# KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL (*SOCIAL MEDIA ADDICTION)* PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINGOROJO KENDAL

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

oleh
Wahyu Wijayanti
1301412040

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING**
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
**2017**

# PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

Nama : Wahyu Wijayanti

NIM : 1301412040

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial *(Social Media Addiction)* pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal" 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, April 2017

Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL

77937AEF470973627

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Wahyu Wijayanti

NIM. 1301412040

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERSETUJUAN BIMBINGAN

Skripsi yang berjudul "Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial *(Social Media Addiction)* pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 17 Maret 2017

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Mulawarman, S.Pd.,M.Pd.,P.hD. | Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd. |
| NIP. 197712232005011001 | NIP.195811031986011001 |

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial *(Social Media Addiction)* pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal" ini telah dipertahankan dihadapan panitia ujian skripsi FIP UNNES pada :

hari : Kamis

tanggal : 6 April 2017

Panitia Ujian,

Ketua,

Dr. Sungkowo Edy Mulyono, M.Si.
NIP. 196807042005011001

Sekretaris,

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

Penguji Utama,

Drs. Heru Mugiarso, M.Pd., Kons.
NIP. 196106021984031002

Penguji/ Pembimbing I,

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 19771223 2005011001

Penguji/ Pembimbing II,

Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.
NIP. 195811031986011001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO

"Kendalikanlah pikiran, perasaan, serta perilaku Anda sebelum dunia maya yang mengendalikan Anda" (Wahyu Wijayanti)

**PERSEMBAHAN**

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# PRAKATA

Alhamdulillah Hirobbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penyusunan Skripsi yang berjudul "Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial *(Social Media Addiction)* pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal". Penyusunan skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat bimbingan dari Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D., dan Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan ilmu, motivasi, dan kesabaran dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Penelitian dapat dilaksanakan dengan lancer tanpa ada hambatan yang berarti dan diperoleh hasil bahwa konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* membuktikan secara signifikan efektif mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)* pada siswa yang menjadi subjek penelitian.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang senantiasa memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan pendidikan di Universitas Negeri semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang senantiasa memberikan ijin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Heru Mugiarso, M.Pd., Kons., selaku dosen penguji utama yang telah menguji skripsi, memberikan koreksi, dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
6. Siti Nur Wiqoyati, S.Pd., M.A., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Singorojo Kendal yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
7. Akhsin, S.Pd., beserta semua Guru BK SMA Negeri 1 Singorojo Kendal yang telah memberikan izin dan membantu proses penelitian skripsi ini.
8. Siswa siswi di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal yang telah berpartisipasi aktif dalam proses penelitian skripsi ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

9. Bapak Sumadi, Ibu Sawiyah, Bapak Wakhidin, Ibu Sunarti serta segenap keluarga lainnya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dengan penuh kasih sayang.
10. Bagus Darmawan sebagai suami yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dengan penuh kasih sayang untuk penyelesaian skripsi.
11. Teman-teman BK UNNES angkatan 2012 yang selalu memberikan dukungan.
12. Serta pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan pembuatan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Semarang, April 2017

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# ABSTRAK

Wijayanti, Wahyu. 2017. Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial *(Social Media Addiction)* pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D., dan Dosen Pembimbing II Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.

**Kata Kunci** : konseling individu *cognitive behavior therapy (CBT); social media addiction;* teknik *self management*

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)* pada siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *pre test and post test group*. Subjek penelitian ini berjumlah 5 siswa melalui teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang memiliki kategori *social media addiction* tinggi hingga sangat tinggi. Instrumen penelitian ini yaitu skala *social media addiction*, panduan perlakuan, dan wawancara. Validitas instrumen penelitian ini menggunakan validitas konstruk dan validitas isi. Reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan koefisien *alpha cronbach* dengan hasil reliabilitas 0,824. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif deskriptif, analisis kuantitatif inferensial *(wilcoxon)*, dan analisis kualitatif. Hasil penelitian tingkatan penurunan *social media addiction* pada siswa sebelum diberikan perlakuan menunjukkan nilai rata-rata kategori tinggi (M=3.5, SD=0.1), sedangkan berdasarkan aspek kecanduan media sosial rata-rata tertinggi menunjukkan pada aspek *compulsive feelings* (M=3.8, SD=0.1), artinya siswa belum bisa mengendalikan dari pikiran otomatis yang berlebih dalam penggunaan media sosial yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Setelah diberikan perlakuan menunjukkan nilai rata-rata kategori rendah (M=2.5, SD=0.1), dan satu konseli masih menunjukkan sedikit penurunan kategori sedang (M=2.6, SD=0.6). Dengan kata lain konseli mampu dan sedikit mampu dalam mengendalikan baik perasaan atau pikiran otomatis yang berlebih, dimensi waktu yang digunakan dan menyadari resiko penggunaan media sosial yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Hasil hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* memperoleh hasil Z (-2,041), p (0,041). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, bahwa konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* membuktikan secara signifikan efektif mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)* pada subjek penelitian.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

**Halaman**

**HALAMAN JUDUL** ..... i
**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN** ..... ii
**PERSETUJUAN BIMBINGAN** ..... iii
**PENGESAHAN** ..... iv
**MOTTO DAN PERSEMBAHAN** ..... v
**PRAKATA** ..... vi
**ABSTRAK** ..... vii
**DAFTAR ISI** ..... x
**DAFTAR TABEL** ..... xi
**DAFTAR GAMBAR** ..... xii
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... xiii

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang ..... 1
1.2 Rumusan Masalah ..... 7
1.3 Tujuan Penelitian ..... 7
1.4 Manfaat Penelitian ..... 8
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi ..... 9

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Penelitian Terdahulu Penelitian Terdahulu ..... 11
2.2 Kecanduan terhadap Penggunaan Media Sosial ..... 13
2.3 Teknik *Self-Management* dalam Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ..... 22
2.4 Keterkaitan Konseling Individu CBT dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Perilaku Kecanduan *Social Media* ..... 36
2.5 Kerangka Berpikir ..... 38
2.6 Hipotesis ..... 40

**BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian ..... 41
3.2 Desain Penelitian ..... 42
3.3 Subjek dan Lokasi Penelitian ..... 47
3.4 Variabel Penelitian ..... 48
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data ..... 50
3.6 Validitas dan Reliabilitas ..... 60

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3.7 Analisis Data Penelitian .....67

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....73
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....119
4.3 Keterbatasan Penelitian.....126
**BAB V PENUTUP**
5.1 Simpulan .....129
5.2 Saran .....130
**DAFTAR PUSTAKA** .....132
**LAMPIRAN**.....134

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman
2.1 *Form* Catatan Pikiran CBT .....24
3.1 Rancangan Penelitian.....44
3.2 Rancangan *Treatment* .....45
3.3 Kriteria Sampel .....48
3.4 Kategori Jawaban Penskoran Skala *Social Media Addiction*.....53
3.5 Kisi-Kisi Instrumen Skala *Social Media Addiction (Try Out)*.....55
3.6 Kisi-Kisi Panduan Wawancara .....59
3.7 Distribusi Butir Item Valid dan Tidak Valid .....63
3.8 Kisi-Kisi Instrumen Skala *Social Media Addiction* (Penelitian) .....64
3.9 Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai *Alpha*.....66
3.10 Kategori Rata-Rata *Social Media Addiction*.....68
4.1 Tingkatan *Social Media Addiction Pre-test* dan *Post-test* Berdasarkan Setiap Subjek Penelitian.....74
4.2 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkatan *Social Media Addiction* Berdasarkan pada Setiap Aspek.....75
4.3 Pola Umum Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction)* pada Subjek Penelitian Sebelum Memperoleh Perlakuan *(Pretest)*.....78
4.4 Pola Umum Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction)* pada Subjek Penelitian Setelah Memperoleh Perlakuan *(Posttest)* .....87
4.5 Hasil Uji Hipotesis *(Wilcoxon)* .....95
4.6 Hasil Kualitatif Deskriptif Tiap Pertemuan Konseling.....100

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman
2.1 Model CBT .....23
2.2 Kerangka Berpikir.....39
3.1 Desain Penelitian .....43
3.2 Hubungan antara Variabel X dan Y .....49
3.3 Bagan Penyusunan Instrumen .....54
3.4 Komponen dalam Analisis Data *(Interactive Model)* .....71
4.1 Grafik Tingkatan *Social Media Addiction Pre-test* dan *Post-test* Berdasarkan Setiap Subjek Penelitian.....75
4.2 Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Tingkatan *Social Media Addiction* Berdasarkan pada Setiap Aspek .....76

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel Halaman
1. Kisi-Kisi Skala *Social Media Addiction (Try out)* .....135
2. Kisi-Kisi Skala *Social Media Addiction* (Penelitian).....140
3. Kisi-Kisi Wawancara Pasca Konseling .....145
4. *Informed Consent* (Surat Pernyataan Ketersediaan Diri) .....148
5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) .....151
6. Rancangan Panduan Perlakuan Konseling Individu .....166
7. Panduan Teknik *Self Management*.....170
8. Lembar Kerja ABC *(Antecedente event, Belief, Consequance)*.....178
9. Lembar Kerja *Homework Assignment* .....179
10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....180
11. Hasil Analisis Pretest Skala *Social Media Addiction (Excel)*.....181
12. Analisis Hasil *Pretest dan Posttest (Excel dan SPSS 21.0)* .....184
13. Instrumen Data Awal Penelitian .....192
14. Hasil Data Awal Penelitian .....195
15. Rekaman Konseling Individual .....197
16. Hasil Kualitatif Deskripsi Konseling Tiap Pertemuan .....222
17. Verbatim Konseling .....236
18. Daftar Kehadiran Klien .....254
19. Dokumentasi .....262
20. Surat Balikan Sekolah .....264

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# BAB 1

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Di era informatika yang semakin maju, tak dapat dipungkiri hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis, dan sebagainya. Media sosial dalam dunia pendidikan memang berpengaruh besar bagi kalangan pelajar baik dalam proses belajar, pola pikir, maupun perilakunya. Media sosial telah mengubah secara pesat cara orang berkomunikasi dan dari kekuatan media sosial memungkinkan kita untuk tetap berhubungan dengan kejadian-kejadian terbaru di seluruh dunia dalam beberapa menit atau jam bahkan dalam waktu nyata.

Menurut Nasrullah (2015: 11), 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. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan *feedback* secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. Sosial media memang menawarkan banyak kemudahan yang membuat para pengguna betah berlama-lama berselancar di dunia maya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sebagaimana Lenhart (2015), menunjukkan 92% dari remaja melaporkan akan *online* setiap hari termasuk 24% yang mengatakan mereka pergi *online* hampir terus-menerus. Menurut Parisa & Leonardi (2014: 46), bahwa dalam

sehari kita dapat mengakses internet dari *smartphone* kita lebih dari 2,5 jam, dan waktu yang digunakan untuk mengakses sosial media dalam sehari adalah 3 jam. Pengguna internet di Indonesia hingga saat ini telah mencapai 82 juta orang. Jumlah pengguna internet tersebut, 80 persen di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun. Aktivitas yang paling banyak dilakukan pengguna internet di dunia maya adalah mengakses situs jejaring sosial (84,2%), melakukan pencarian (65,7%), membaca berita (39,2%), mengakses e-mail (38,9%), menonton video (31,4%), serta bermain game (30,7%).

Sementara riset kominfo dan UNICEF bahwa hasil studi penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia, 98% dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet. Anak-anak dan remaja memiliki tiga motivasi utama untuk mengakses internet: untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman (lama dan baru) dan untuk hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi.

Berdasarkan hal diatas tersebut, menggambarkan bahwa pengguna sosial media sebagian besar adalah usia remaja. Usia remaja mudah sekali terbawa arus perkembangan media yang semakin global, mereka ingin selalu tampak *up to date* sehingga mereka kadang tidak mampu membedakan hal baik atau buruk untuk dijadikan acuan perilaku. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

maupun sosialnya. Remaja yang sudah disibukan dengan aktivitas penggunaan media sosial dapat dikatakan kecanduan. Memaknai kecanduan dalam hal ini bukan berarti kecanduan yang disebabkan karena zat adiktif, namun lebih pada ketergantungan terhadap penggunaan media sosial. Menurut Schrock (2006) sebagaimana dikutip oleh Soliha (2015: 2) bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini yaitu penggunaan media sosial.

Menurut penelitian Weinstein & Lejoyeux (2010), diagnosis kriteria ketergantungan internet yang dialami oleh remaja diantaranya penggunaan internet yang berlebih sering dikaitkan dengan hilangnya rasa waktu, penarikan termasuk perasaan marah, tegang ketika tidak dapat mengakses, toleransi termasuk antisipasi penggunaan waktu lebih untuk *online*, kurangnya kontrol dalam mengurangi penggunaan Internet termasuk mengabaikan karya akademis, mengabaikan kehidupan sosial mereka.

Sementara menurut Widiana, Retnowati & Hidayat (2004: 9), penggunaan internet yang baik apabila mampu mengatur penggunaan internet sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak tenggelam dalam penggunaan internet, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Almenayes (2015: 45-48), kecanduan media sosial merupakan bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Adapun faktor penyebab kecanduan media sosial meliputi; *compulsive feelings* (pikiran yang berlebih), *time displacement* (mengulur waktu), dan *sosial consequences* (konsekuensi sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari).

Melihat riset diatas, peneliti melakukan studi awal dengan menyebarkan alat ukur skala *Social Media Addiction* pada beberapa sekolah SMA Negeri di Kabupaten Kendal. Fenomena siswa yang mengalami *social media addiction* paling banyak yakni terdapat di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal dengan hasil rata-rata 56%. Data tersebut diambil dari setiap jenjang kelas. Dari 28 siswa dikelas X menunjukkan 60% dalam kategori sedang hingga sangat tinggi, dan 46% dalam kategori rendah hingga sangat rendah. Sementara dari 27 siswa dikelas XI, menunjukkan 64% dalam kategori sedang hingga sangat tinggi, dan 39% dalam kategori rendah hingga sangat rendah. Sedangkan dari 26 siswa dikelas XII, menunjukkan 59% dalam kategori sedang hingga sangat tinggi, dan 46% dalam kategori rendah hingga sangat rendah. Berdasarkan hasil pada tiap jenjang kelas menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan terhadap media sosial dalam kategori sedang hingga sangat tinggi terbanyak terdapat pada kelas XI.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Selain hasil skala, peneliti memberikan kuesioner tentang penggunaan *social media* kepada siswa, hasil menunjukkan bahwa jenis media sosial yang cenderung digunakan yaitu seperti *facebook*, *instagram*, *twitter*, *Black Berry Massenger* (BBM), *whatshApp* dengan alasan sebagai hiburan, aktivitas sosial,

dan *shoping online*, sedangkan sebagai akademik jika diperlukan saja. Kemudian penggunaan waktu setiap harinya rata-rata 5-7 jam. Peneliti juga memberikan layanan informasi tentang media sosial. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa media sosial digunakan sebagai ajang pelampiasan perasaan, pikiran dan tindakan yang berlebihan baik itu positif maupun negatif sehingga siswa mengabaikan waktu maupun aktivitas lainnya, seperi belajar, tidur, makan, dan lain sebagainya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK disekolah bahwa terdapat beberapa siswa yang tersita ponselnya disaat proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena tidak adanya kesadaran diri pada siswa akan dibuatnya peraturan sekolah. Penggunaan media sosial oleh siswa seringkali mengganggu proses belajar, sebab siswa mengalihkan konsentrasinya terhadap penggunaan *gadget*-nya di kelas. Dengan kata lain, bahwa para siswa kurang bisa mengendalikan dirinya dari pikiran maupun perilakunya dalam penggunaan media sosialnya.

Melihat fenomena tersebut perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam pengendalian terhadap pikiran dan perilakunya yang berlebih supaya kecenderungan terhadap penggunaan media sosial dapat terkurangi secara efektif. Menurut Almenayes (2015: 45), masalah kecanduan media sosial sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku. Sehingga strategi bantuan mendalam yang digunakan peneliti yaitu layanan konseling individu pendekatan kognitif behavioral dengan teknik *self management.* Alasannya yaitu bahwa pendekatan kognitif behavioral dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kesalahan yang terjadi dalam proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. Sebagaimana menurut Nakaya (2015: 64), bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) sangat efektif untuk mengobati kecanduan internet. Jenis terapi ini membantu orang mengubah pikiran berbahaya dan mengubah pola perilaku dengan yang sehat.

Sedangkan menurut Nursalim (2014: 21), bahwa implementasi teknik konseling yang efektif yaitu dapat memperlancar perubahan-perubahan emosional, kognitif, dan tingkah laku konseli. Menurut Ulfa (2014: 25), teknik *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa strategi *self management* yaitu; tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (Komalasari, 2011:182). Diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Mutohharoh (2014: 102), bahwa teknik pengelolaan diri perilakuan memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa.

Berdasarkan temuan fenomena dan temuan riset pada uraian latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai keefektifan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management*. Tujuan penelitian ini, untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada siswa yang menjadi subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) Bagaimana tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal sebelum dilakukan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management*?

(2) Bagaimana tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal setelah dilakukan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management*?

(3) Apakah konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* efektif membuktikan untuk mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, tujuan yang akan dicapai yaitu sebagai berikut:

(1) Mengetahui tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal sebelum dilakukan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management*

(2) Mengetahui tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal setelah dilakukan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management*

(3) Membuktikan tingkat keefektifan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam upaya pengembangan wawasan keilmuan bidang bimbingan dan konseling khususnya tentang keefektifan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

(1) Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif dalam pemberian strategi dan intervensi konseling khususnya dalam mengubah pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang *maladaptive.*

(2) Bagi peneliti berikutnya yang ingin mengadakan penelitian dengan masalah yang sejenis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan acuan penelitian untuk dapat dikembangkan dengan strategi pendekatan yang lain di dalam ranah konseling.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## 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

Bagian awal skripsi terdiri dari halaman judul, pernyataan, pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, 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, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi tentang penelitian terdahulu, kajian teori, kerangka berpikir dan hipotesis.

Bab 3 Metode Penelitian, berisi tentang jenis penelitian, desain penelitian, subyek dan lokasi penelitian, variabel penelitian, metode dan alat pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

### 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

Tinjauan pustaka merupakan deskripsi dari teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Semakin jelas tinjauan teori yang dijelaskan, maka akan semakin mudah bagi peneliti untuk meneliti variabel. Namun sebelum membahas teori-teori yang berkaitan dengan variabel, pertama-tama akan membahas tentang penelitian terdahulu, berikut penjelasannya:

## 2.1 Penelitian Terdahulu

Berdasarkan Penelitian Widiana, Retnowati & Hidayat (2004), penggunaan internet yang baik apabila mampu mengatur penggunaan internet sesuai dengan kebutuhan sehingga tidak tenggelam dalam penggunaan internet, mampu memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

Penelitian Syamsoedin (2015), bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia. Sementara kategori untuk mengukur lamanya menggunakan media sosial diantaranya: ≥ 7 Jam: Sangat lama, 5-6 Jam: Lama, 3-4 Jam : Sedang, 1-2 Jam: Singkat, dan < 1 jam: Sangat Singkat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penelitian Siji (2015), bahwa siswa yang menghabiskan sebagian besar waktu dengan menggunakan media sosial memiliki lebih sedikit perilaku akademik, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah dan menghadiri kelas, kepercayaan diri akademik rendah dan lebih banyak masalah yang mempengaruhi pekerjaan sekolah mereka, seperti kurang tidur dan substansi yang digunakan.

Penelitian Nakaya (2013), bahwa terapi perilaku kognitif (CBT), merupakan jenis psikoterapi yang efektif membantu orang mengobati kecanduan internet. Terapi ini membantu seseorang mengganti pikiran berbahaya dan pola perilaku dengan yang sehat. Dengan pengobatan ini pasien diajarkan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang memicu perasaan dan memodifikasi perilaku mereka untuk menghindari pemicu tersebut.

Penelitian Mutohharoh (2014), bahwa untuk mengetahui pengaruh dari teknik pengelolaan diri perilakuan dalam menurunkan kecanduan internet dengan subjek 7 orang mahasiswa. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukan bahwa teknik pengelolaan diri perlilakuan memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa (p=0,028).

Penelitian Ulfa, Wibowo & Sugiyo (2014), 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 %.

Pada beberapa penelitian terdahulu diatas dapat dipahami bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* memiliki pengaruh menurunkan kecanduan internet. Dalam hal ini, peneliti akan melakukan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

penelitian terkait masalah kecanduan media sosial. Sebab kecanduan media sosial merupakan bagian dari kecanduan internet. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih lanjut terkait keefektifan layanan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)* pada siswa yang menjadi subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal.

## 2.2 Kecanduan terhadap Penggunaan Media Sosial

### 2.2.1 Pengertian Media Sosial

Menurut Destiana & Salman (2015: 58), pada dasarnya media sosial (*social media)* adalah media *online* sebagai alat sosial komunikasi, dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, situs jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Sebagaimana menurut Khairuni (2016: 95), secara umum media sosial didefinisikan sebagai media *online* yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis Web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Media sosial secara umum terbagi dalam beberapa karakter yaitu adanya keterbukaan dialog antar para pengguna. Media sosial dapat dirubah oleh waktu dan diatur ulang oleh penciptanya, atau dalam beberapa situs tertentu, dapat diubah oleh suatu komunitas. Selain itu sosial media juga menyediakan dan membentuk cara baru dalam berkomunikasi.

Dari definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan alat komunikasi *online* yang dapat mewadahi penggunanya dalam melakukan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

komunikasi dengan mudah dan memungkinkan penggunanya untuk mengakses layanan situs tersebut.

### 2.2.2 Jenis-jenis Media Sosial

Pembagian jenis media sosial ke dalam beberapa kategori merupakan upaya untuk melihat bagaimana jenis media sosial tersebut. Terdapat 6 kategori besar untuk melihat pembagian media sosial (Nasrullah, 2015: 39), diantaranya adalah sebagai berikut :

#### *2.2.2.1 Media Jaringan Sosial (Social 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).

> "Situs jejaring sosial adalah media sosial yang paling populer. Media sosial tersebut memungkinkan anggota untuk berinteraksi satu sama lain. Interaksi terjadi tidak hanya pada pesan teks, tetapi juga termasuk foto dan video yang mungkin menarik perhatian pengguna lain. Semua posting (publikasi) merupakan *real time*, memungkinkan anggota untuk berbagi informasi seperti apa yang sedang terjadi" (Saxena, 2014).

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. Beberapa *social networking* popular diantaranya *facebook*, *Instagram*, dll.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

***2.2.2.2 Jurnal Online (Blog)***

Blog merupakan media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengunggah aktivitas keseharian, saling mengomentari, dan berbagi, baik tautan web lain, informasi, dan sebagainya. "Istilah *blog* berasal dari kata "*weblog*" yang pertama kali diperkenalkan oleh Jorn Berger pada 1997 merujuk pada jurnal pribadi *online*", (Nasrullah, 2014: 29).

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 sebagaimana dikutip oleh 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

***2.2.2.3 Microblogging***

*Microblogging* merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan mempublikasikan 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 atau pandangan pengguna lain, sampai membahas isu terhangat (*trending topic*) dan menjadi bagian dari isu tersebut dengan turut berkicau (*tweet*) menggunakan tagar (*hastag*) tertentu.

***2.2.2.4 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*, *Black Berry Messenger (BBM)*, *Wechat*, *Line*, *WhatsApp*, *Kakao* dll.

> "… adalah situs media sosial yang memungkinkan 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)

***2.2.2.5 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).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Gilmor sebagaimana dikutip oleh 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 sebagaimana dikutip oleh 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.

### 2.2.3 Dampak Penggunaan Media Sosial

Ramadhani (2013) sebagaimana dikutip oleh Khairuni (2016: 99), adapun dampak positif dan negatif penggunaan media sosial adalah sebagai berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

#### *2.2.3.1 Dampak positif*

(1) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi);

(2) Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain;

(3) Menghilangkan kepenatan, hal ini bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain *game*, dan lain sebagainya.

***2.2.3.2 Dampak Negatif***

(1) Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan media sosial seperti terlalu lama ketika mengakses *facebook* dan ini akan mengurangi jatah waktu belajar;

(2) Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, ketika siswa sudah mulai bosan dengan cara pembelajaran guru, mereka akan mengakses media sosial semaunya;

(3) Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah;

(4) Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet dan untuk membuka *facebook* jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) sama halnya mengakses *facebook* dari *handphone;*

(5) Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar *handphone* maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sedangkan dalam penelitiannya Siji (2015: 1465), beberapa dampak media sosial dalam pendidikan adalah sebagai berikut:

(1) Kurang membedakan teks bahasa yang sesuai dengan Grammar

(2) Berisiko terisolasi sosial

(3) Mengalihkan konsentrasi atau perhatian.

(4) Mulai membenci kehidupan dan studi belajar.

(5) Sebagaian besar menghabiskan waktu dalam menggunakan media sosial

(6) Tidak menyelesaikan pekerjaan rumah

(7) Sukar menghadiri kelas atau membolos

(8) Kurang tidur

Kesimpulan daripada dampak positif dan negatif media sosial yakni, bahwa media sosial ini akan berdampak positif jika pengguna media sosial ini menggunakannya untuk hal-hal yang baik, akan tetapi jika pengguna media sosial menggunakannya untuk hal-hal yang cenderung tidak baik, maka media sosial ini akan berdampak negatif. Media sosial juga berdampak pada dunia pendidikan anak, dalam penggunaan media sosial anak bisa jadi hanya menikmati kesenangan saja, dan meyebabkan mereka lalai terhadap tugas-tagasnya.

### 2.2.4 Kecanduan Media Sosial

#### *2.2.4.1 Pengertian Kecanduan Media Sosial*

Davis (2001) sebagaimana dikutip oleh Prasetiya (2014: 3), memaknai kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

atau zat. Bentuk ketergantungan dalam hal ini yaitu penggunaan terhadap media sosial secara berlebih.

Sedangkan menurut Almenayes (2015: 45), memaknai kecanduan media sosial *(social media addiction)* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Kecanduan *social media* sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku.

Berdasarkan pendapat diatas, disimpulkan bahwa kecanduan media sosial merupakan bentuk ketergantungan seseorang dalam penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga mempengaruhi sudut pandang psikologis yang akan menyebabkan masalah dalam berperilaku.

***2.2.4.2 Faktor- Faktor Kecanduan Media Sosial***

Almenayes (2015: 48), mengkategorikan dalam tiga faktor *social media addiction* yang dimodifikasi berdasarkan delapan tanda kecanduan internet Young (1996) antata lain meliputi;

(1) *Compulsive Feelings* (pikiran atau perasaan yang berlebih) merupakan suatu keinginan untuk selalu menggunakan media sosial secara terus menerus. Hal ini ditandai dengan keadaan seseorang yang perhatiannya selalu tertuju pada media sosial serta penggunaan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.

(2) *Time Displacement* (mengulur waktu) merupakan suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kontrol dalam bermain sosial media. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah ketika mengurangi penggunaan media sosial, tidak

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dapat mengontrol penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial lebih lama dari waktu yang digunakan

(3) *Social Consequences* (konsekuensi sosial) merupakan suatu keadaan dimana seseorang ingin terus menerus menggunakan media sosial meskipun berakibat merugikan. Hal ini ditandai dengan berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang lain, berbohong untuk menyembunyikan tingkat penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari masalah.

***2.2.4.3 Kriteria Kecanduan Media Sosial***

Kuss & Griffiths (2011: 3529), kriteria kecanduan orang mnggunakan jejaring sosial yang berlebihan, seperti mengabaikan kehidupan pribadi, keasyikan pada mental, pelarian, modifikasi perasaan dari pengalaman, dan tolerasi.

Menurut Young, (1996: 238) adapun delapan tanda atau kriteria seseorang yang mengalami kecanduan internet diantaranya:

(6) Perhatian tertuju pada internet (memikirkan aktifitas *online* sebelumnya atau berharap segera *online*).

(7) Ingin menggunakan internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.

(8) Tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.

(9) Merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.

(10) *Online* lebih lama dari waktu yang diharapkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(11) Mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan yang signifikan (orang terdekat, orang tua), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir karena internet.

(12) Berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan internet.

(13) Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

## 2.3 Teknik *Self Management* dalam Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

### 2.3.1 Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

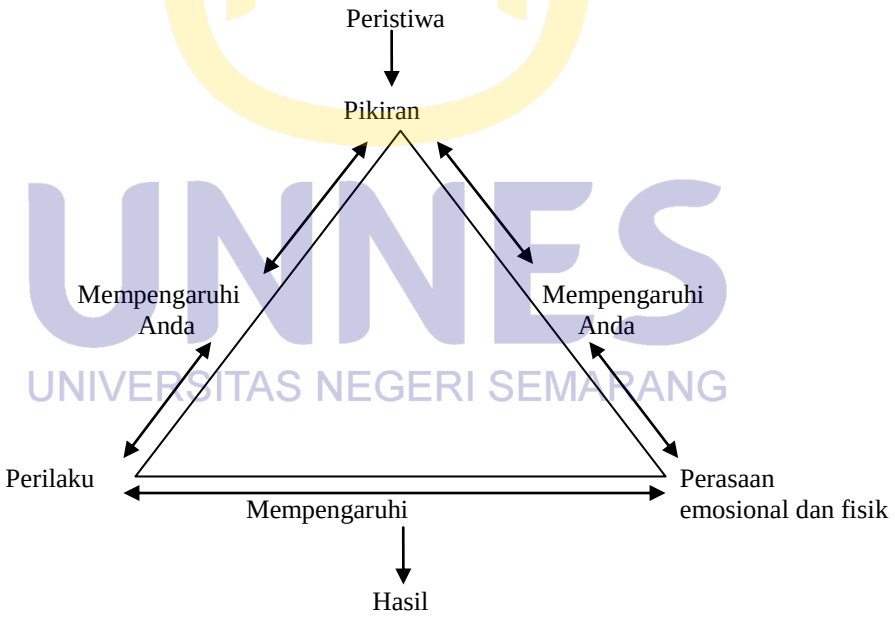
*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan model teoretis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Aaron T. Beck adalah perintis terapi kognitif. CBT dipandang sebagai kontribusi besar dalam bidang konseling untuk menyelesaikan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT merupakan terapi yang menitikberatkan perhatian pada masalah terkini dan pikiran terkini (Beck sebagaimana dikutip oleh Milne & Wilding, 2013: 9).

Sementara Siregar, (2013: 19), CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya *(maladaptive thought)* maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak *(over action)*. Salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu untuk mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional. Menurut Dobson, (2010: 4), pada

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

intinya CBT terbagi tiga proposisi mendasar yaitu; 1) aktivitas mempengaruhi perilaku kognitif, 2) kegiatan kognitif dapat dimonitor dan diubah, 3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Ellis sebagaimana dikutip McLeod (2010: 154), telah menemukan teori kepribadian A-B-C. Dalam kasus ini, A *(activating event)* merujuk kepada peristiwa yang sedang aktif, yang bisa jadi berupa aksi atau sikap individual, atau peristiwa fisik aktual. B *(beliefs)* adalah keyakinan seseorang tentang peristiwa. C *(consequence)* adalah konsekuensi emosional atau perilaku dari suatu peristiwa, perasaan atau perilaku yang dialami orang dari sebuah peristiwa. Sedangkan Milne & Wilding (2013: 6), bahwa pikiran kita tidak hanya bertindak sebagai alat untuk memprediksi hasil, namun pikiran juga memainkan peranan penting dalam membentuk perasaan kita. Bentuk model CBT paling sederhana yang bisa digunakan untuk melukiskan hal tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:




Gambar 2.1 Model CBT

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kemudian untuk memahami proses kognitif dalam konseling dan terapi kognitif-behavioral adalah operasi metakognitif. Hal ini merujuk pada kemungkinan seseorang untuk merefleksikan proses kognitifnya sendiri, untuk menyadari bagaimana mereka akan memikirkan sesuatu, atau mencoba memecahkan masalah. Adapun *form* catatan pikiran sederhana untuk mengevaluasi pemikiran otomatis *(automatic thoughts)* dalam pendekatan CBT adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.1 *Form* Catatan Pikiran (Milne, A., & Wilding, C., 2013: 73)**

| Apa yang terjadi (Situasi/ A) | Bagaimana perasaan Anda ketika hal ini terjadi ( Emosi/ C) | Apa yang Anda pikirkan (Pikiran otomatis/ B) | Pikiran Alternatif | Bagaimanakah perasaan Anda sekarang |
|---|---|---|---|---|
| Apakah yang Anda lakukan dan apakah yang sedang anda pikirkan? | Apakah yang Anda rasakan? Seberapakah buruk perasaan tersebut (%)? | Apakah yang Anda pikirkan sebenarnya? Seberapa jauh Anda meyakininya (%)? | Apakah pikiran positif alternatif yang bisa Anda pikirkan? Cobalah pikirkan alternatif sebanyak mungkin yang Anda bisa. Seberapa jauh Anda meyakininya (%)? | Seberapa jauh Anda masih meyakini pikiran-pikiran negatif sebelumnya? Apakah Anda sekarang merasakan perasaan yang lebih baik (%)? |

### 2.3.2 Prinsip-Prinsip *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck (2011: 7-10):

(1) Prinsip nomor 1: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling.

(2) Prinsip nomor 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.

(3) Prinsip nomor 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

(4) Prinsip nomor 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(5) Prinsip nomor 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.

(6) Prinsip nomor 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.

(7) Prinsip nomor 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

(8) Prinsip nomor 8: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

(9) Prinsip nomor 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

(10) Prinsip nomor 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive-behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling.

### 2.3.3 Bentuk-Bentuk Distorsi Kognitif dalam CBT

Distorsi kognitif adalah pikiran berlebihan dan tidak rasional, yang diidentifikasi sebagai kenyataan oleh pasien, akan menimbulkan gangguan psikologis. Pikiran-pikiran ini tidak nyata namun malah memperkuat sugesti negatif atau emosi buruk mengenai diri kita sendiri, hal-hal yang terdengar rasional dan akurat, tapi tidak nyata dan membuat kita merasa buruk. Kesalahan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

paling umum dalam berpikir diantaranya Beck, (1976) sebagaimana dikutip oleh Beck (2011: 179-181):

(1) Pemikiran segalanya atau tidak sama sekali *(All-or-nothing thinking)*, disebut juga berpikir hitam dan putih, terpolarisasi, atau dikotomis. Jenis distorsi ini terkait dengan sikap perfeksionisme yang berlebihan atau sesuatu harus sempurna dan persis seperti apa yang diinginkan atau itu sebuah kegagalan. Contoh: " ketika orang yang dikagumi membuat kesalahan kecil, kekaguman berubah menjadi rasa muak."

(2) Sebagai bencana disebut juga kesalahan meramal *(Catastrophizing)*, Anda memprediksi masa depan negatif tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Contoh: "Aku akan sangat marah, aku tidak akan bisa berfungsi sama sekali."

(3) Mendiskualifikasi yang positif *(Disqualifying or discounting the positive)*, Anda secara tidak wajar mengatakan kepada diri sendiri bahwa pengalaman positif, perbuatan, atau kualitas tidak masuk hitungan atau dengan kata lain "bukan apa-apa". Distorsi ini biasanya timbul karena individu tersebut kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri. Semua hal-hal positif seperti pujian, hadiah, *applause*, dan penghargaan dari orang lain justru ditanggapi secara negatif. Contoh: "Saya melakukan pekerjaan itu dengan baik, itu bukan berarti saya kompeten; hanya saja saya beruntung."

(4) Penalaran Emosional *(Emotional reasoning)*, Anda berpikir cenderung menggunakan emosi sebagai bukti untuk kebenaran yang dikehendaki. Distorsi ini biasa diawali dengan kata-kata seperti "Saya merasa...." "Kayaknya saya nggak bisa ....."

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Contoh: Ovi berpikir “Gue ngerasa nggak mampu nyelesein skripsi ini. Gue pasti mahasiswa yang paling apes.”

(5) Pelabelan *(Labelling)*, Anda tetap menaruh label global dalam diri sendiri atau orang lain tanpa mempertimbangkan bukti yang lebih rasional. Contoh: "Aku pecundang. Dia tidak baik. Gue emang bego. "

(6) Pembesaran atau minimalisasi *(Magnification/ minimization)*, ketika Anda mengevaluasi diri Anda, orang lain, atau suatu situasi, secara tidak wajar Anda memperbesar negatif dan meminimalkan yang positif. Contoh: "Mendapatkan nilai pas-pasan membuktikan betapa saya tidak mampu. Mendapatkan nilai tinggi bukan berarti aku pintar. "

(7) Filter Mental *(Mental filter)* disebut juga abstraksi selektif *(selective abstraction)*, menemukan sebuah hal kecil yang negatif dan terus memikirkannya sehingga pandangan dalam diri individu menjadi gelap. Contoh: "Dari sekian peringkat yang aku dapat ternyata ada satu peringkat yang paling rendah di raporku, itu berarti aku melakukan pekerjaan yang buruk."

(8) Membaca pikiran *(Mind reading)*, Anda berasumsi bahwa orang lain sedang memandang rendah diri Anda, dan Anda yakin akan hal tersebut sehingga Anda sama sekali tidak berminat untuk mengecek kembali kebenarannya. Contoh: "saya bisa mengatakan kalau dia tidak menyukai saya."

(9) Generalisasi yang berlebihan *(Overgeneralization)*, Anda membuat kesimpulan negatif yang jauh melampaui situasi saat ini. Atau cenderung menyimpulkan bahwa suatu hal (tidak menyenangkan) yang pernah terjadi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pada dirinya akan terjadi lagi berulang kali. Contoh: Abi ditinggalkan oleh kekasihnya karena selingkuh, akibat dari rasa sakit yang mendalam, Abi mengalami trauma kemudian dengan lantang Abi meneriakkan bahwa “semua cewek sama saja brengseknya”. Dalam hal ini Abi memilih untuk tidak pacaran seumur hidup karena takut pengalaman buruknya akan terulang lagi.

(10) Personalisasi *(Personalization),* Individu merasa bertanggung jawab atas peristiwa negatif yang terjadi, walaupun sebenarnya peristiwa tersebut bukan merupakan kesalahan dirinya. Individu cenderung memandang dirinya sebagai penyebab dari suatu peristiwa negatif yang terjadi, meskipun hal tersebut sebenarnya bukanlah tanggung jawab dirinya semata. Contoh: “Dalam suatu pertandingan futsal, tim kelas Anton mengalami kekalahan. Anton merasa bahwa dirinya adalah orang yang membuat timnya kalah. Anton merasa pantas dijadikan kambing hitam atas kegagalan tim agan untuk menang, tanpa dasar dan alasan apapun. Padahal faktanya Anton adalah satu-satunya pemain yang sangat bagus di pertandingan itu”.

(11) "Haruskah" dan "harus" *(“Should” and “must”)***,** pernyataan harus disebut juga imperatif statements. Anda memiliki bagaimana ide tetap dan tepat atau orang lain harus bersikap, dan Anda melebih-lebihkan betapa buruk jika harapan ini tidak terpenuhi. Distorsi ini membuat Anda tidak merasa nyaman dengan perilaku orang lain yang menurut Anda tidak seharusnya dilakukan. Hingga Anda dibuat frustasi karena terjebak pada pemikiran harus, harus, dan harus. Contoh: “Ugh...seharusnya dia nggak ngelakuin itu.”

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(12) Terowongan visi *(Tunnel vision),* Anda hanya melihat aspek negatif dari suatu situasi. Contoh: "Guruku tidak bisa melakukan sesuatu apapun dengan benar. Dia kritis dan sensitif dan buruk disaat mengajar."

### 2.3.4 Metode Konseling Kognitif-Behavioral

McLeod (2010: 157), langkah-langkah dilaksanakannya pendekatan kognitif-behavioral mencakup:

(1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja antara konselor dan klien. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
(2) Menilai masalah, Mengidentifikasi, 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.

Sementara Froggatt (2009: 4-5), proses konseling *cognitive behaviour therapy* (CBT) adalah sebagai berikut:

(1) Bekerjasama dengan konseli *(engage client)*
- Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan
- Memperhatikan tentang *"secondary disturbances"* atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.
- Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling CBT.

(2) Melakukan assesmen terhadap masalah, orang dan situasi *(assess the problem, person and situation)*
- Mulai dengan mengidentifikassi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah
- Adakah relasi dengan hal klinis?
- Menanyakan personal atau sejarah masalahnya
- Menilai keparahan masalah atau yang paling mengganggu
- Perhatikan dampak/ faktor-faktor kepribadian yang relevan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(3) Mempersiapkan konseli untuk terapi *(prepare the client for therapy)*
- Mengklasifikasi tujuan konseli; spesifik *(Specific)*, dapat diukur *(Measurable)*,dapat dicapai atau diraih *(Achievable)*, realistis *(Realistic)*, memiliki batas waktu *(Time frame)*
- Memotivasi konseli untuk berubah
- Mengajarkan prinsip dasar CBT, termasuk model ABC
- Mendiskusikan pendekatan dan teknik yang akan diterapkan
- Mengembangkan kontrak dengan konseli

(4) Mengimplementasikan program penanganan (*Implement the treatment programme)*
- Mengubah *belief* yang maladaptif dan disfungsional
- Mengaplikasikan dialog 'socrates' untuk mengubah *belief*
- Memberikan *homework assignment*
- Implementasi teknik CBT
- Menganalisis ABC
- Memahami belief yang berkembang

(5) Mengevaluasi kemajuan *(evaluative progres)*
- Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

(6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling *(Prepare the client for termination)*
- Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, memersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari

### 2.4.5 Tujuan Konseling Kognitif-Behavioral

Menurut McLeod (2010: 13-14), terapis kognitif-behavioral memberikan sebagian besar perhatiannya untuk manajemen dan control tingkah laku. Berikut ini adalah beberapa tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor adalah sebagai berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(1) Pemahaman, yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional ketimbang perasaan dan tindakan.

(2) Kesadaran diri, yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang

lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.

(3) Perubahan kognitif, yaitu modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.

(4) Perubahan tingkah laku, yaitu modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptif atau merusak.

(5) Penguatan, berkenaan dengan keterampilan, kesadaran, dan pengetahuan yang akan membuat klien mampu mengontrol kehidupannya.

### 2.4.6 Teknik *Self-Management*

#### *2.4.6.1 Pengertian Self-Management*

Dalam bidang konseling, *self management* merupakan suatu prosedur yang baru. *Self management* kadang-kadang disebut *behavioral self control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit, Stewart dan Lewis sebagaimana dikutip oleh Nursalim (2014: 150).

Sedangkan menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Komalasari (2011:180), pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilaku sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu, menentukan perilaku sarana, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan perilaku tersebut, mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sebagaimana Purnamasari (2013: 58), menjelaskan pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri *(self management)* tanggungjawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli, Sukadji sebagaimana dikutip oleh Komalasari, (2011:181).

***2.4.6.2 Tujuan Self Management***

Tujuan teknik *self management* adalah untuk memberdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan akan mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar (Purnamasari, 2013: 59).

***2.4.6.3 Prosedur Teknik Self Management***

*Self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Ada tiga macam strategi *self management* yaitu: *self monitoring, stimulus control,* dan *self reward*. *Self monitoring* adalah upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

peristiwa lingkungan. *Stimulus control* adalah merancang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman atau petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. *Self reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan, Nursalim, (2014: 149).

Menurut Komalasari (2011: 182), pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

(1) Tahap monitor diri atau observasi diri
Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif.
(2) Tahap evaluasi diri
Pada tahap ini konseli membandingkan dengan catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program.
(3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman
Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, penghapusan, dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

Sebagaimana menurut Purnamasari (2013: 62), tahap-tahap dalam *self management* diantaranya:

(1) Melakukan perencanaan diri dan menentukan tujuan
(2) Mendeskripsikan tujuan kedalam perilaku spesifik
(3) Mengorganisasi diri
(4) Melakukan monitoring diri
(5) Tahap evaluasi diri
(6) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman dirinya sendiri.

***2.4.6.4 Hal-hal yang harus Diperhatikan dalam Teknik Self Management***

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Purnamasari (2012: 60), dalam membantu klien merancang program penguatan, penting bahwa klien memersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan atau perilaku targetnya dan bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan 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 sosial sehingga lingkungan sosial 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.

## 2.5 Keterkaitan Konseling Individu CBT dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial

Menurut Almenayes (2015: 41-48), pada dasarnya kecanduan media sosial merupakan bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Dalam hal ini masalah kecanduan *social media* sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku. Masalah kecanduan media sosial ini disebabkan oleh faktor-faktor yang menjadi aspek mendasar diantaranya; perasaan yang berlebihan, (*compulsive feelings),* dimensi waktu penggunaan media sosial atau mengulur waktu *(time displacement),* dan konsekuensi sosial atau penggunaan media sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari *(social consequences).*

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Strategi konseling adalah “modus operandi” atau rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseli. Strategi konseling yang efektif dapat memperlancar perubahan-perubahan

emosional, kognitif, dan tingkah laku konseli (Nursalim, 2014: 21). Hal ini diperkuat dengan penelitian Nakaya (2015: 64), terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan jenis psikoterapi yang membantu orang mengganti pikiran berbahaya dan pola perilaku dengan yang sehat. Terapi ini sangat efektif untuk mengobati seseorang yang mengalami kecanduan internet. Menurut Dobson (2010: 4), pada intinya CBT terbagi tiga proposisi mendasar yaitu 1) aktivitas mempengaruhi perilaku kognitif, 2) kegiatan kognitif dapat dimonitor dan diubah, 3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif. Sebagaimana Milne & Wilding (2013: 6), prinsip dasar dalam pendekatan CBT adalah perubahan dalam berpikir dapat menghasilkan perubahan dalam berperilaku.

Untuk membantu siswa mengurangi dari bentuk kecanduan terhadap penggunaan media sosial tersebut, maka diterapkan intervensi teknik *self management.* Intervensi daripada teknik *self management* ini 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. Sebab teknik *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *cognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif (Ulfa, 2014: 25).

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri *(self management)* tanggungjawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

bagi konseli, Sukadji sebagaimana dikutip oleh Komalasari, (2011: 181). Pada teknik ini individu juga terlibat pada beberapa strategi *self management* yaitu; tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (Komalasari, 2011: 182). 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 (Purnamasari, 2012: 63). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Mutohharoh (2014: 102), memperoleh hasil bahwa teknik pengelolaan diri (*self management*) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa dengan memberikan sumbangan efektif sebesar p=0.028.

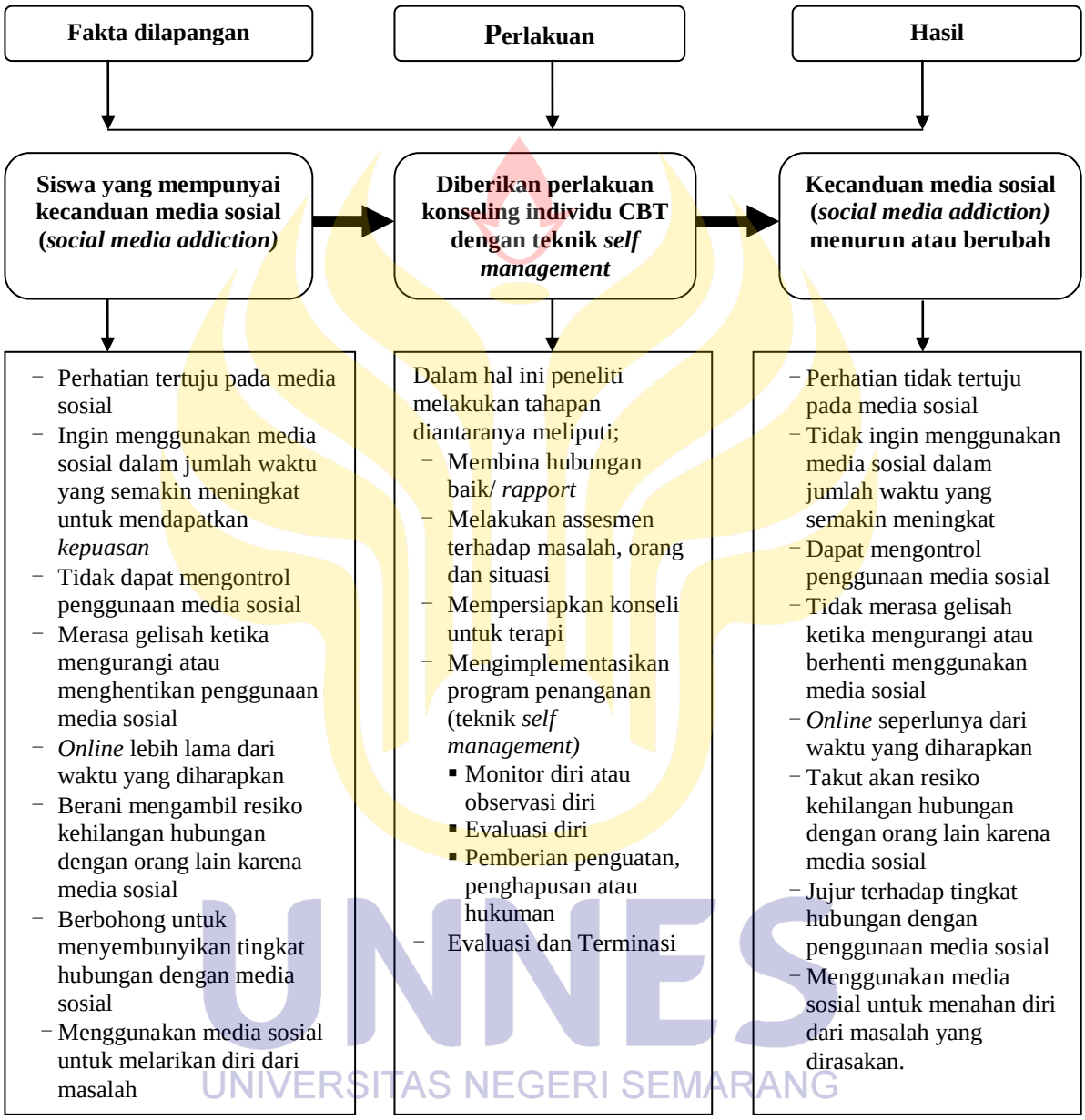
Dengan adanya perlakuan konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan intervensi teknik *self management* diharapkan konseli dapat mengurangi kecanduan terhadap penggunaan media sosial sehingga konseli mampu mengubah dan mengendalikan cara pandang terhadap pikiran atau perasaannya, serta dapat mengubah tingkah lakunya secara optimal.

## 2.6 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 konseling individu CBT dengan teknik *self management* dilakukan dengan baik, maka kecanduan media sosial pada siswa akan menurun. Adapun keefektifan layanan konseling individu CBT dengan teknik *self management*

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

untuk mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction)* dapat digambarkan sebagai berikut:




UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**Gambar 2.2 Kerangka Berpikir**
**Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial *(Social Media Addiction)***

## 2.7 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013: 96), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Jawaban sementara ini dikarenakan jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, dan belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini adalah "konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* efektif mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction)*".

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# BAB 5

# PENUTUP

## 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya mengenai keefektifan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)* pada subjek penelitian di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal, maka dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction)* sebelum diberikan perlakuan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* menunjukkan kelima konseli memperoleh nilai rata-rata kategori tinggi, sedangkan berdasarkan aspek kecanduan media sosial rata-rata tertinggi menunjukkan pada aspek *compulsive feelings*, artinya bahwa siswa belum bisa mengendalikan dari pikiran otomatis yang berlebih dalam penggunaan media sosial yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

5.1.2 Tingkat kecanduan media sosial (*social media addiction)* setelah diberikan perlakuan konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self management* menunjukkan perubahan penurunan pada kelima konseli dengan nilai rata-rata kategori rendah, dan satu konseli masih menunjukkan sedikit penurunan kategori sedang. Dengan kata lain konseli mampu dan sedikit mampu dalam mengendalikan baik perasaan atau pikiran otomatis yang berlebih, dimensi waktu yang digunakan dan menyadari resiko penggunaan media sosial yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5.1.3 Konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CB*T)* dengan teknik *self management* membuktikan secara signifikan efektif mengurangi kecanduan media sosial *(social media addiction)* pada subjek penelitian.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan diatas peneliti menyampaikan beberapa saran untuk pihak-pihak terkait dalam penelitian, berikut saran yang diajukan:

5.2.1 Bagi Guru BK di sekolah

Guru BK di sekolah, hendaknya perlu adanya pelatihan konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk menangani masalah yang sejenis dalam penelitian ini. Selain itu, diharapkan guru BK, dapat memberikan jenis layanan konseling lainnya, misalnya layanan secara klasikal dengan memberikan materi yang bertemakan terkait "pengendalian diri dalam penggunaan media sosial", sehingga tidak menutup kemungkinan siswa mampu mengetahui baik buruknya penggunaan media sosial yang berlebih dalam aktivitas sehari-harinya.

5.2.2 Bagi peneliti berikutnya,

Berdasarkan hasil riset ini, aspek *compulsive feelings* penggunaan media sosial ternyata sangat rentan mempengaruhi aktivitas sehari-hari siswa. Sehingga untuk mengubah pikiran atau perasaan otomatis yang berlebih, peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan pemberian layanan konseling lain dengan menekankan pada pendekatan serta implementasi teknik dalam ranah kognitif lain kaitannya dengan masalah penggunaan media sosial atau temuan masalah lain yang sejenis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# DAFTAR PUSTAKA


Almenayes. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Art & Humanistis.* 4(10): 44-52.

Arikunto, Suarsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (eds. Revisi 2010). Jakarta: Rineka cipta.

Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beck, Judith S. 2011. *Cognitif Behavior Therapy Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Budi, T. P. 2006. *SPSS 13.0 Terapan*: *Riset Statistik Parametrik.* Yogyakarta: Andi Offset.

Cahyono, Edy, Susilowati, S.M.E., Rochmad, Sudarmin, & Sutikno. 2014. *Buku Panduan Penulisan Proposal, Tugas Akhir, Skripsi, dan Artikel Ilmiah.* Semarang: FMIPA UNNES.

Destiana, Ika, & Salman, Ali. 2015. The Acceptance, Usage and Impact of Social Media Among University Students. *Journal of Social Sciences & Humanities.* 1: 058-065.

Dobson, K.S., & Dozois, D.J. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies.* (3nd ed.). New York: The Guilford Press.

Froggatt, Wayne. 2009. *A Brief Introduction To Cognitive Behaviour Therapy.* Hlm. 1-12.

Hadi, Sutrisno. 2004. *STATISTIK* (Jilid 1). Yogyakarta: Andi

Kepala Pusat Informasi dan Humas Kementerian Kominfo. 2014. *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet.* SIARAN PERS NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014 tersedia di http://kominfo.go.id [diakses 4-1-2016].

Khairuni, Nisa. 2016. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*. 2(1): 91-106.

Komalasari, Gantina, Wahyuni, E., & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: Indeks.

Kuss, Daria J, & Griffiths, Mark D. 2011. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature.. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 8: 3528-3552.


UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Lenhart, Amanda. (2015). *Teens, Social Media, & Technology Overview 2015.* Pew Research Center. 9/4: 1-47.

McLeod. 2010. *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus* (Edisi Ketiga). Jakarta: Prenadamedia Group.

Milne, A., & Wilding, C. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT Indeks.

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

Nakaya, Andrea C. 2015. *Internet and Social Media Addiction.* New York: Reference Point Press.

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

Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial Prosedur, Tren, dan Etika.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling.* Jakarta: Akademia Permata.

Parisa, Nadya, & Leonardi, Tino. 2014. Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Social Anxiety pada Remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 03(1): 44-51.

Prasetiya, Citra, E. 2014. Fenomena Internet Addiction pada Mahasiswa.*Skripsi.* Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-Teknik Konseling.* Semarang: UNNES PRESS.

Siji, Smitha. 2015. Impact Of Social Media In Education. *Pezzottaite Journals*. 4(1): 1464-1468.

Siregar, Y.E., & Siregar, R.H,. 2013. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*. 9(01): 17-24.

Soliha. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi.* 4(1): 1-10.

Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

_____. 2013. *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatifdan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Syamsoedin, W.K.P., & Bidjuni, H., Wowiling, F. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp).* 3(1): 1-10.

Tukiran, & Effendi, Sofyan. 2012. *Metode Penelitian Survey.* Jakarta: LP3ES.

Ulfa Dinia, Wibowo, M.E., & Sugiyo. 2014. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self Management. *Indonesian Journal Guidance and Counseling: Theory and Application.* 3(4): 22-30.

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. 2010. Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse 1-7.*

Wibowo, Mungin, E., et al. 2010. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah.* Semarang: Universitas Negeri Semarang.

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

Young, K.S. 1996. Internet Addiction: Disorder: The Emergence of New Clinical Disorder. Cyber Psychology and Behavior. 1(3): 237-244.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG