasil bahwa tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan melalui konseling individu dengan teknik *Self Management* pada siswa kelas XI akuntansi di SMK N 1 Pemalang dengan memberikan sumbangan efektif 2,20 %.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang dalam bermain sosial media. Dari beberapa penelitian tersebut hanya meneliti hubungan antara kontrol diri dengan kecenderugan kecanduan sosial media dan tidak memberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan penelitian ini agar berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap siswa yang mempunyai kontrol diri rendah dalam bermain sosial media. Jadi posisi penelitian ini dari penelitian-penelitian sebelumnya merupakan penelitian baru yang diangkat dari fenomena yang peneliti temui dan terpacu dari penelitian-penelitian sebelumnya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2 Kontrol Diri Pengguna Sosial Media

2.2.1 Kontrol Diri

2.2.1.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Konsep ini meliputi pemecahan masalah, ketergantungan, kontrol perhatian dan berorientasi pada perencanaan masa depan (Ozdemir., *et al*, 2014: 2)

Menurut Averill (1973) sebagaimana dikutip oleh Sari (2014: 2), kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini.

Terdapat beberapa definisi kontrol diri menurut beberapa ahli dalam Gunarsa (2009: 251) yaitu:

1. Berk (1993) mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku.
2. Gilliom *et al.*,(2002) mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan individu yang terdiri dari 3 aspek, yaitu kemampuan mengendalikan diri, kemampuan bekerjasama dengan orang lain dan kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku serta kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan orang lain.
3. Messina & Messina (2003) mendefinisikan *self control* sebagai seperagkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkal pengrusakan diri, perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan fikiran rasional serta seperangkat tingkat laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau *self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk membimbing atau mengontrol tingkah laku yang dimilikinya yang nantinya dapat membentuk, mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya yang diarahkan kepada perilaku atau konsekuensi yang positif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.1.2 Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block & Block, sebagaimana dikutip oleh Ghufron (2010: 31) mengemukakan 3 jenis kontrol diri, yaitu:

1. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
2. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
3. *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

2.2.1.3 Fungsi Kontrol Diri

Menurut Messina & Messina, sebagaimana dikutip oleh Gunarsa (2009: 255-256) pengendalian diri memiliki beberapa fungsi, yaitu:

1. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

   Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

2. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

   Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

3. Membatasi individu untuk bertingkahlaku negatif.

Individu yang memiliki pengendaliandiri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (*negative*) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negative yang tidak sesuai dengan norma social tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, ketergantungan pada alkohol, rokok, serta ketergantungan untuk bermain judi.

4. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebituhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufron (2010:32) faktor kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif kemasakan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol periaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa inidividu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Sebagai orang tua kita dianjurkan menerapkan sikap disiplin terhadap anak sejak dini. Dengan mengajarkan sikap disiplin terhadapanak, pada akhirnya mereka akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang.

2.2.1.5 Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill, sebagaimana dikutip oleh Ghufron & Risnawita (2011: 29) menyebutkan kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control),* kontrol kognitif (*cognitive control),* dan mengontrol keputusan *(decisional control).*

1. Kontrol Perilaku (*Behavior control*)

   Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

   Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol keputusan (*Decisional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

2.2.2 Sosial Media

2.2.2.1 Pengertian Sosial Media

Media menurut Nasrullah (2015:3) adalah "wadah untuk membawa pesan dari proses komunikasi". Sedangkan sosial itu sendiri menurut Tonnies (dalam Nasrullah, 2015:7) merujuk pada kata "komunitas", dimana eksistensi dari komunitas merujuk pada kesadaran dari anggota komunitas itu bahwa mereka saling memiliki dan afirmasi dari kondisi tersebut adalah kebersamaan yang saling bergantung satu sama lain. Komunitas baru bisa terjadi jika kebersamaan yang ada di antara komunitas itu memiliki kesepakatan akan nilai-nilai dan yang lebih penting adalah keinginan bersama.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dari definisi media dan sosial itu sendiri, maka Nasrullah (2015:11) dapat mendefinisikan media sosial sebagai "medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara

virtual". Sedangkan beberapa ahli (dalam Nasrullah, 2015:11) mendefinisikan media sosial sebagai berikut :

1) Menurut Mandibergh (2012), media sosial adalah media yang mewadahi kerja sama di antara pengguna yang menghasilkan konten (*user-generated content*).
2) Boyd (2009) menjelaskan media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi, dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain.
3) Menurut Van Dijk (2013), media sosial dapat dlihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa sosial media yaitu suatu media yang memungkinkan penggunanya dapat berinteraksi, bekerjasama, berkumunikasi dengan pengguna lain yang menghasilkan suatu konten.

2.2.2.2 Jenis-jenis Sosial Media

Menurut Nasrullah (2015:40-47) terdapat 6 kategori besar untuk melihat pembagian media sosial, diantaranya adalah sebagai berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.2.2.1 Media Jaringan Sosial (Sosial Networking)

Social networking atau jaringan sosial merupakan medium yang paling popular dalam kategori media sosial. "Medium ini merupakan sarana yang bisa digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut, di dunia virtual" (Nasrullah, 2015:40).

Karakter utama dari situs jejaring sosial adalah setiap pengguna membentuk jaringan pertemanan, baik terhadap pengguna yang sudah

diketahuinya dan kemungkinan sering bertemu di dunia nyata (*offline*) maupun membentuk jaringan pertemanan baru. Dalam banyak kasus, pembentukan pertemanan baru ini berdasarkan pada sesuatu yang sama, misalnya hobi atau kegemaran, sudut pandang politik, asal sekolah atau universitas, atau profesi pekerjaan.

2.2.2.2.2 Jurnal Online

Pada awalnya, blog merupakan suatu bentuk situs pribadi yang berisi kumpulan tautan ke situs lain yang dianggap menarik dan diperbarui setiap harinya, pada *perkembangan* selanjutnya blog memuat banyak jurnal (tulisan keseharian pribadi) pemilik media dan terdapat kolom komentar yang bisa diisi oleh pengunjung (Blood dalam Nasrullah, 2015: 41).

Karakter dari *blog* antara lain penggunanya adalah pribadi dan konten yang *dipublikasikan* juga terkait pengguna itu sendiri. Konten yang dibangun oleh pemilik *blog* atau *blogger* cenderung berupa *user experiences* atau pengalaman pemilik. Secara mekanis, menurut Nasrullah (2015: 42) jenis media sosial ini bisa dibagi menjadi dua: *pertama*, kategori personal *homepages*, yaitu pemilik menggunakan nama domain sendiri; *kedua*, dengan menggunakan fasilitas penyedia halaman *weblog* gratis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.2.2.3 Microblogging

Menurut Nasrullah (2015:43) *Microblogging* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan memublikasikan aktivitas serta atau pendapatnya. Secara historis, kehadiran jenis media sosial ini merujuk pada munculnya *Twitter* yang hanya menyediakan ruang tertentu atau maksimal

140 karakter. Di *Twitter* pengguna dapat menjalin jaringan dengan pengguna lain, menyebarkan informasi, mempromosikan pendapat/pandangan pengguna lain, sampai membahas isu terhangat (*trending topic*) dan menjadi bagian dari isu tersebut dengan turut berkicau (*tweet*) menggunakan tagar (*hastag*) tertentu.

2.2.2.2.4 Media Sharing

Situs berbagi media (*media sharing*) merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk berbagi media, mulai dari dokumen (*file*), video, audio, gambar, dan sebagainya. Beberapa contoh media berbagi adalah *youtube*, *flickr*, *photo-bucket*,dll.

> "… adalah situs media sosial yang memungkinakna anggota untuk menyimpan dan berbagi gambar, *podcast*, dan video secara *online*. Kebanyakan dari media sosial ini adalah gratis meskipun beberapa juga mengenakan biaya keanggotaan, berdasarkan fitur dan layanan yang mereka berikan," (Saxena dalam Narullah, 2015:44)

2.2.2.2.5 Social Bookmarking

Penanda sosial atau *social bookmarking* merupakan media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita tertentu secara *online*. Beberapa situs *social bookmarking* yang populer adalah *Delicious.com*, *StumbleUpon.com*, *Digg.com*, *Reddit.com*, dan untuk di Indonesia ada *LintasMe*, (Nasrullah, 2015:45).

2.2.2.2.6 Wiki

Media sosial ini merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Menurut Nasrullah (2015:46), *wiki* menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah, hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam praktiknya, penjelasan-penjelasan tersebut dikerjakan oleh para pengunjung.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Artinya, ada kolaborasi atau kerja sama dari semua pengunjung untuk mengisi konten dalam situs ini.

Gilmor (dalam Nasrullah, 2015:46-47) mengutip definisi dari situs *WhatIs.com*, menjelaskan :

> "*Wiki* merupakan media atau situs web yang secara program memungkinkan para penggunanya berkolaborasi untuk membangun konten secara bersama. Dengan *wiki*, setiap pengguna melalui perambah web biasa dapat menyunting sebuah konten yang telah terpublikasi, bahkan turut membantu konten yang sudah dikreasikan atau disunting oleh pengguna lain yang telah berkolaborasi".

Dari perkembangan kategori keterbukaan *wiki*, Saxena (dalam Nasrullah, 2015:47) membagi dua jenis yaitu publik dan privasi. *Wikipedia* merupakan gambaran *wiki* publik dimana konten bisa diakses oleh pengguna secara bebas. Sementara *wiki* adalah jenis media sosial yang bersifat privasi atau terbatas yang hanya bisa disunting dan dikolaborasikan dengan terbatas. Biasanya ada moderator atau pengelola yang bisa memberi akses kepada siapa yang diinginkan.

2.2.2.3 Kontrol Diri Pengguna Sosial media

Menurut Widiana, Retnowati & Hidayat (2004) ciri-ciri kontrol diri yang tinggi pada pengguna sosial media yaitu: (1) Pengunaan sosial media yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memadu, mengarahkan dan mengatur perilaku *online.* (2) Mampu menggunakan sosial media sesuai dengan kebutuhan. (3) Tidak memerlukan sosial media sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Sedangkan ciri-ciri kontrol diri yang rendah pada pengguna sosial media antara lain: (1) Tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku, (2) Tidak mampu mengatur pengunaan internet sehingga perhatian tertuju pada

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sosial media yang tampak dari berharap segera *online*, (3) Menggunakan sosial media sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Park, Kang & Kim (2014:350) menyatakan bahwa seseorang mempunyai kontrol diri yang rendah ditandai dengan ketidakmampuan untuk menahan dorongan (Stimulus), keinginan, godaan untuk melakukan sesuatu yang mengakibatkan dampak kurang baik bagi dirinya sendiri. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi ditandai dengan kemampuan seseorang untuk mengontrol stimulus yang ada, mengatur pikiran, dan perilaku yang membawa dampak yang baik bagi diri sendiri.

Kemudian, pendapat tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir, *et.al* (2014: 6) yang menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi ditandai dengan perencanaan untuk masa depan yang efektif, kontrol impuls, kemampuan untuk mengatasi pikiran negatif, dan mempunyai kemampuan untuk mengontrol perilaku. Sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsive (ingin melakukan terus-menerus), tidak memikirkan resiko, kecanduan, makan berlebihan, lebih memilih tugas-tugas sederhana daripada yang sulit, egois, malas melakukan sesuatu dan cepat marah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.2.4 Aspek-aspek Penggunaan sosial media

Menurut Almenayes (2015:49) mengemukakan bahwa aspek-aspek dalam penggunaan sosial media antara lain:

1. *Compulsive Feelings*

   Compulsive Use merupakan suatu keinginan untuk selalu menggunakan sosial media secara terus menerus. Hal ini ditandai dengan keadaan seseorang yang perhatiannya selalu tertuju pada sosial media.

2. *Time Displacement*

   Loss of Control merupakan suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kontrol dalam bermain sosial media. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah ketika mengurangi penggunaan sosial media, tidak dapat mengontrol penggunaan sosial media dan menggunakan sosial media lebih lama dari waktu yang digunakan.

3. *Social Consequences*

   Continued Use Despite Adverse Consequence merupakan suatu keadaan dimana seseorang ingin terus menerus menggunakan sosial media meskipun berakibat merugikan. Hal ini ditandai dengan berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang lain, berbohong untuk menyembunyikan tingkat penggunaan sosial media dan menggunakan sosial media untuk melarikan diri dari masalah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3 Konseling Individu dengan Teknik *Self Management*

2.3.1 Konseling Individu

2.3.1.1 Pengertian Konseling Individu

Menurut Sukardi & Kusmawati (2008) konseling individu merupakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik

(klien/konseli) mendapakan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konseor) dalam angka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya. Pelayanan konseling perorangan memungknkan siswa (konseli) mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbingan (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh pelayanan konseling perorangan ialah fungsi pengentasan.

Sejalan dengan Nurihsan (2007:10) konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa). Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar konseli (siswa) dapat mengenali diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan dalam melakukan konseling individu yaitu pendekatan Kogniti Behavior Terapi. Prinsip dasar dalam pendekatan ini adalah perubahan dalam berfikir dapat menghasilkan perubahan dalam berperilaku. Tema yang selalu berulang dalam penulisan karya kognitif behavioral adalah manajemen, kontrol, dan monitoring. Pendekatan tersebut juga merupakan sebuah cara yang sangat efektif dalam "membetulkan" orang dengan cepat, dan membantu orang untuk tetap menjalani hidup mereka. (Mc Leod, 2006:160).

Menurut Kuehnel & Libernal (1986), Freeman & Simon (1989) sebagaimana yang dikutip oleh Leod (2006:161) Kecenderungan dalam kognitif

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah. Program tersebut antara lain:

1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
2) Menilai masalah. Mengidentifkasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
3) Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
4) Penerapan teknik kognitif dan behavioral (perilaku).
5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

2.3.1.2 Tujuan Konseling

Menurut Leod (2006:13) tujuan-tujuan konseling dilandasi oleh fondasi dari keragaman model teori dan tujuan sosial masing-masing pendekatan konseling. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor adalah sebagai berikut:

1) Pemahaman

   Adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengaah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional ketimbang perasaan dan tindakan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Berhubungan dengan orang lain

Yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan.

3) Kesadara diri

Menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.

4) Perubahan kognitif

Modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiakan dengan tingkah laku penghancuran diri.

5) Perubahan tingkah laku

Modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptif atau merusak.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3.2 Teknik *Self Management*

2.3.2.1 Konsep Dasar Self Management

Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (2011:180) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini individu mengambil keputusan tentang hal-hal ang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Teknik *Self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang drancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif.

2.3.2.2 Tujuan Teknik Self Management

Tujuan teknik *Self Management* menurut Ratna (2013:12) adalah untuk memperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap halhal yang tidak baik dan peningkatan halhal ang baik dan benar.

2.3.2.3 Manfaat Teknik Self management

Manfaat teknik *self management* menurut Ratna (2013:59) antara lain:

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingg dapat berkembang secara opimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Dengan meletakan tanggungjawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendir lebih tahan lama.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3.2.4 Tahapan Teknik Konseling Self Management

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa (1989: 225) menyatakan bahwa *Self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

1. Pemantauan diri (*self monitoring*)

   Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (20111: 182) tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensits dan durasi tingkah laku.

   Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2. Reinforcement yang positif (*self reward*)

   Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna (2012: 61) reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

setting dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang dinginkan.

Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanannya, ganjaran diri pararel dengan ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Menurut Ratna (2012: 61) kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self management*nya (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (2011: 182) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir

periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

2.3.2.5 Hal-hal yang harus Diperhatikan dalam Teknik Self Management

Menurut Ratna (2012:60) Dalam membantu Klien merancang program penguatan, penting bahwa klien memersepsi bahwa diinyalah yang telah memilih tujuan atau perilaku tergetnya dan bahwa drinya memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaika tugas-tugas yang akan membawa hasil yang diinginkan. Dalam pelaksanaan teknik *Self Management* biasanya diikuti pula dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
2. Mengubah lingkungan social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku konseli.
3. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3.2.6 Teknik Self Management sebagai suatu Teknik dalam Konseling Individu

Menurut Ulfa, Eddy & Sugiyo (2015: 59) *Self management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Teknik *Self management*

menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif.

Dalam penelitian ini, teknik *self management* akan membantu meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media yang dilihat dari tiga aspek dalam kontrol diri, aspek tersebut antara lain kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol pikiran (*cognitive control*) dan kontrol pengambilan keputusan (*Decisional Control).* Menurut Averill, sebagaimana dikutip oleh Ghufron & Risnawita (2011: 29) Kontrol Perilaku (*Behavior control*) merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemudian, Kontrol kognitif (*Cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.

Selanjutnya, Mengontrol keputusan (*Decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau yang disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Sukadji, sebagaimana yang dikutip oleh Komalasari (2011: 181) dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang propgram serta motivator bagi konseli.

Dalam pelaksanaan teknik *self management* diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya teknik tersebut. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan tersebut dapat berupa: (1) mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak tidak muncul kembali, (2) mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli, dan (3) mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja. (Komalasari, 2011: 190)

Tahap-tahap konseling individu dengan teknik *Self Management* menurut Komalasari dkk (2011:180) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: (1) pemantauan diri (*Self monitoring*), Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (20111: 182) tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensits dan durasi tingkah laku.

Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Nurzakiyah dan Budiman (2013: 21) Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan *base line* data dalam suatu proses *treatment*. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi pengubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi.

Thorensen& Mahoney, sebagaimana yang dikutip oleh Nurzakiyah dan Budiman (2013: 21) Dalam pelaksanaannya, pemantauan diri dilakukan melalui enam tahapan yaitu:

1. Menjelaskan rasional pemantauan diri

   Pada langkah menjelaskan rasional pemantauan diri ini, konselor menjelaskan rasional pemantauan diri kepada klien. Sebelum menggunakan teknik ini, klien harus memahami apakah teknik *pemantauan diri* yang hendak digunakan itu dan bagaimana teknik itu akan dapat rnembantu klien memecahkan masalahnya. Singkatnya, pada langkah i.ni konselor menjelaskan tujuan dan gambaran prosedur *pemantauan diri* seeara garis besar.

2. Mendiskriminasikan respons

   Ketika klien melakukan pemantauan diri diperlukan adanya pengamatan yang teratur. Kapanpun diskriminasian respons itu terjadi klien harus mampu mengidentifikasi ada atau tidaknya perilaku baik yang tersamar maupun yang tampak je1as. Mendiskriminasikan respons mencakup

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pemberian bantuan kepada klien untuk mengidentifikasi tentang apa yang seharusnya dipantau. Untuk memutuskan apa yang harus dipantau ini seringkali klien memerlukan bantuan konselor.

3. Mencatat respons

Setelah klien belajar mendiskriminasikan respons, konselor menjelaskan dan memberi contoh tentang metode yang digunakan untuk mencatat respons yang diamati. Sebagian besar klien kemungkinan belum pernah mencatat perilakunya secara sistematis. Pencatatan secara sistematis sangat penting bagi keberhasilan *pemantauan diri*. Oleh sebab itu, suatu keharusan bagi klien untuk memahami dan menyadari akan pentingnya pencatatan respons. Dengan demikian, klien mernerlukan penjelasan dan contoh-contoh dari konselor tentang waktu rnencatat, cara mencatat, dan alat atau format untuk mencatatnya.

Mengenai format pencatatan respons, Cormier dan Cormier, sebagaimana yang dikutip oleh Nurzakiyah dan Budiman (2013: 21) menyarankan penggunaan *self-monitoring log*. Adapun bentuk formatnya adalah sebagaimana tertera pada tabel 2.1.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Table 2.1 Format Pemantauan Diri

Tanggal dan Waktu	Frekuensi perilaku sasaran	Peristiwa	Dialog internal	Faktor perilaku	Tingkat dorongan	Kemampuanmengatasi situasi
Catat hari tanggal dan jam	Uraika situasi setiap saat perilaku sasaran terjadi	Catat hal di luar diri yang menggerakkan untuk mewujudkan perilaku sasaran	Catat pikiran atau perasaan apa yang muncul pada saat mewujudkan perilaku sasaran	Catat bagaimana bentuk perilaku sasaran	Beri nilai tingkat motivasi perilaku sasaran 1= rndh 2= sdg 3= tggi 4= sgt tggi	Beri nilai dalam kemampuan mengendalikan situasi 1= buruk 2= cukup 3= baik 4= sangat baik

4. Memetakan respons

Data yang terah dicatat oleh klien perlu dipindahkan ke dalam suatu sistem pencatatan yang lebih permanen secara grafis atau pada suatu peta yang memungkinkan klien untuk melihat data pemantauan dirinya itu secara visual. Pedoman visual ini menurut Kanfer, sebagaimana yang dikutip oleh Nurzakiyah dan Budiman (2013: 21) dapat memberikan kesempatan bagi terjadinya dukungan-diri. untuk keperluan ini klien diberi penjelasan secara lisan atau tertulis bagaimana cara memetakan secara grafis hari demi hari perilaku sasaran yang diinginkan. Jika klien menggunakan *pemantauan diri* untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, maka garis grafiknya harus naik secara gradual.

5. Menayangkan data

Setelah grafik atau peta dibuat konselor harus mendorong klien untuk menayangkan peta itu secara lengkap. Manakala data ditayangkan secara

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

terbuka, dapat memberikan dukungan lingkungan (*environmental reinforcement*), suatu bagian amat penting dari pengelolaan diri yang efektif.

6. Analisis Data

Jika data telah dicatat, dipetakan dalam bentuk grafik, dan ditayangkan oreh klien tidak dianalisis, maka dapat menimburkan pikiran pada klien bahwa semui itu ternyata sebagai latihan belaka. oleh sebab itu, pada langkah ini klien diharuskan membawa data pada sesi konseling untuk ditinjau kembali dan dianalisis. Dalam menganalisis data, konselor mendorong klien untuk membandingkan data perilakunya dengan tujuan atau standard yang diharapkan. Klien dapat menggunakan data yang ada untuk mengevaluasi-diri dan memantau apakah data itu menunjukkan perilaku di dalam ataukah di luar batas-batas yang diinginkan. Konselor juga dapat membantu klien untuk menginterpretasikan data dengan benar.

Kemudian, tahap *reinforcement* yang positif (*self reward*), Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna (2012: 61) reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang dinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanannya, ganjaran diri pararel dengan ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran. Ganjaran tersebut bisa berbentk ganjaran positif maupun ganjaran negatif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dari dua bentuk ganjar-diri positif dan negatif, menurut Cormier dan Cormier (1985:539) berdasarkan kajian terhadap hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ganjar-diri positif lebih efektif untuk mengubah atau mengembangkan perilaku sasaran.

Masih dalam kaitannya dengan pemilihan ganjaran, Cormier dan Cormier (1985:453) mengajukan rambu-rambu untuk membantu klien menentukan beberapa ganjar-diri yang dapat digunakan secara efektif: (1) ganjaran hendaknya bersifat individual; (2) hendaknya menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan nyaman digunakan; (3) menggunakan beberapa ganjaran secara silih-berganti untuk mencegah terjadinya kejenuhan dan hilangnya nilai ganjarannya; (4) memilih tipe-tipe ganjaran yang berbeda (verbal/simbolik, material, imajinal, lumrah, dan potensial); (5) menggunakan ganjaran yang ampuh; (6) menggunakan ganjaran yang tidak menghukum yang lain; dan (7) menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku sasaran yang diiginkan.

Selanjutnya tahap kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*). Menurut Ratna (2012: 61) kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self management*nya (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang

dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.

Kemudian tahap penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), Menurut Komalasari, Wahyuni & Karsih (2011: 182) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan. Dari tahap-tahap tersebut, jika dilaksanakan dengan baik, maka akan dapat membantu siswa dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan ucapannya dengan baik dan benar.

Kelebihan dari teknik *self management* antara lain mempelajari tingkah laku yang lebih efektif, individu menjadi lebih mandiri dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik (Ratna, 2012:63). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mutohharoh & Kusumaputri (2014: 14) memperoleh hasil bahwa teknik pengelolaan diri (*Self Management*) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 2,8 %. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan antara hasil skor *pre test* dan *post test* yang dilakukan oleh penelitian ini.

Kemudian, tujuan akhir dari teknik *self management* adalah untuk memperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan benar. (Ratna, 2012:63).

Dengan adanya treatmen konseling individu dengan teknik *self managmenet* diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media agar dalam menggunakan sosial media tidak telalu berlebihan sehingga para siswa dapat menjalankan tugas perkembangannya secara optimal.

2.4 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (Sugiyono, 2013: 91). Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu jika layanan konseling individu dengan teknik *self management* dilakukan dengan baik, maka kontrol diri siswa pengguna sosial media akan meningkat dalam menggunakan sosial media.

Menurut Averill, sebagaimana dikutip oleh Ghufron (2010: 29) menyebutkan kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan *(decisional control).*

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dalam penelitian ini, peneliti fokus kepada kontrol diri pengguna sosial media. Dalam hal ini, seseorang yang sering bermain sosial media tanpa mengenal waktu dan tempat. Maka seseorang tesebut bisa dikatakan mengalami kecenderungan kecaduan bermain sosial media. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah interaksi antara pengguna sosial media dalam

komnikasi dua arah, kesediaan fasilitas internet, kurangnya pengawasan dan kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya (Widiana, Retnowati & Hidayat, 2004). Hal ini sejalan dengan pernyataan yang mengatakan bahwa kecenderungan kecanduan sosial media dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor kontrol diri (Ozdemir, Kuzucu & Ak, 2014). Dari penjelasan tersebut, dapat disimplkan bahwa salah satu penyebab seseorang kecanduan sosial media yaitu karena kontrol diri seseorang yang rendah.

Perilaku penggunaan sosial media yang berlebih termasuk salah satu masalah kontrol diri sehingga diperlukan salah sau cara untuk dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam bermain sosial media. Salah satu caranya yaitu dengan melakukan konseling dengan pendekatan kognitif behavior terapi. Prinsip dasar dalam pendekatan ini adalah perubahan dalam berfikir dapat menghasilkan perubahan dalam berperilaku. Tema yang selalu berulang dalam penulisan karya kognitif behavioral adalah manajemen, kontrol, dan monitoring. Pendekatan tersebut juga merupakan sebuah cara yang sangat efektif dalam "membetulkan" orang dengan cepat, dan membantu orang untuk tetap menjalani hidup mereka. (Mc Leod, 2006:160)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan pendapat para ahli diatas bahwa masalah kontrol diri seseorang dapat ditingkatkan melalui pendekatan kognitif behavior terapi. Salah satu teknik dalam konseling kognitif behavior terapi yaitu teknik *self management*. Menurut Komalasari dkk (2011:180) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Ada beberapa tahapan dalam melakukan tenknik *self management* antara lain tahap

monitoring diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan dan penghapusan terhadap diri. Tahap pemantauan diri yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensits dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

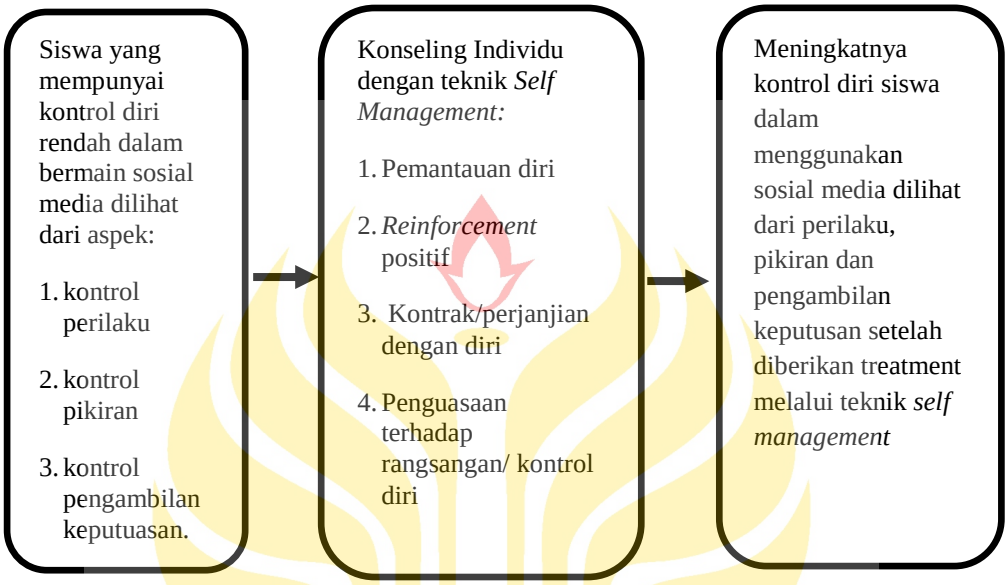
Kemudian tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi tujuan yang diinginkan. Selanjutnya tahap pemberian penguatan dan penghapusan pada diri, pada tahap ini konseli mengatur memberikan penguatan maupun penghapusan pada tingkah laku yang dilakukannya.

Pada dasarnya teknik management diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan dan perbuatan yang dilakukan sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan perbuatan yang baik dan benar (Ratna, 2013:58).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri seseorang dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu dengan teknik *self management* karena pada dasarnya tahapan pada teknik *self management* sesuai dengan konsep teknik *self management* yang pada dasarnya dapat meningkatkan konrol diri seseorang dari segi perilaku, pikiran maupun perbuatan yang dilakukan. Adapun hubungan antara kontrol diri siswa pengguna sosial media

dengan layanan konseling individu dengan teknik *self management* dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 2.1 Kerangka Berpikir Konseling individu dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna social media

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono 2012: 96). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Semarang mengenai kontrol diri siswa pengguna sosial media adalah sebagai berikut:

5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri siswa pengguna sosial media darri kelima koseli sebelum diberikan konseling individu dengan teknik *Self Management* yaitu memiliki presentase 39,21% masuk dalam kategori rendah, artinya konseli belum terlalu mampu untuk mengontrol perilakunya dalam bemain sosial media. Pikiran mereka inign selalu bermain sosial media secara terus menerus. Akibatnya mereka sedikit malas untuk melakukan sesuatu, misalnya belajar dan mengerjakan tugas. Mereka juga bermain sosial media di sekolah pada saat jam pembelajaran di sekolah berlangsung.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5.1.2 Kontrol diri siswa pengguna sosial media setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self management* memiliki presentase 51,84% masuk dalam kategori sedang. Konseli cukup mampu untuk mengontrol perilakunya dalam bermain sosial meda. Pikiran mereka juga tidak selalu ingin bermain sosial media secara terus menerus. Mereka sadar jika mereka sebenarnya bisa melakukan hal positif daripada bermain

sosial media secara terus menerus. Ketika belajar, mereka juga berusaha untuk tidak bermain sosial media terlebih dahulu. Ketika di sekolah mereka juga bisa mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan.

5.1.3 Hasil hipotetsis dengan menggunakan wilcoxon tes Signed-Rank memperoleh hasil Z (-2,023), P ≤. 0,05. Dengan kata lain konseling individu dengan teknik *Self Management* berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan teknik *self management* untuk dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media. Adapun saran konkrit untuk peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian antara lain:

1. Dalam melaksanakan teknik *Self Management*, agar konseli dapat terkontrol dalam melaksanakan tahap monitoring diri (*Self monitoring*) perlu diberikan lembar monitoring diri yang lebih praktis, misalnya lembar tersebut berisi waktu penggunaan sosial media, apa yang diperoleh dari penggunaan sosial media dan tujuan apa yang ingin dicapai di setiap harinya dalam kaitannya untuk meningkatkan kontrol diri dalam bermain sosial media.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Berdasarkan hasil penelitian, aspek *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif) ternyata sangat berpengaruh terhadap kontrol diri siswa pengguna sosial media. Maka dari itu peneliti memberi saran kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan pendekatan-pendekatan yang berbasis Kognitif (*Cognitive*) dengan beberapa teknik yang dapat mengubah cara pandang/pola pikir seseorang dalam kaitannya untuk mengontrol diri dalam bermain sosial media.

5.2.2 Untuk guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan layanan klasikal ataupun kelompok dengan tema "tata cara/etika yang baik dalam bermain sosial media" dengan tujuan agar para siswa dapat bermain sosial media dengan baik dan terhindar dari dampak buruk dalam bermain sosial media.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Almenayes, Jamal J. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Arts 7 Humanities*. 4 (10): 44-52

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Azwar, Saifudin.2005. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Budi, T. P. 2006. *SPSS 13.00 Terapan.* Yogyakarta: Andi Offset.

Cahyono, Edi dkk. 2014. *Buku Panduan Penulisan Proposal, Tugas Akhir, Skripsi, dan Artikel Ilmiah*. Semarang: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Semarang.

Ghufron, M. Nur dan Rini R.W S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Arr-Ruzz Media

Gunarsha, Singgih D. 2009. *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.

John, Mc Leod. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan A. K Anwar. Jakarta: Kencana

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo). 2013. *Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang*. Terdapat di http://kemenkominfo.go.id (diunduh pada tanggal 6 januari 2016, pukul 21.00)

Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Li, Caina. 2014. Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*. 41:1-7

Muna, Resti Fauzul & Astuti, Tri Puji. (2014). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Empati Fakultas Psikologi*. 3 (4): 1-9.

Mutohharoh, Annisa & Kusumaputri, Erika Setyanti. (2014). Teknik Pengelolaan Diri Perilakuan dalam Menurunkan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi.* 6 (3): 102-124

Nasrullah, Rulli. 2015. Media Sosial: *Perspektif Komunikasi, budaya, dan Sosioteknologi.* Bandung: Simbiosa Rekatama Media.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nurzaakiyah, Siti & Budiman, Nandang. (2014). Teknik Self Management untuk mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Skripsi*. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2007. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama

Ozdemir, Yalcin dkk. 2014. Depression, loneliness, and Internet Addiction: How importnt is low self control?. *Computers in Human Behavior*. 34:284–290

Park, Seungmin dkk. 2014. Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control . *Computers in Human Behavior*. 38:349-357

Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.

Sari, Putri Wulan. 2014. *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Pengungkapan Diri pada remaja pengguna Facebook*. Skripsi. Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sugiyono. 2008. *Metode Peneltian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____.2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

_____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Dewa Ketut & Kusmawati, Desak P.E. Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Surapranata, Sumarna. 2006. *Analisis, Validitas, Reliabilitas & Interpretasi hasil tes*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tim Majalah Markeeters. 2014. Kota Paling Wow Untuk Pemasar di Indonesia. Marketers. Semarang. Halaman 47-57

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ulfa Dinia, Wibowo Mungin Eddy & Sugiyo. 2015. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik *Self Managemnt. Indonesian Journal Guidance and Counseling: Theory and Application*. 4 (2): 56-64

We Are Social's Compendium Of Global Digital Statistic. 2015. *Digital, Social & Mobile in 2015*. Terdapat di http://wearesocial.com (diunduh pada tanggal 6 juni 2016, pukul 24.00).

Widiana, Retnowati, & Hidayat. 2004. Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas: Indonesian Psychologycal Journal*,1(1):6-16.

Widoyoko, Eko P. 2015.*Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG