

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL  
REMAJA DI DUSUN KEPOH RT 05/06 TOHUDAN COLOMADU**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

**MUHAMMAD JAGAD PAMUNGKAS**

**NIM. 181221124**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

**2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Jagad Pamungkas  
NIM : 181221124  
Tempat, Tanggal Lahir : Karanganyar, 26 Februari 2001  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah  
Alamat :Kepoh RT 05/06 Tohudan, Colomadu,  
Karanganyar.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 11 Oktober 2022

Yang menyetakan



**Muhammad Jagad Pamungkas**

NIM: 181221124

**ANGGA EKA YUDA WIBOWO, M.Pd.**

**DOSEN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM UIN RADEN MAS  
SAID SURAKARTA**

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

---

**Hal: Skripsi Sdri. Muhammad Jagad Pamungkas**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Raden Mas Said Surakarta

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Muhammad Jagad Pamungkas

NIM : 18122114

Judul : Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik  
*Self Management* Untuk mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja di Dusun  
Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk  
diajukan pada sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN  
Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb*

Surakarta, 11 Oktober 2022  
Pembimbing



Angga Eka Yuda Wibowo, M.Pd.

NIP. 19880317201801 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA  
SOSIAL REMAJA DI DUSUN KEPOH RT 05/06 TOHUDAN**

**COLOMADU**

Disusun Oleh:

**Muhammad Jagad Pamungkas**

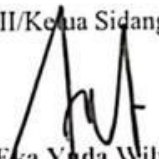
NIM. 181221124

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Hari Kamis, tanggal 3 November 2022  
dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
Surakarta, 2 Desember 2022  
Penguji Utama,

  
**Budi Santosa, S.Psi., MA.**

NIP. 19740123 200003 1 002

Penguji II/Ketua Sidang

  
**Angga Eka Yuda Wibowo, M.Pd**

NIP. 19880317201801 1 001

Penguji I/Sekretaris Sidang

  
**Galih Hajar Fadillah., S.Pd, M.Pd.**

NIK. 19900807 20170 1 129

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



**Galih Hajar Fadillah, M.Ag.**

NIP. 19730522 200312 1 001

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab Latin dalam penulisan skripsi ini mengikuti standar transliterasi International Journal of Qur'anic Studies Edinburgh University.

Adapun tatacara penulisannya adalah sebagaimana contoh kata-kata berikut: *Tafsīr, bismillāhirrahmānirrahīm, Rashīd Riḍa, muslimīn, Ṣufi, Tarīqah, Hadīth, Rūh al-Bayān fī tafsīr al-Qur'ān, al-Qur'ān al-'aẓīm alladhīna samī'ū al-Qur'ān*, dan lain-lain.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Huruf Latin	Huruf Keterangan
ا	<b>Alief</b>	<b>- Tidak dilambangkan</b>
ب	<b>Bā</b>	<b>B-</b>
ت	<b>Tā</b>	<b>T-</b>
ث	<b>Ṣā'</b>	<b>Ṣ s dengan titik di atasnya</b>
ج	<b>Jīm</b>	<b>J</b>
د	<b>Dāl</b>	<b>D-</b>
ذ	<b>Ẓāl</b>	<b>Ẓ z dengan titik di atasnya</b>
ر	<b>Rā'</b>	<b>R-</b>
ز	<b>Zā'</b>	<b>Z-</b>
س	<b>S</b>	<b>S-</b>
ش	<b>Sy</b>	<b>Sy</b>
ص	<b>Ṣād</b>	<b>Ṣ s dengan titik di bawahnya</b>
ض	<b>Ḍaḍ</b>	<b>Ḍ d dengan titik di bawahnya</b>
ط	<b>Ṭā'</b>	<b>Ṭ t dengan titik di bawahnya</b>
ظ	<b>Ẓā'</b>	<b>Ẓ z dengan titik di bawahnya</b>

غ	<b>Gain</b>	<b>Gh-</b>
ف	<b>Fā'</b>	<b>F-</b>
ق	<b>Qāf</b>	<b>Q-</b>
ك	<b>Kāf</b>	<b>K-</b>
ل	<b>Lām</b>	<b>L-</b>
م	<b>Mīm</b>	<b>M-</b>
ن	<b>Nūn</b>	<b>N-</b>
و	<b>Wāwu</b>	<b>W-</b>
ه	<b>Hā'</b>	<b>H-</b>
ء	<b>Hamzah</b>	<b>'Aporstrof</b>
ي	<b>Yā'</b>	<b>Y-</b>

### B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *Syad/d/ah*, ditulis lengkap.

أحمد: Ditulis *Ahmadiyyah*

### C. Ta' Marbū'ah diakhir kata

- 1) Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia.

جمعة: ditulis *jamā'ah*

- 2) Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulisi.

نعمت: ditulis *ni'matullāh*

زكاة: ditulis *zakātul-fīri*

### D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

### E. Vokal Panjang

- 1) A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū.
- 2) Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au.

### F. Vokal-vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu kata Dipisahkan dengan Apostrof (')

أنتم: dibaca *a'antum*

### **G. Kata Sandang Alief +Lām**

1) Bila diikuti Qomariyyah ditulisal-

الذرن:*Al-Qur'an*

2) Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i dengan huruf syamsiyahyang mengikutinya

الشيعة:*asy-syī'ah*

### **H. Huruf Besar**

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

### **I. Kata dalam Rangkaian Frase dan kalimat**

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

إسالمشوخ:*ditulissyaikhah-Islāmatausyaikhul-Islām*

### **J. Lain-lain**

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata *ijmak*, *nas*, dan lain-lain), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

## **DAFTAR SINGKATAN**

cet. :cetakan

ed :editor

eds :editors

H. :Hijriyyah

h :halaman

J. : Jilid atauJuz

l. :lahir

M. :Masehi

Saw. : *Ṣallallāhu 'alaihi wasallam*

Swt. : *Subḥānahū wata 'ālā*

r.a : *Raḍiyallāhu 'anhu*

As. : *'Alaihissalām*

t.d. : tidakditerbitkan

t.dt. : tanpa data (tempat, penerbit, dan tahunpenerbitan)

t.tp. : tanpa tempat (kota, negeri, atau negara)

t.np. : tanpa nama penerbit

t.th. : tanpa tahun

terj. : terjemahan

Vol/V : Volume

w. : Wafat.



## ABSTRAK

**Muhammad Jagad Pamungkas, NIM 181221124. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh seorang remaja yang mengalami kecanduan media sosial yang terjadi di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management mampu mengurangi kecanduan media sosial remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan model *Pertest-Posttest One Grup Design*. Penelitian ini menggunakan 14 subjek dengan sama-sama dilakukan *Pertest dan posttest* menggunakan instrument berupa angket kecanduan media sosial. Perilaku kecanduan yang dialami: merasa senang dengan media sosial, merasa hampa tidak membuka media sosial, merasa gelisah, murung.

Hasil dari pretest pada eksperimen yang sebelum diberikan treatment dengan layanan bimbingan konseling dengan teknik self management. Rendah 42.9%, sedang 21.4% dan tinggi 35.7% sedangkan setelah diberikan treatment hasil posttest dengan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik self management rendah 57.1%, sedang 35.7%, dan tinggi 7.1%. Keputusan: Karena z hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusannya adalah menerima  $H_0$  atau pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial Remaja DI Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. Dengan melihat angka probabilitas pada output sig adalah  $0,002 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah -2.826 (tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dalam mengurangi kecanduan media sosial yang dialami remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

**Kata Kunci:** Layanan Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Kecanduan media sosial.

## ABSTRACT

**Muhammad Jagad Pamungkas, NIM 181221124. *Group Guidance Services Using Self Management Techniques To Reduce Social Media Addiction in Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.* Islamic Counseling Guidance Study Program. Faculty of Usuluddin and Da'wah. Raden Mas Said Islamic State University Surakarta, 2022.**

This research is motivated by a teenager who is addicted to social media which occurred in Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. The purpose of this study was to determine whether group guidance services with self-management techniques were able to reduce adolescent social media addiction in Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

The type of research used by the researcher is quantitative with experimental methods and uses the Pretest-Posttest One Group Design model. This study used 14 subjects with both a Pretest and posttest using an instrument in the form of a social media addiction questionnaire. Addictive behavior experienced: feeling happy with social media, feeling empty not opening social media, feeling restless, moody.

The results of the pretest in the experiment before being given treatment with counseling guidance services with self-management techniques. Low is 42.9%, moderate is 21.4% and high is 35.7%, while after being given treatment the posttest results with counseling guidance services using self-management techniques are low 57.1%, moderate 35.7%, and high 7.1%. Decision: Since z count is located in the Ho area, the decision is to accept Ho or provide group guidance services with self-management techniques to reduce social media addiction for teenagers in Kepoh Hamlet, RT 05/06 Tohudan Colomadu. By looking at the probability number at the output is  $0.002 < 0.05$  then Ho is rejected. This means that group guidance services with self-management techniques can reduce social media addiction behavior. Meanwhile, from the z-count calculation, the z-value is -2.826 (the sign –not relevant because it only shows the direction) is greater than the z-table, which is 1.96. Based on the explanation above, it can be concluded that there is an influence on group guidance services with self-management techniques in reducing social media addiction experienced by teenagers in Kepoh Hamlet, RT 05/06 Tohudan Colomadu.

**Keywords:** Group Guidance Services, Self Management, Social Media Addiction.

## **MOTTO**

“Dengan Belajar Kamu Bisa Mengajar, Dengan Mengajar Kamu Bisa Paham”

(Phil Collins)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat yang diberikan Allah SWT, yang telah memberikan nikmat hidup, semangat yang selalu ditebarkan melalui hamba-hamba-Nya yang terpilih. Seakan cahaya yang redup mulai bercahaya lagi dengan izin-Nya. Merajut asa, demi sebuah cita- cita untuk menjadi sarjana. Terimakasih juga ku persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Subagya dan Ibu Maryati SR atas segala dukungan, motivasi, pengorbanan, dan kasih sayangnya serta rangkaian do'a tulusnya yang tiada henti kepadapenulis.
2. UntukkakakRachmawatiNurHidayahdanRachmanAlamGumelar yangselalu memberikan semangat kepadapenulis.
3. Teman dan sahabat, terimakasih kalian selalu berada disisi penulis dan selalu membantupenulis.
4. Almamater tercinta UIN Raden Mas SaidSurakarta

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat diselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah., M.Ag. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd., Sekretaris Jurusan Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd., selaku koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Angga Eka Yuda Wibowo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah selalu memberikan motivasi, masukan, dan arahan selama penyusunan skripsi.
6. Budi Santosa, S.Psi., MA. selaku dosen penguji sidang munaqosah dan

memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.

7. Galih Fajar Fadillah., S.Pd. M.Pd. selaku selaku dosen penguji sidang munaqosah dan memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunanskripsi.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, khususnya Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
9. Seluruh staff bagian akademik yang telah mengakomodir segala keperluan peneliti dalam urusan akademik dan penelitian skripsi ini.
10. Remaja dusun Kepoh yang sudah membantu menjadi subjek penelitian dan memberikans semangat.
11. Teman-teman BKI D Angkatan 2018 yang telah kebersamai dari awal sampai saya menyelesaikan studi.
12. Sahabat saya (Silvima Hilda, Afrilia Moharani, Fina Tri Wulandari, Adelia Wiratna, Adelia Fitriana, Khaeriyatul Utami, Winda Putri, Puri Agik Sagita, Ari, Jalu, Apip, Rizky, Irvan dan Sedulur Wedangan Tapa Slira) yang selalu memberikan bantuan, memotivasi dan mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi saya.

Serta semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT memberikan balasan kepada segenap pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena

terbatasnya pengalamandan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saranserta masukan yang membangun dari berbagai belah pihak. Semoga kripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya khususnya Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Surakarta, 11 Oktober 2022

Penulis

Muhammad Jagad Pamungkas

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	v
ABSTRAK .....	ix
ABSTRAC .....	x
MOTO .....	xi
HALAMAN PERSEMBAHAAN .....	xxi
KATA PENGANTAR .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritik .....	8
2. Manfaat Praktis .....	9
BAB II LANDASAN TEORI .....	10
A. Layanan Bimbingan Kelompok .....	10
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	10
2. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	12
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok .....	14
4. Aspek Layanan Bimbingan Kelompok .....	15
B. Media Sosial .....	17
1. Pengertian Mediasosial .....	17



2.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi KecanduanMediaSosial .....	19
3.	DampakMediaSosial .....	19
4.	Aspek-aspek KecanduanMedia Sosial .....	20
5.	Cara Mengatasi KecanduanMediaSosial.....	22
C.	TeknikSelfManagement .....	23
1.	PengertianSelfManagement .....	24
2.	Konsep DasarSelfManagement.....	25
3.	TujuanSelfManagement .....	27
4.	ManfaatSelfManagement .....	28
5.	Tahap-tahapSelfManagement .....	29
6.	Kelebihan dan KekuranganSelfManagement.....	31
D.	PenelitianTerdahulu .....	32
E.	Kerangka Berfikir.....	34
F.	UjiHipotesis .....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....		38
A.	Pendekatan danMetodePenelitian .....	38
B.	VariabelPenelitian .....	39
C.	DefinisiOprasionalVariabel.....	40
D.	TempatdanWaktuPenelitian .....	41
E.	PopulasidanSampel .....	41
1.	Populasi .....	41
2.	Sampel.....	41
F.	TeknikPengumpulanData .....	42
1.	Kouesioner/Angket .....	42
G.	UjiInstrumen .....	43
1.	UjiValiditas .....	43
2.	UjiReabilitas.....	50
H.	TeknikAnalisis Data.....	51
1.	UjiWilcoxon.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		53
A.	DeskripsiLokasiPenelitian.....	53

1. Deskripsi Waktu dan Tempat.....	53
2. Deskripsi Subjek Penelitian .....	53
B. Deskripsi Data .....	56
C. Hasil Uji Hipotesis .....	60
D. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	67
Lampiran 2. Kuisioner Penelitian .....	68
Lampiran 3. Uji Validitas.....	75
Lampiran 4. Uji Reliabilitas.....	96
Lampiran 5. Hasil Rekap Data .....	97

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Zaman era globalisasi telah banyak sekali teknologi atau alat-alat canggih salah satunya seperti handphone. Hampir setiap orang memiliki handphone sebagai alat komunikasi. Dengan adanya alat yang serba canggih di era milenial saat ini membawa perubahan dan kemajuan di bidang teknologi, informasi, dan komunikasi. Kemajuan ini ditandai dengan aplikasi penghubung seperti media sosial yang memberikan kemudahan pada setiap orang untuk terhubung agar dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan setiap orang dari jarak jauh. Kemajuan teknologi tersebut menyebabkan munculnya berbagai macam situs jejaring sosial dalam media sosial yang bisa diakses secara online melalui sambungan internet. Media sosial adalah aplikasi penghubung banyak orang dalam satu lini masa tertentu (Ardi & Sukmawati, 2019). Media sosial memiliki sifat yang interaktif dan umpan balik yang membuat antar pengguna dapat saling berhubungan, berbagai informasi dan berkolaborasi (Wulandari & Netrawati, 2020)

Sosial media merupakan sebuah media baru yang mulai populer di Indonesia sejak awal tahun 2000 dan terus berkembang hingga sekarang dengan beragam bentuknya yang diamati oleh semua kalangan. Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) beberapa media sosial yang banyak digunakan di Indonesia tahun 2016 adalah Facebook

(71,6 juta atau 54%), Instagram (19,9 juta atau 15%), Youtube (14,5 juta atau 11%), Twitter (7,2 juta atau 5,5%), dan lain sebagainya. (Pertwi & Hidayati, 2018)

Media sosial adalah aplikasi yang mengizinkan *user* atau penggunanya berbagai informasi pribadi seperti foto dan aktivitas sehari-hari. Kebiasaan ini yang sudah mendarah daging dimasyarakat khususnya kalangan remaja yang lebih mendominasi dari fase lainnya. Hal ini dapat dilakukan sambil melakukan berbagai aktivitas lainnya, misalnya berkerja, melakukan pekerjaan rumah, berjualan, belajar, menyetir. Kemudahan itu karena adanya fitur-fitur chatting, mengakses jejaring sosial, game, music, video call sehingga memudahkan pengguna mengakses dan melakukan dua aktivitas sekaligus. Media sosial tidak hanya memberikan kemudahan dalam menyebarkan informasi dan memperluas jaringan sehingga bisa terhubung dengan siapapun yang ada diseluruh dunia tanpa ada batasan. Tidak heran hampir sebagian manusia mempunyai media sosial karena manusia sangat sulit untuk lepas dari itu.

Handphone atau ponsel pintar ini seolah menjawab semua kebutuhan manusia, ponsel pintar ini memiliki fitur-fitur yang bisa dinikmati oleh siapa saja. Fitur dalam handphone tentunya bisa menarik perhatian kalangan anak dan remaja khususnya. Remaja lebih sering menggunakan aplikasi game dan media sosial. Game digemari karena sifatnya yang menghibur sehingga membuat remaja akan lupa waktu jika sedang bermain game ataupun bermedia sosial. Handphone memiliki

dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Dampak positif dari handphone, yaitu mudahnya kita mengakses informasi dan membantu dalam menambah relasi. Sedangkan dampak negatif dari handphone antaranya menyebabkan kecanduan, malas belajar, boros, dan anti sosial. (Hidayati, 2017).

Media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial. Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif, dan emosional. Jika dilihat dari perubahan emosional yang dialami remaja yaitu, lebih mementingkan teman sebaya dan muncul permasalahan pada orang tuanya (Santrock, 2007). (Hendrawati & Sriati, 2020)

Hal ini menyebabkan masa remaja relative bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Oleh sebab itu masa remaja menjadi sangat penting untuk diperhatikan. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktunya yang lama hanya untuk mencapai kepuasan dan tidak memperhatikan keadaan kedepannya. (Fauziawati, 2015). (A.P. Sariati, 2017)

Apa lagi remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu ini akses internetnya terbilang cepat/lanacar untuk membuka media sosial karena letak strategisnya baik, hal ini juga menambah remaja bisa mengakses setiap hari media sosial sehingga bisa menimbulkan

kecanduan. Dengan munculnya kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif tentunya bagi remaja. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar dan melupakan pekerjaan dirumah yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolahnya, waktu belajar kurang, prestasi disekolahnya mengalami penurunan yang dratis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya dengan hanya untuk mengakses media sosial dan lupa kegiatan yang ada dirumah karena keasikan bermedia sosial.

Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam hal pembelian serta penggunaan handphone. Kondisi tersebut dikarenakan remaja masih cenderung labil dan mudah terpengaruhi lingkungannya. Secara fisik remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara emosional dan sosial masih belum matang. Ketidakmatangan tersebut yang membuat remaja memasuki masa-masa krisis dalam kehidupan seseorang, seperti mengalami konflik batin, ketidak sesuaian terhadap masyarakat, terhadap orang lain, dan bahkan pada dirinya sendiri. Pada awalnya mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya namun lama-kelamaan tanpa di sadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada media sosial dan menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, kondisi tersebut dikarenakan kebutuhannya yang ingin selalu “terhubung” dengan dunia maya akan semakin tinggi. Erich Fromm (1995) menurutnya salah satu dampak yang terlihat dari efek modernisasi adalah kesadaran individual bergantung dengan

kebutuhan akan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan seluruh hukum-hukumnya. (Paramita & Hidayati, 2016)

Media sosial memiliki karakteristik unik dan memberikan efek menyenangkan sehingga remaja tertarik terhadap fasilitasnya untuk digunakan terus menerus. Hal tersebut menyebabkan remaja mengalami kecanduan media sosial dan berdampak pada masalah psikologis dan sosial.

Dengan inilayanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Self Management untuk mengolah dirinya agar bisa mengatur perilakunya. Dari teknik tersebut, seseorang terlibat dalam keseluruhan ataupun beberapa komponen dasar untuk diharapkan melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan dalam prosedur yang sudah ditentukan (Komalasari, Wahyuni, dan Karsih 2011).

Media sosial yang sering juga disebut sosmed merupakan platform digital yang memfasilitasi penggunaannya untuk saling berkomunikasi atau membagikan konten yang berupa foto, tulisan, video, dan merupakan platform digital yang menyediakan fasilitas yang membuat penggunaannya bisa melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunaannya. Namun dengan kecanggihan yang diberikaan oleh media sosial ini juga menimbulkan sebuah dampak negatif salah satunya bisa membuat seseorang menjadi ketergantungan terhadap penggunaannya sehingga mengakibatkan kecanduan bermain media sosial, perlunya melakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial, dan terlihat masih rendahnya pengetahuan remaja dengan bahayanya kecanduan media sosial. (Lestary & Winingsih, 2020)



Helly P. Soetjipto prang yang pecandu internet dapat digolongkan sebagai berikut, merasa senang dengan media sosial, perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial, kurang mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial, merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosional atau marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial. (Soetjipto, 2015)

Self Management menurut (Rismanto, 2016) merupakan strategi yang dilakukan dalam mengatur diri yang dimiliki oleh seseorang. Konseling kelompok menurut (Surya dalam Tary Fauzi, 2018) adalah konseling yang terdiri dari beberapa individu yang diarahkan dengan sama untuk terciptanya suatu penyelesaian jangka pendek. (Fitri & Marjohan, 2016)

Konseling kelompok menurut (Mashudi, 2012). Suatu kegiatan yang membutuhkan dinamika kelompok dalam menyelesaikan permasalahan setiap individunya. Maka dari itu dari konseling kelompok dengan teknik self management merupakan suatu layanan yang diarahkan kelompok yang berarti setiap konseli dapat menyelesaikan atau mengarahkan perilakunya sendiri dengan bantuan kelompok. (Indriasari, 2016)

### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Remaja tidak mengetahui dengan bahayanya berperilaku yang menyebabkan kecanduan mediasosial.
2. Kurangnya pendekatan dengan ketua kelompok sama subjek untuk menangani permasalahan kecanduan mediasosial.
3. Perlunya melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self managaement untuk mengurangi kecanduan mediasosial.

### **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah penulis memberikan batasan terhadap ruang lingkup dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti hanya membatasi permasalahan pada "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja Di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu".

### **C. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas maka perumusan masalah yang penulis akan teliti adalah, "Bagaimana Teknik Self Management mampu untuk mengurangi kecanduan media sosial remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu".

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengurangi seseorang pemuda pemudi dalam kecanduan media sosial dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self* management di Desa Tohudan Colomadu. Tujuan penelitian adalah: Mengetahui apakah layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management mampu untuk mengurangi kecanduan media sosial Remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bimbingan dan konseling, terutama penggunaan pendekatan teknik konseling *Self* Management dalam mengurangi kecanduan media sosial melalui layanan bimbingan kelompok.
- 2) Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan bimbingan konseling khususnya dalam membantu pemuda pemudi menyelesaikan permasalahannya.
- 3) Secara teoritis dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- 1) Bagi pemuda pemudi yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *Self* Management ini agar menjadi pribadi yang lebih baik dalam bermedia sosial dan tidak lagi

mengalami kecanduan media sosial dalam tindakan saat bermedia sosial selanjutnya dalam artian bisa mengontrol dirinya.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pemuda pemudi agar menggunakan media sosial dengan bijak dan melakukan komunikasi interpersonal di dalam sosial.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan BimbinganKelompok**

##### **1. Pengertian Layanan BimbinganKelompok**

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan kepada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu pemuda pemudi menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi pemuda pemudi yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang, selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok saling menolong, menerima, dan berempati dengan tulus (Prayitno 2004:1). Sedangkan Wibowo (2005:31) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. (Alamri, 2015)

Layanan Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Sejalan dengan itu Gibson dan Mitchell (2011) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok merupakan aktifitas yang dilakukan secara berkelompok berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman dilakukan secara terencana, bertujuan

bagi anggota kelompok informasi akurat yang membantu perencanaan dan keputusan yang lebih tepat. (Edeltrudis et al., 2017)

Sedangkan Cory (2013) mengemukakan bimbingan kelompok merupakan tujuan pencegahan (*preventive*) aktivitas kelompok yang umumnya memiliki fokus membahas masalah-masalah pada bidang pendidikan, karir, sosial, atau pribadi. Menurut Dewa Ketut dan Nila Kusumawati (2008) bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari guru pembimbing atau konselor membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menjangkau pemahaman dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok. (Susanti, 2015)

Melalui setting kelompok dapat menciptakan suasana saling percaya, memperhatikan, memahami, menerima, dan mendukung yang memungkinkan remaja untuk mengungkapkan masalah pribadi mereka dengan teman-teman sebaya mereka dan konselor. Hal itu dapat melalui cara seperti kegiatan keluarga yang berjalan dengan baik, kelompok memberikan kepada anak perasaan ikut memiliki dan merasa aman (Djiwandono, 2005). (Dahlia et al., 2019)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan melalui dinamika atau setting kelompok. Dimana dinamika kelompok berinteraksi

antar individu anggota kelompok untuk membahas permasalahan secara bersama-sama dengan topik tertentu yang berfungsi untuk menemukan pemahaman dan penanganan masalah yang dibahas di dalam kelompok dengan harapan tujuan-tujuan layanan dapat tercapai dengan baik.

### **1. Komponen Layanan BimbinganKelompok**

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya yaitu adanya pemimpin kelompok, anggota kelompok, serta dinamika dalamkelompok.

- a. Pemimpin kelompok, yaitu sebagai pengontrol proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan. Selain sebagai pengontrol pemimpin kelompok juga harus diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus.
- b. Anggota kelompok merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok, dan tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peran para anggotanya. Peranan kelompok tidak terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok. Peranan anggota kelompok agar dinamika kelompok dapat terwujud yaitu:

- 1) Membantu terbinannya suasana lebih akrab dalam hubungan antara anggota kelompok.
  - 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
  - 3) Berusaha agar apa yang diinginkan dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
  - 4) Membantu tersusunya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
  - 5) Benar-benar berusaha secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
  - 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
  - 7) Berusaha membantu anggota lain.
  - 8) Memberi kesempatan kepada anggota lainnya juga untuk menjalankan perannya.
  - 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu. (Sitompul, 2015)
- c. Dinamika kelompok, merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok. Dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok dengan sengaja ditumbuhkan dan dikembangkan, dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan untuk melakukan interpersonal satu sama lain. jalinan hubungan interpersonal ini merupakan wahana bagi para anggota untuk saling berbagi pengetahuan, pengalaman, bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok. Jadi dinamika kelompok



merupakan interaksi dan interdependensi antara anggota kelompok yang satu dengan yang lain kekuatan-kekuatan sosial yang membentuk sinergi dari semua faktor yang ada di dalam kelompok yang menyebabkan adanya suatu gerak perubahan dan umpan balik antara anggota dengan kelompok secara keseluruhan.

Berdasarkan komponen-komponen layanan bimbingan kelompok dapat disimpulkan merupakan hal yang penting untuk menunjang agar layanan bimbingan dapat berjalan dengan lancar sehingga bisa mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya dan menjadikan acuan sebagai sinergi dari semua faktor yang ada di komponen layanan bimbingan kelompok.

## **2. Asas-asas Bimbingan Kelompok**

Adapun asas-asas yang ada didalam layanan bimbingan kelompok antara lain sebagai berikut:

- a) Asas kerahasiaan, asas ini sangatlah ditekankan kepada semua yang hadir harus bisa menyimpan dan merahasiakan apa saja data informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok tentunya. Terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.
- b) Asas keterbukaan yaitu semua peserta yang hadir dalam bimbingan kelompok bebas mengutarakan pendapat, ide, saran dan apa saja yang dirasakannya dan dipikrannya tidak merasa takut, malu ataupun ragu-ragu dan bebas berbicara tentang apa saja baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.

- c) Asas kesukarelaan yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa adanya suruhan dari pembimbing dalam kelompok ataupun unsur paksaan untuk mengutarakan sebuah permasalahan yang sedang dihadapi.
- d) Asas Kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku, semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasan yang berlaku. (Juraida, 2015)

Berdasarkan asas-asas bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa hal yang harus ada dan dipegang teguh setiap proses dari memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menjalankan dengan baik dan sesuai prosedur yang ada.

### **3. Aspek Layanan BimbinganKonseling**

Mengacu pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, Menurut praitno (1995:4) ada empat aspek yaitu sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan, Tahap ini tahap pengenalan dan melibatkan dari anggota kedalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingankelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada

tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dan melakukan permainan pengakraban.

2. Tahap peralihan, tahapan ini adalah tahapan transisi dari tahapan pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahapan ini adalah pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang ditempuh pada tahapan berikutnya, menawarkan atau mengamati, apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga), membahas susunan yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota dan bila perlu kembali ke beberapa tahapan yang pertama (tahap pembentukan).
3. Tahap kegiatan, tahapan ini merupakan tahapan inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan susunan yang ingin dicapai, yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang sedang di hadapinya oleh

anggota kelompok dengan susunan untuk mengembangkan diri baik yang menyangkut pengembangan melalui bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahapan ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa akan segera diakhiri.

4. Tahap pengakhiran, tahapan ini terdapat kegiatan yaitu penilaian (evaluasi). Tahapan ini merupakan tahapan penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. (Sri et al., 2013)

## **A. Media Sosial**

### **1. Pengertian Media Sosial**

Van Dijk dalam Nasrullah (2015) menyatakan bahwa media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada ekstensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktifitas maupun berkolaborasi. Karena

itu media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitor) *online* yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial. Media sosial, menurut Kaplan dan Haenlein (2010, h. 61), adalah sekelompok aplikasi berbasis internet dengan teknologi *Web 2.0*, serta memungkinkan penciptaan dan peredaran konten bagi para penggunanya. Salah satu manfaat media sosial adalah kemampuannya menjadi sarana penyampaian berbagai informasi dengan cepat. (Setiadi, 2020)

Media sosial adalah media dimana penggunanya dengan mudah berpartisipasi di dalamnya, berbagai dan menciptakan pesan, termasuk blog, jejaring sosial, termasuk virtual worlds (dengan avatar dan karakter 3D). Antony Mayfield (2008). Sosial media menghapus batasan-batasan manusia untuk bersosialisasi, batasan ruang maupun waktu, dengan media sosial ini manusia dimungkinkan untuk berkomunikasi satu sama lain dimanapun mereka berada kapanpun, tidak peduli seberapa jauh jarak mereka, dan tidak peduli siang ataupun malam. Dengan ini media sosial benar-benar menjadi momok yang baik namun ada juga sisi negatifnya yang terpenting pada media sosial. (Wahyuni, 2017)

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan media sosial merupakan suatu wadah untuk menghubungkan banyak orang dengan kecanggihannya bisa mengakses segala hal dengan cepat dan media sosial tidak sekedar hanya chat saja namun keberadaanya juga

menciptkan konten dan sarana yang lebih menarik dan baru sehingga mampu menghipnotis penggunanya (manusia) untuk memiliki layanan media sosial tersebut.

## **2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial**

Menurut Young & Abrue (2011) kecanduan internet dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang pertama yaitu, faktor gender ini merupakan salah satu dari beberapa faktor yang menyebabkan individu kecanduan internet, biasanya pada laki-laki lebih cenderung pada kecanduan *game online* dan situs porno, sedangkan pada perempuan lebih cenderung pada kecanduan percakapan online/chatting, dan situs pembelajaran online. Faktor kedua adalah kondisi psikologis, kecanduan media sosial dapat terjadi karena masalah emosional seperti kecemasan, stress, dan depresi. Faktor yang ketiga adalah tujuan dan waktu, tujuan individu menggunakan internet hanya sekedar mencari hiburan atau untuk menghindari dari masalah yang sedang dihadapi dan beberapa banyak waktu yang telah digunakan untuk mengakses internet serta kemampuan mengontrol diri. (Rahimaniar & Nuryono, 2021)

## **3. Dampak Media Sosial**

Dampak positif dan negatif media sosial menurut Zukria (Dalam Kairuin, N. 2016) adalah:

- a) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas dan

tidak hanya itu saja yang bisa dilakukan segala aktivitas yang dilakukan bisa dilakukan seiring dengan kecanggihan yang disuguhkan dalam bermedia sosial (mencari informasi).

- b) 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.
- c) Menghilangkan kepenatan pengguna, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan aktivitas sehari-hari. Misalnya, mengomentari situs orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari media sosial adalah:

- a) Berkurangnya waktu belajar, kewajiban bekerja, aktivitas sehari-hari karena keasyikan menggunakan media sosial.
- b) Mengganggu konsentrasi dari manapun sebab dengan menggunakan media sosial pasti lupa dengan segalanya.
- c) Merusak moral remaja, karena sifat remaja yang labil mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah.
- d) Menghabiskan uang untuk membeli kuota internet.
- e) Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone dapat mengganggu kesehatan.

#### **4. Aspek-aspek Kecanduan Mediasosial**

Kecanduan adalah suatu keadaan ketergantungan baik fisik ataupun mental terhadap hal-hal tertentu yang berdampak pada perubahan tingkah laku bagi orang yang mengalaminya. Sedangkan kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis yang membuat seseorang memiliki rasa bahwa dunia dalam media sosial lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan nyata (Nurudin, 2018).

Individu dapat dikatakan menggunakan media sosial dalam intensitas yang tinggi bahkan bisa menjadikan rasa kecanduan jika memenuhi aspek-aspek yang dinyatakan oleh Griffiths (2011) sebagai berikut:

a. Salience

Hal ini terjadi, ketika pengguna internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan. Individu mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

b. Mood Modification

Hal ini terjadi mengarah pada pengalaman individu sendiri yang menjadi hasil dari bermain internet dapat dilihat sebagai strategi coping.

c. Tolerance



Hal ini merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah pengguna internet untuk mendapatkan efek perubahan dari susunan hati.

d. Withdrawal Symptoms

Hal ini juga merupakan sebuah perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena pengguna internet dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas atau gemetar).

e. Conflict

Hal ini mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi pada diri sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

f. Relapse

Merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol. (Khairun & Hakim, 2021)

#### **4. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial**

Kecanduan media sosial yang dialami perlu diatasi karena bisa menimbulkan dampak negatif. Berikut cara mengatasi kecanduan media sosial antara lain:

a) Mengatur waktu online

Gunakan alarm atau stopwatch untuk mengontrol penggunaan internet, dengan demikian penggunaan media sosial tidak berlebihan.

b) Melakukan sosialisasi offline

Posisikan data seluler dimatikan, jangan selalu on sehingga tidak mengakses media sosial terus menerus.

c) Gunakan teknologi primitif

Membalas pesan di media sosial dengan sms atau telepon.

d) Tentukan prioritas

Tentukan prioritas aktifitas setiap harinya dan pilihlah yang paling penting.

e) Membatasi penggunaan jejaring sosial

Batasi penggunaan media sosial pilih beberapa aplikasi media sosial yang penting saja.

f) Uninstall aplikasi di handphone

Hapus aplikasi yang tidak penting jangan menumpuk aplikasi media sosial. Gunakanlah yang sekiranya dibutuhkan untuk belajar maupun bekerja.

g) Melakukan aktifitas dengan orang terdekat

Menghabiskan waktu dengan keluarga dan orang terdekat akan lebih baik dibandingkan dengan berkutat dengan media sosial, karena bersosialisasi dengan lingkungan itu hal yang baik. (Yusuf et al., 2019)

## C. Teknik SelfManagement

### 1. Pengertian SelfManagement

Menurut Cormier (2009:519) mengatakan bahwa self management juga dapat dimaknai sebagai pengolahan diri dengan strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya peserta didik maupun remaja dan lain sebagainya mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. (Hananto, 2019)

Menurut Mc Donald dan Gibson (2006) self management adalah kemampuan individu untuk mengelola gejala penyakit seperti perubahan fisik dan psikologis sebagai konsekuensi dari perubahan pola hidup selama pengobatan yang melekat pada kondisi dalam kronis. (Iskandar et al., 2018)

Menurut Komalasari (2016) pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik 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.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa self management adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol perilakunya menjadi lebih baik dan bisa bertahan lebih lama.

## 2. Konsep Dasar Self Management

Self Management dilihat secara sederhana diketahui sebagai strategi pengubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk yang berbentuk pelatihan pemantauan diri, pengendalian diri atau pengendalian rangsangan, dan pemberian penghargaan pada diri sendiri. Self Management juga merupakan suatu proses mengarahkan perubahan tingkah laku klien dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Pemaparan tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut bawahannya bentuk-bentuk dari strategi self management adalah *Self Monitoring* (Pemantauan diri) ini merupakan suatu proses konseling observasi dan mencatat segala sesuatu tentang yang menyangkut dirinya dan juga interaksi dengan lingkungannya. *Stimulus Control* (Pengendalian diri) yaitu suatu pengendalian rangsangan sebagai susunan awal kondisi yang membuat suasana tidak memungkinkan atau tidak bisa dirasakan bagi perilaku yang tidak diinginkan. *Self Reward* (Penghargaan diri) adalah suatu prosedur yang dipakai untuk membantu konseli mengatur dan mengutamakan tingkah laku diri sendiri sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan. Dengan demikian pengarahan perubahan tingkah laku dapat menggunakan ketiga kombinasi kegiatan antara lain *Self Monitoring* (Pemantauan diri), *Stimulus Control* (Pengendalian diri), dan *Self Reward* (Penghargaan diri).

Menurut Yates *self management* merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan kedalam prosedur self management antara lain sebagai berikut:

- a. Management by antecedent ini merupakan pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- b. Management by consequence merupakan pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. Cognitive techniques juga merupakan perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi, dan mengganti apa-apa yang terrefleksi pada antecedents dan consequence.
- d. Affective techniques merupakan perubahan emosi secara langsung.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwasanya self management bisa terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat dalam dirinya, berusaha untuk mencapai sebuah keinginan yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya yang lebih baik lagi. Ketika individu mampu mengelola semua unsur yang terdapat dalam dirinya yang meliputi: tingkah laku, pikiran, dan perasaan maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut dapat dikatakan memiliki kemampuan self management. Self management membuat orang agar bisa mengarahkan setiap tindakannya untuk hal-hal yang

positif. Sehingga self management bisa dimengerti secara sederhana dapat diartikan sebagai upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik dan dapat menjalankan misi yang diemban untuk mencapai tujuan. Dalam penelitian ini lebih difokuskan pada Self Management untuk mengurangi kecanduan media sosial khususnya pada pemuda pemudi/remaja. (Barida & Prasetiawan, 2018)

### **3. Tujuan Self Management**

Tujuan dari self management adalah pengembangan perilaku yang lebih aktif dari konseli. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan sebuah tujuan yang ingin dicapai, setelah proses konseling tercapai diharapkan klien dapat mempolakan perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan dapat menciptakan ketrampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan ketrampilan yang sudah dimiliki konseling serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur.

Konsep dasar dari self management adalah:

- a. Proses pengubah tingkah laku dengan satu atau lebih strategi mulai pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.

- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangan masalah.
- f. Agar individu secara teliti dapat menepatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidakdikehendaki.
- g. Individu dapat mengelola pikiran, perasan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindaran hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. (Suwanto,2016)

#### **4. Manfaat SelfManagement**

Self management merupakan teknik konseling yang efektif, karena dalam perubahan tingkah laku yang terjadi didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahnyya sendiri dan ada keikut sertaan campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan tetapi tetaplah diri sendiri yang lebih sangat berpengaruh.

Berikut manfaat teknik Self Management menurut Komalasari, Wahyu, Karsih, (2011:180), yaitu:

- a. Membantu remaja untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan remaja secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol oranglain.
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang dia arahkan sendiri dengan baik dan teratur. (Imran,2021)

Dari manfaat diatas dapat disimpulkan bahwa berarti individu mendorong dirinya sendiri agar bisa maju untuk melakukan perubahansehinggamembuatmerekamerasadirinyabisaberusaha sendiri dan menjadikan perubahan itu bertahan lebih lama. Ketika individu dapat mengelola semua unsur dalam melakukan teknik self management yang terdapat dalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga bisa berkembang secara optimal,makadapatdikatakanindividutersebuttelahmendapatkan manfaat dalam proses teknik self management. (Ulfa & Suarningsih,2018)

## **5. Tahap-tahap SelfManagement**

Menurut Sukadji ada beberapa tahapan dalam pengelolaan diri (self management) anatar lain sebagai berikut:



a. Tahapan Monitor diri (self monitoring) atau observasi diri. Pada tahapan ini pemuda pemudi dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat jenis waktu, durasi perilaku yang ada pada dirinya yang akan dimodifikasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam penelitian ini pemuda pemudi dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkahlaku.

b. Mengatur lingkungan

Pada tahapan ini lingkungan harus perlu diatur sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera.

c. Tahapan Evaluasi Diri

Pada tahapan ini pemuda pemudi/konseli membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali, untuk melihat apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, ataupun penguatan yang diberikan tidak sesuai.

d. Tahapan pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman

Pada tahapan ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang harus segera

dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukumandirisendiriapayangharussegeraditerapkan.Tahapanini juga merupakan tahapan yang paling sulit karena membutuhkan kemauanyangkuatdarikonseliuntukmelaksanakanprogramyang telah dibuat secara kontinyu. (Sa'diyah et al.,2017)

## **6. Kelebihan dan Kekurangan Self Management**

Kelebihan Self Management:

- a. Pelaksanaan yang cukup sederhana.
- b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain sehingga ketika ada hambatan yang tidak terduga maka bisa menjalankan kombinasi yang lain.
- c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasan dan sikapnya.
- d. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

Kekurangan Self Management:

- a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- b. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- c. Lingkungan sekitar dan keadaan dari individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- d. Individu bersifat independen.

- e. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

Berdasarkan kelebihan dan kekurangan menggunakan teknik self management dapat disimpulkan bahwa teknik ini untuk melaksakannya relatif cukup sederhana sehingga memungkinkan konselidapat merubah perilakunya sendiri secara langsung melalui perasan dan sikapnya. Sementara kekurangannya adalah minimnya pengawasandari konselordiluar dari kegiatan konseling kelompok sehingga tidak mengetahui perilaku mereka. (Wijayanti et al., 2020)

#### **D. Peneliti Terdahulu**

Skripsi dengan judul “Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Stres Belajar Akibat Pembelajaran Online Pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar”. Disusun oleh Anggry Novia. Perbedaan pada penelititerdahuludapat disimpulkan bahwa konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada siswa kelas XI di SMA Kesatrian 1 Semarang. Walaupun penelitian ini mampu membuktikan bahwa konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online, namun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada metode penelitian, serta jumlah subyek penelitian yang dirasa sedikit. (Novia et al., 2021)

Skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Kelas XI SMA Mardisiswa”. Disusun Oleh Sys Maf’qul Umi, Siti Fitriana, Suhendri. Perbedaan pada peneliti terdahulu fokus dalam layanan bimbingan kelompok yang hanya mengontrol diri dalam menggunakan handphone pada siswa kelas XI SMA Mardisiswa. (Sys Maf’qul Umi, Siti Fitriana, 2018)

Skripsi dengan judul “ Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget Pada Peserta Didik”. Disusun Oleh Rida Hartika Sari, Budiyanto, Najlatun Naqiyah. Perbedaan pada peneliti terdahulu fokus dalam layanan konseling kelompok khususnya dengan pendekatan behavioristik pada peningkatan self management mampu menurunkan tingkat perilaku adiksi pengguna gadget siswa di SMA Negeri Surabaya. Dibuktikan dengan hasil, data uji Wilcoxon ranks pada post-test diperoleh hasil  $\text{sig. (2-tailed)} > 0,005 > 0,012$ . Adapun rata-rata skoring pre-test sebesar 113,4 dan hasil post-test menunjukkan penurunan perilaku adiksi sosial pengguna gadget sebesar 74,2. Adapun hasil data juga didasari oleh hasil proses pemberian perlakuan konseling kelompok strategi self-management terdapat perbedaan perlakuan bahwa akibat perilaku adiksi pengguna gadget dan penyesalan tindakan yang dilakukan konseli. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang significant pada sektor kecanduan media

sosial anata sesudah dan sebelum pemberian konseling kelompok strategi Self Management. (R. H. Sari et al., 2021)

Skripsi dengan judul “Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Prevent Addiction to Online Game Use (In SMA Negeri 2 Sungai Limau)”. Disusun Oleh Sucky Primayuni , Neviyarni. Perbedaan pada peneliti terdahulu fokus memberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik self management diperoleh informasi yang adiksi game online siswa SMA2SungaiLimauberadapadakategoriSedang,(4)hasilpengujian hipotesis dengan menggunakan SPSS 20.0 diperoleh informasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (Primayuni & Neviyarni,2020)

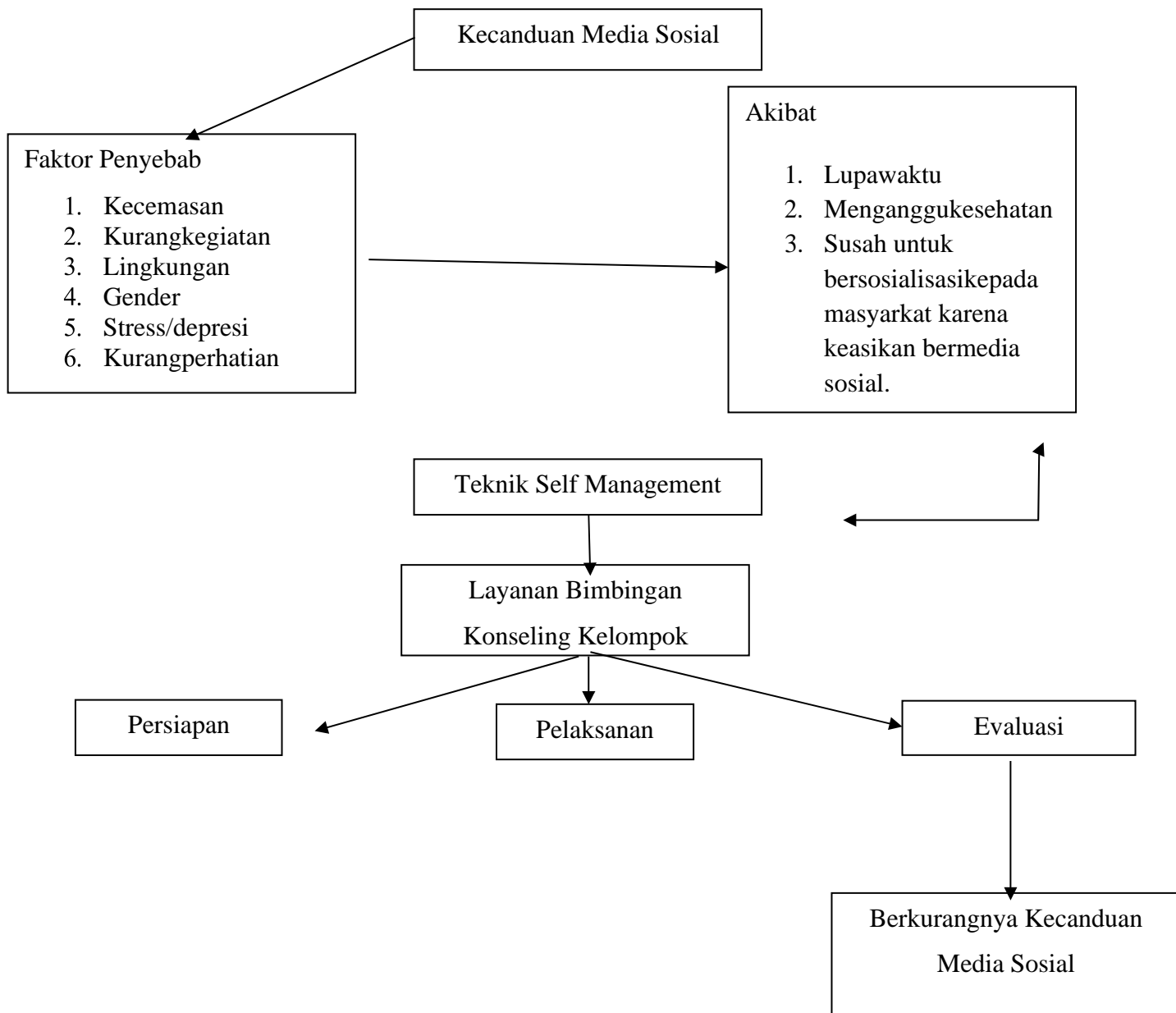
#### **E. Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir merupakan jalur pemikiran yang dirancang berdasarkan kegiatan penelitian yang dilakukan. Menurut Mujiman (dalam skripsi Diah, 2011:30) menyatakan bahwa kerangka berfikir adalah merupakan konsep berisikan hubungan antar variabel bebas dan variabel terkait dalam rangka memberikan jawaban sementara.

Dalam penelitian ini kerangka berfikir nya adalah teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial Remaja di Dusun Kepoh RT05/06 Tohudan Colomadu diharapkan bisa membantu dalam mengurangi kecanduan media sosial dan mencapai perubahan

yang positif setelah dilakukan teknik self management. Pemuda pemudi yang mengalami kecanduan media sosial harapannya dapat berkurang dalam media sosial dan dapat mengikuti proses kegiatan yang ada di lingkungan desannya dengan baik. (Tohirin, 2009)

Media sosial berfungsi sebagai alat berkomunikasi dengan orang lain, dan mudah diakses dimana saja dan kapan saja.



## **F. UjiHipotesis**

Hipotesis penelitian yang diajukan penulis adalah perilaku kecanduan media sosial dapat dikurangi menggunakan teknik self management dengan layanan bimbingan konseling kelompok pada pemuda pemudi di desa Tohudan Colomadu.

Berdasarkan kerangka berfikir penelitian yang diajukan, maka penelitian ini sebagai berikut:

$H_0$ : Layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik self management tidak efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada Remaja di Dusun Kepoh RT05/06 Tohudan Colomadu.

$H_a$ : Layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada Remaja di Dusun Kepoh RT05/06 Tohudan Colomadu



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Steven Dukeshire & Jennifer Thurlow (2010) menyatakan bahwa *“research is the systematic collection and presentation of information”*. Penelitian merupakan cara yang sistematis untuk mengumpulkan data dan mempersentasikan hasilnya. Selanjutnya Creswell (2014) menyatakan bahwa *“research methods involve the from of data collection, analysis, aninterpretation tahat research proposes for the studies*. Metodepenelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis, dan memberikan interperensi yang terkait dengantujuan peelitian. Maka dari itu metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu : cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunan tertentu dengan maksud penggunaan metode penelitian akan kebenaran yang diungkapkan benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat terpercaya. (Sugiyono, 2020)

Dengan ini metode yang diambil oleh penulis adalah metode kuantitatif jenis eksperimen. Metode eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Menurut Frankel, and Wallen (2009) menyatakan bahwa eksperimen berarti mencoba mencari dan mengkonfirmasi/membuktikan

Dalam penelitian ini penulis menggunakan designs Pre-Experimental Designs dan mengambil dari One Grup Pertest Postest. Menurut Sugiyono (2018:117) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan *positivistic* (data kongrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Filsafat *positivistic* digunakan pada populasi atau sampel tertentu. (Imron, 2019).

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, atau obyek ataupun kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini penulis melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variabel dengan menggunakan instrumen penelitian. Setelah itu penulis akan melanjutkan analisis untuk mencari hubungan suatu variabel dengan variabel yang lain (Sugiyono 2005:24). Maka dari itu variabel merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga mendapatkan informasi tentang hal tersebut, kemudian selanjutnya ditarik kesimpulannya dinamakan variabel karena ada variasinya.

Variabel bebas (Independent Variable) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terkait. Maka dari itu dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas

adalah Teknik Self Management. Sedangkan variabel terkait (Dependent Variable) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel terkait adalah Kecanduan Media Sosial. (Agustian et al., 2019)

Dengan ini variabel yang digunakan dalam penelitian kali ini terdiri dari 2 variabel antara lain:

Variabel Bebas (Independent Variable) X :Teknik Self Management

Variabel Terkait (Dependet Variable) Y : Kecanduan Media Sosial

### **C. Definisi OprasionalVariabel**

#### **1. SelfManagement**

Pengolahan diri (Self Management) adalah prosedur dimana individumengaturperilakunya 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 efektifitas prosedur tersebut. Self management merupakan salah satu model dalam cognitive behavior therapy. Self management meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap prangsangan.

#### **2. Kecanduan Media Sosial**

Kecanduan media sosial adalah keadaan dimana individu tidak dapat lepas dari penggunaan media sosial karena sangat mengasikan

untuk dilakukan sehingga lupa waktu dan menambahkan jumlah atau durasi pengguna media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan bagi penggunanya. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan lebih sulit menyesuaikan dirinya sehingga bisa membuat tergangunya kehidupan sosial.

#### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah. Waktu Penelitian dilakukan dari bulan Agustus samapai selesai.

#### **E. Populasi Dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keeluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unity yang diteliti. Dalam hal ini populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karateristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. (Komala, 2017)

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu . kreteria dalam penelitian ini Remaja yang berusia 14 tahun.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karateristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak

mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pengambilan sampel ini dipilih dengan teknik purposive sampling yang disesuaikan dengan jenis masalahnya dan jenis data yang telah dikumpulkan dengan mempertimbangkan perilaku kecanduan media sosial pada remaja. Dan nantinya akan diberikan treatment dengan menggunakan teknik self management. Sampling purposive merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu Menurut Sugiyono (2016:85). (Komala, 2017)

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan teknik untuk dimana peneliti melakukan kegiatan untuk menemui responden penelitian. Dengan ini sebelum mengadakan penelitian harus menentukan teknik yang akan digunakan dalam mengumpulkan data, harus diperhatikan cara dan hakikat pemakaian metode pengumpulan datanya. Maka dari itu dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah angket yang dibuat dengan menggunakan Google Form dan nantinya disebarluaskan kepada pemuda di Desa Tohudan Colomadu.

Kuesioner/angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk jawabannya. Angket juga merupakan teknik pengumpulan data yang efisien karena cocok dengan yang

peneliti lakukan sebab jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/ pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos maupun bisa diakses dengan internet. (Sugiyono, 2020)

## **G. Uji Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Validitas berasal dari kata *valid* yang berarti cocok atau benar atau sah. Menurut Priyatno (2010:90) uji validitas dijelaskan sebagai ketetapan atau kecepatan suatu instrument dalam mengukur apa yang ingin diukur. Sebuah instrument dapat dikatakan valid jika instrument yang akan digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur dan instrument yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Uji validitas sering digunakan untuk mengukur ketepatan suatu item kuesioner atau skala, apakah item-item pada kuesioner tersebut sudah tepat dalam mengukur apa yang ingin diukur. Di mana kriteria pengujian validitas dengan taraf signifikansi 0.1. Dengan ini pengukuran dapat dikatakan valid jika diukur dengan nyata dan benar, berikut kriteria pengujian validitasnya. (Rusi, 2019)

- a. Bila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (uji 2 arah dengan sig 0,1) maka item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total maka dinyatakan sah.

- b. Bila  $r$  hitung  $r_{tabel}$  (uji 2 arah dengan sig 0,1) maka item-item pernyataan tidak berkorelasi signifikansi terhadap skor total maka dinyatakan tidakvalid.

Hasil Uji Validitas Sebelum Eliminasi

Item Pernyataan	R Hitung	Signifikansi	Keterangan
Q1	0,470	0,090	Valid
Q2	0,306	0,288	Tidak Valid
Q3	0,399	0,157	Tidak Valid
Q4	0,041	0,889	Tidak Valid
Q5	0,325	0,256	Tidak Valid
Q6	0,670	0,009	Valid
Q7	0,643	0,013	Valid
Q8	0,665	0,009	Valid
Q9	0,661	0,010	Valid
Q10	0,504	0,066	Valid
Q11	0,488	0,076	Valid
Q12	0,644	0,013	Valid
Q13	0,605	0,022	Valid
Q14	0,683	0,007	Valid
Q15	0,552	0,041	Valid
Q16	0,527	0,053	Valid
Q17	0,291	0,312	Tidak Valid
Q18	-0,332	0,246	Tidak Valid
Q19	0,426	0,128	Tidak Valid
Q20	0,590	0,026	Tidak Valid
Q21	0,461	0,097	Valid
Q22	0,466	0,093	Valid
Q23	0,688	0,006	Valid
Q24	0,791	0,001	Valid

Q25	0,167	0,568	Tidak Valid
Q26	0,467	0,092	Valid
Q27	0,148	0,614	Tidak Valid
Q28	0,592	0,026	Valid
Q29	0,627	0,016	Valid
Q30	-0,114	0,699	Tidak Valid
Q31	0,683	0,007	Valid

Sumber: data diolah, 2022

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menggunakan bantuan SPSS 25 pada tabel maka dapat dilihat bahwa terdapat beberapa pernyataan yang tidak valid yaitu pada pernyataan Q17, Q18, Q19, Q20, Q25, Q27, dan Q30 dikarenakan memiliki nilai  $r$  hitung yang kurang dari nilai  $r$  tabel 0,4575 dan signifikansi lebih dari 0,1. Selanjutnya item yang tidak valid dieliminasi atau di drop dari penelitian dan dilakukan uji ulang.

Tabel Uji Validitas Setelah Eliminasi (1)

Item Pernyataan	R Hitung	Signifikansi	Keterangan
Q1	0,554	0,040	Valid
Q6	0,700	0,005	Valid
Q7	0,695	0,006	Valid
Q8	0,667	0,009	Valid
Q9	0,694	0,006	Valid
Q10	0,437	0,118	Tidak Valid
Q11	0,491	0,075	Valid
Q12	0,595	0,025	Valid
Q13	0,643	0,013	Valid
Q14	0,779	0,001	Valid



Q15	0,637	0,014	Valid
Q16	0,619	0,018	Valid
Q20	0,457	0,100	Valid
Q21	0,431	0,124	Tidak Valid
Q22	0,445	0,111	Tidak Valid
Q23	0,683	0,007	Valid
Q24	0,810	0,000	Valid
Q26	0,537	0,048	Valid
Q28	0,704	0,005	Valid
Q29	0,651	0,012	Valid
Q31	0,727	0,003	Valid

Sumber: data diolah, 2022

Setelah item yang tidak valid dieliminasi maka dilakukan uji validitas ulang. Berdasarkan hasil uji validitas instrument setelah dilakukan eliminasi pada tabel maka dapat dilihat bahwa terdapat beberapa pernyataan yang tidak valid yaitu pada pernyataan Q10, Q21, dan Q22 dikarenakan memiliki nilai r hitung yang kurang dari nilai r tabel 0,4575 dan signifikansi lebih dari 0,1. Selanjutnya item yang tidak valid dieliminasi atau di-drop dari penelitian dan dilakukan uji ulang.

Tabel Hasil Uji Validitas Setelah Eliminasi (2)

Item Pernyataan	R Hitung	Signifikansi	Keterangan
Q1	0,587	0,027	Valid
Q6	0,743	0,002	Valid
Q7	0,745	0,002	Valid
Q8	0,688	0,007	Valid
Q9	0,715	0,004	Valid

Q11	0,423	0,132	Tidak Valid
Q12	0,505	0,065	Valid
Q13	0,684	0,007	Valid
Q14	0,835	0,000	Valid
Q15	0,681	0,007	Valid
Q16	0,648	0,012	Valid
Q20	0,409	0,147	Tidak Valid
Q23	0,640	0,014	Valid
Q24	0,820	0,000	Valid
Q26	0,507	0,064	Valid
Q28	0,770	0,001	Valid
Q29	0,658	0,011	Valid
Q31	0,689	0,006	Valid

Sumber: data diolah, 2022

Tabel Hasil Uji Validitas Setelah Eliminasi (2)

Item Pernyataan	R Hitung	Signifikansi	Keterangan
Q1	0,587	0,027	Valid
Q6	0,743	0,002	Valid
Q7	0,745	0,002	Valid
Q8	0,688	0,007	Valid
Q9	0,715	0,004	Valid
Q11	0,423	0,132	Tidak Valid
Q12	0,505	0,065	Valid
Q13	0,684	0,007	Valid
Q14	0,835	0,000	Valid
Q15	0,681	0,007	Valid
Q16	0,648	0,012	Valid
Q20	0,409	0,147	Tidak Valid
Q23	0,640	0,014	Valid

Q24	0,820	0,000	Valid
Q26	0,507	0,064	Valid
Q28	0,770	0,001	Valid
Q29	0,658	0,011	Valid
Q31	0,689	0,006	Valid

Sumber: data diolah, 2022

Setelah item yang tidak valid dieliminasi maka dilakukan uji validitas ulang. Berdasarkan hasil uji validitas instrument setelah dilakukan eliminasi pada tabel maka dapat dilihat bahwa masih terdapat beberapa pernyataan yang tidak valid yaitu pada pernyataan Q11 dan Q20 dikarenakan memiliki nilai r hitung 0,423 dan 0,409 dimana nilai tersebut kurang dari nilai r tabel 0,4575 dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,132 dan 0,147 dimana nilai signifikansi lebih dari 0,1. Selanjutnya item yang tidak valid dieliminasi atau di drop dari penelitian dan dilakukan uji ulang kembali.

#### Hasil Uji Validitas Setelah Eliminasi (3)

Item Pernyataan	R Hitung	Signifikansi	Keterangan
Q1	0,622	0,018	Valid
Q6	0,742	0,002	Valid
Q7	0,790	0,001	Valid
Q8	0,698	0,006	Valid
Q9	0,729	0,003	Valid
Q12	0,438	0,117	Tidak Valid
Q13	0,682	0,007	Valid
Q14	0,864	0,000	Valid
Q15	0,727	0,003	Valid
Q16	0,665	0,009	Valid

Q23	0,606	0,022	Valid
Q24	0,831	0,000	Valid
Q26	0,451	0,105	Tidak Valid
Q28	0,791	0,001	Valid
Q29	0,643	0,013	Valid
Q31	0,701	0,005	Valid

Sumber: data diolah, 2022

Setelah item yang tidak valid dieliminasi maka dilakukan uji validitas ulang. Berdasarkan hasil uji validitas instrument setelah dilakukan eliminasi pada tabel maka dapat dilihat bahwa masih terdapat beberapa pernyataan yang tidak valid yaitu pada pernyataan Q12 dan Q26 dikarenakan memiliki nilai r hitung 0,438 dan 0,451 dimana nilai tersebut kurang dari nilai r tabel 0,4575 dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,117 dan 0,105 dimana nilai signifikansi lebih dari 0,1. Selanjutnya item yang tidak valid dieliminasi atau di-drop dari penelitian dan dilakukan uji ulang kembali.

Tabel Hasil Uji Validitas Setelah Eliminasi (4)

Item Pernyataan	R Hitung	Signifikansi	Keterangan
Q1	0,640	0,014	valid
Q6	0,744	0,002	Valid
Q7	0,831	0,000	Valid
Q8	0,718	0,004	Valid
Q9	0,754	0,002	Valid
Q13	0,669	0,009	Valid

Q14	0,868	0,000	Valid
Q15	0,776	0,001	Valid
Q16	0,693	0,006	Valid
Q23	0,546	0,043	Valid
Q24	0,847	0,000	Valid
Q28	0,815	0,000	Valid
Q29	0,601	0,023	Valid
Q31	0,691	0,006	Valid

Sumber: data diolah, 2022

Berdasarkan hasil uji validitas ulang setelah dilakukan eliminasi pada item pernyataan yang tidak valid maka dapat dilihat bahwa semua item pernyataan dalam instrument telah valid. Hasil uji validitas pada setiap item pernyataan menghasilkan nilai hitung berkisar antara 0,546 hingga 0,868 dimana nilai tersebut lebih besar dari r tabel yaitu 0,4575 dan memiliki nilai signifikansi yang kurang dari 0,1 sehingga dapat dikatakan setiap item pernyataan telah valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Indrawanti (2015:155) reliabilitas adalah menyangkut tingkat kepercayaan, keterlaksanaan, konsistensi atau kesetabilan hasil dari suatu pengukuran. Untuk uji reliabilitas instrument penelitian menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Cronbach's Alpha merupakan rumus matematis yang digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas ukuran, dimana suatu instrument dapat dikatakan handal (reliabel) bila

memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Maka itu untuk uji reliabilitas ini menggunakan teknik Cornbach's Alpha dengan dasar keputusan dalam uji reliabilitas adalah:

- a. Jika nilai Alpha Cornbach  $> 0,6$  maka angket dinyatakan reliabel atau konsisten
- b. Jika nilai Alpha Cornbach  $< 0,6$  maka angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten. (Zahra & Rina, 2018)

Tabel Hasil Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	14

Sumber: data diolah, 2022

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel maka dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada instrument penelitian adalah sebesar 0,930 dimana nilai tersebut lebih dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian sudah reliabel atau sudah konsisten

#### H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dilakukan saat kegiatan dalam penelitian. Dalam analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Agar dapat mengetahui seberapa besar perbedaan skor kecanduan media sosial sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management dan

menggunakan uji Wilcoxon signed test. Uji Wilcoxon signed test merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur 2 kelompok data berpasangan berskala atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Uji ini juga dikenal dengan nama uji match pair test. (Sugiyono, 2020)

Rumus :

$$Z = \frac{T - \left( \frac{1}{4N(N+1)} \right)}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai pretest dan posttest

N = Jumlah dan sampel

Dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed test adalah sebagai berikut:

- a. Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata.

Ketika nilai probabilitas Asym.sig 2 failed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

##### **1. Deskripsi Waktu dan Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 – Oktober 2022, di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan, Colomadu, Karanganyar.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan 14 subjek dengan kriteria umur 14 tahun, yang mengalami perilaku kecanduan terhadap media sosial.

##### **3. Analisis Pelaksanaan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini berjalan dengan lancar dengan ditandai dengan hubungan yang baik, terlihat antusiasnya dalam mendengarkan materi saat penulis menjelaskan dan mengikuti apa yang diterangkan. Dalam pemberian layanan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan yang ditandai dengan secara beruntun dari muali sesi pertama sampai ke sesi lima. Berikut pelaksanaan dengan menggunakan teknik self management adalah sebagai berikut:

###### **a. Tahap Pertama**

Hari dan Tanggal: Sesi awal merupakan awal dari konseling. Pertest diberikan pada tahapan ini yang berguna untuk membina hubungan antara penulis dan remaja yang berada di Dusun Kepoh RT 05/06



Tohudan Colomadu dan memperkenalkan maksud tujuan penulis serta mengidentifikasi pada kondisi awal remaja sebelum menerima perlakuan yang berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial remaja

. Penulis memberikan penjelasan secara singkat mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dan petunjuk pengisian angket kecanduan media sosial dan self management agar remaja memahami yang sudah dijelaskan penulis. Hal ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar remaja mengalami perilaku kecanduan media sosial.

b. Tahap Kedua

Pada sesi kedua ini penulis memberikan monitoring diri. Dengan tujuan untuk remaja mampu mengontrol dirinya pada saat menggunakan internet atau media sosial. Bimbingan kelompok dengan teknik self management dilaksanakan dengan topik berbeda-beda pada tiap kali pertemuan di dalam pertemuan penulis melakukan pendekatan lagi, walaupun dari awal sudah dilakukan pendekatan dengan ini bertujuan menjaga kedekatan yang baik bagi penulis dan remaja. Adapun disini penulis sebagai ketua kelompok memperkenalkan diri kepada remaja, begitu pula dengan remaja sebaliknya memperkenalkan dirinya. Dalam pertemuan ini selain memonitoring diri penulis juga menjelaskan mengenai apa yang akan dilaksanakan bimbingan kelompok dan bagaimana

proses konseling kelompok dengan teknik self management yang akan dilaksanakan kedepannya.

c. Tahap KeTiga

Dalam sesi ini direncanakan untuk pengolahan diri, bertujuan agar remaja mampu merucut ke pembicaraan mengenai menggunakan media sosial. Penulis juga mencoba menggali permasalahan yang mendorong remaja untuk melakukan perilaku kecanduan media sosial, pada tahap ini penulis lebih menekankan dan pemahaman asas yang digunakan dalam melakukan bimbingan kelompok yaitu asas kerahasiaan yaitu dimana semua permasalahan yang remaja sampaikan akan dimintai untuk saling terbuka dalam menceritakan yang mereka alami. Saat ini dilakukan suasana sudah mulai mencari dan terlihat para remaja sudah mau mengungkapkan permasalahan yang menyebabkan mereka memiliki perilaku yang menandakan terjadinya kecanduan media sosial.

d. Tahap KeEmpat

Dalam sesi ini remaja dapat mampu mengatur lingkungan agar dapat mengurangi penggunaan media sosial dan internet. Penulis juga memberikan penguatan positif dengan menyakinkan kepada anggota kelompok bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan maka memberikan efek negatif bagi diri sendiri dan orang lain. Penulis mengajak remaja merumuskan perilaku yang akan diubah atau dicapai yaitu dalam bimbingan konseling ini remaja ingin merubah perilaku kecanduan media sosial. Kemudian merumuskan kesepakatan hadiah

atau (reward) yang akan mereka peroleh jika mereka berhasil tidak melakukan perilaku kecanduan media sosial dan juga merumuskan kesepakatan hukuman (punishment) yang akan mereka dapatkan ketika mereka melakukan perilaku kecanduan media sosial.

e. Tahap keLima

Pada sesi ke lima ini merupakan sesi terakhir, yang dimana penulis masih memberikan penguatan positif dengan memberikan motivasi dan mengulangi materi mengenai evaluasi diri dan bahayanya perilaku kecanduan media sosial. Lalu penulis di sesi akhir ini memberikan posttest yang berupa pemberian angket dengan skala kecanduan media sosial untuk melihat bagaimana gambaran atau tingkat perilaku kecanduan media sosial remaja di Dusun Kepoh RT05/06 Tohudan Colomadu setelah melaksanakan konseling self management.

## **B. Deskripsi Data**

- a. Kecanduan media sosial pada remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu sebelum mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management mampu untuk mengurangi kecanduan media sosial remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management, maka akan diuraikan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Adapun jumlah sampel dalam

penelitian ini adalah 14 remaja yang memiliki kriteria kecanduan media sosial yang rendah 6 remaja, sedang 3 remaja dan tinggi 5 remaja. Berikut tabel sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management:

No	Kode Responden	Skor	<i>Pretest</i>	Kriteria
1.	R1	45	7,1%	Tinggi
2.	R2	40	7.1%	Rendah
3.	R3	41	7.1%	Rendah
4.	R4	39	21.4%	Rendah
5.	R5	44	7.1%	Tinggi
6.	R6	42	14.3%	Sedang
7.	R7	43	14.3%	Sedang
8.	R8	43	14.3%	Sedang
9.	R9	49	7.1%	Tinggi
10.	R10	47	7.1%	Tinggi
11.	R11	44	7.1%	Tinggi
12.	R12	41	7.1%	Rendah
13.	R13	41	7.1%	Rendah
14.	R14	36	7.1%	Rendah

Rata – rata secara umum Kecanduan media sosial pada remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu sebelum mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management:

**Pretest\_1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	6	42.9	42.9	42.9
Sedang	3	21.4	21.4	64.3
Tinggi	5	35.7	35.7	100.0
Total	14	100.0	100.0	

- b. Kecanduan media sosial pada remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu setelah mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik SelfManagement

Remaja setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknikselfmanagementselamalimakalipertemuandilanjutkandengan pemberian posttest untuk mengetahui berkurangnya perilaku kecanduanmediasosialsetelahdiberikanlayananbimbingankelompok dengan teknik self management. Berikut hasil posttest remajayaitu:

No	Kode Responden	Skor	<i>Posttest</i>	Kriteria
1.	R1	40	28.6%	Rendah
2.	R2	41	7.1%	Rendah
3.	R3	40	28.6%	Rendah

4.	R4	39	14.3%	Rendah
5.	R5	43	21.4%	Sedang
6.	R6	38	7.1%	Rendah
7.	R7	40	28.6%	Rendah
8.	R8	39	14.3%	Rendah
9.	R9	42	14.3%	Sedang
10.	R10	42	14.3%	Sedang
11.	R11	40	28.6%	Rendah
12.	R12	43	21.4%	Sedang
13.	R13	43	21.4%	Sedang
14.	R14	44	7.1%	Tinggi

Rata – rata secara umum Kecanduan media sosial pada remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu sebelum mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management

**Posttest\_1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	57.1	57.1	57.1
Sedang	5	35.7	35.7	92.9
Tinggi	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	

Perbedaan kecanduan media sosial dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management pada remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. Diketahui dari hasil posttest yang telah

dilakukan dapat dijabarkan bahwa responden kategori rendah 8, sedang 5, dan tinggi 1. Secara keseluruhan rata-rata sector hasil pretest sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management sebesar rendah 42.9%, sedang 21.4%, dan tinggi 35.7%. sedangkan keseluruhan rata-rata skor hasil posttest setelah menddapatkan layanan bimbingan konseling dengan teknik self management sebesar rendah 57.1%, sedang 35.7% dan tinggi 7.1%.

### C. Analisis Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon signed test merupakan uji nonprameteris yang digunakan untuk mengukur 2 kelompok data berpasangan bersekala atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Uji ini juga dikenal dengan nama uji match pair test (Sugiyono, 2020). Kriteria uji Wilcoxon adalah ketika nilai Asym.sig 2 failed kurang dari 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata. Uji Wilcoxon pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kecanduan terhadap media sosial sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa pemberian konseling menggunakan teknik *self management* kepada responden penelitian.

Tabel Hasil Uji Wilcoxon

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	post - pre
Z	-2.826 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber: data diolah, 2022

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel maka dapat dilihat bahwa nilai Z yang didapat adalah sebesar -2,826 dan signifikansi sebesar 0,005 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna perbedaan kecanduan media sosial pada responden sebelum dan sesudah diberikan konseling menggunakan teknik *selfmanagement*.

#### Statistics

Pretest

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		42.50
Std. Deviation		3.299

#### Statistics

Posttest

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		41.00
Std. Deviation		1.840

Dari data diatas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management diketahui ada peningkatan yang signifikan dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Menyatakan bahwa:

Mean pretest: 42.50 (Termasuk kategori tinggi)

Mean posttest: 41.00 (Termasuk kategori rendah)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung : Jika z hitung > z tabel maka Ho diterima Jika z hitung < z tabel maka Ho ditolak



- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan: Probabilitas > dari 0,05 maka  $H_0$  diterima Probabilitas < dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak

Keputusan:

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel:
  - 1) Hitung = -2.826 (lihat pada output, tanda (-) hanya menunjukkan arah)
  - 2) Untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah  $\pm 1,96$

Cara mencari z tabel:

- 1)  $0,05 : 2 = 0,025$
- 2)  $0.5 - 0,025 = 0,475$
- 3)  $0,475 = 1,96$

Keputusan: Karena z hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusannya adalah menerima  $H_0$  atau pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial Remaja DI Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu. Dengan melihat angka probabilitas pada output sig adalah  $0,002 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah -2.826 (tanda - tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan menunjukkan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh dalam mengurangi kecanduan media sosial, baik itu dalam bermain Instagram, tiktok atau berbagai media sosial lainnya. Akibat dari penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu kurang optimal dalam mengatur waktu ketika belajar baik tugas sekolah atau tugas rumah yang dikarenakan terganggu oleh aktivitas media sosial yang dimiliki remaja di Dusun Kepoh sehingga lupa akan tugasnya. Remaja yang memiliki kecanduan media sosial tetapi yang belum dikategorikan gangguan yaitu remaja memanfaatkan media sosial meekan denga dapat menggunakan media sosial Sebagai mestinya seperti saling berbagi informasi ketika ada tugas-tugas disekolahnya.

Suatu yang dapat menyebabkan remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu terletak pada dirinya sendiri dan hilang kontrol dalam melakukanbermediasosial,sehinggabisabermasalahdenganhubungansosial, keluarga, pendidikan, dan pekerjaan yang merupakan dari pengertian. Hal ini dapat terlihat pada remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu bahwa mereka kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan lebih asik dengan gadgetnya masing-masing sehingga menyebabkan kerugian pada diri sendiri salah satunya mengganggu proses belajar.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan akan berdampak pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Seseorang yang kecanduan terhadap sesuatu dapat melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungannya begitu juga sama halnya dengan kecanduan media sosial yang dialami remaja di Dusun Kepoh RT05/06 Tohudan Colomadu yang melupakan kebutuhan dirinya dan kepedulian terhadap lingkungan atau acuh terhadap lingkungan maka remaja akan kurang melakukan interaksi sosial dan menghambat proses belajarnya atau pekerjaan yang dilakukan di rumah maupun di sekolah.

Maka dari itu alasan penulis menggunakan teknik self management, tujuannya penulis ingin membantu remaja di Dusun Kepoh RT05/06 Tohudan Colomadu untuk mengurangi kecanduan media sosial dalam kegiatan belajar yang akan berpengaruh pada perkembangan psikologis serta membuat remaja dapat bersosialisasi dengan baik. Ketika remaja dapat mengatur waktu atau membuat jadwal dengan baik antara media sosial dengan prioritas kegiatan yang positif maka prioritas belajarnya akan meningkat dan perilaku kecanduan media sosial akan menurun.

Hasil dari pretest pada eksperimen yang sebelum diberikan treatment dengan layanan bimbingan konseling dengan teknik self management. Rendah 42.9%, sedang 21.4% dan tinggi 35.7% sedangkan setelah diberikan treatment hasil posttest dengan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik self management rendah 57.1%, sedang 35.7%, dan tinggi 7.1%.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial remaja di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial dan juga mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya yang dimana perilaku kecanduan media sosial remaja menurun baik.

Hasil dari pretest pada eksperimen yang sebelum diberikan treatment dengan layanan bimbingan konseling dengan teknik self management. Rendah 42.9%, sedang 21.4% dan tinggi 35.7% sedangkan setelah diberikan treatment hasil posttest dengan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik self management rendah 57.1%, sedang 35.7%, dan tinggi 7.1%.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki kekurangan dalam hal-hal tertentu yang masih dapat diperbaiki dan dipertimbangkan lagi kedepannya. Berikut merupakan hal-hal tertentu yang masih dapat diperbaiki dan dikembangkan lagi dalam penelitian ini.

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi seperti masih terdapat remaja yang terlambat dalam sesi layanan bimbingan kelompok yang merupakan

merupakan keterbatasan penulis terhadap teknik yang akan diberikan yaitu tentang materi smartphone yang kurang lebih dikuasai oleh penulis.

2. Proses pengumpulan data yang digunakan berupa angket skala kecanduan media sosial memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa remaja yang mendapatkan skor yang paling tinggi, sedang, dan rendah skala kecanduan media sosial. Karena kemungkinan ada yang menjawab dengan pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka alami.

### **C. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan, sebagai berikut:

1. Bagi para remaja, hendaknya dapat mengurangi bermain gadget saat belajar maupun melakukan pekerjaan dan ketika saat waktu yang lebih penting tidak ada yang bermain gadget kembali.
2. Diharapkan remaja bersifat lebih baik dari sebelumnya yang menggunakan media sosial secara tidak teratur menjadi bisa mengontrol dirinya.
3. Adakerjasamanya antarremaja dan ketua bimbingan kelompok sehingga menghasilkan pertemuan yang baik sehingga bisa menemukan tujuan dari berkurangnya kecanduan media sosial.

4. Dalam penelitian selanjutnya, disarankan untuk lebih menghimbau para remaja agar mengikuti dengan serius sehingga hasilnya bisa baik.

## Lampiran

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. Data Pribadi

Nama	Muhammad Jagad Pamungkas
Tempat, tanggal lahir	Karanganyar, 26 Februari 2001
Alamat	Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu Karanganyar, Jawa Tengah, Indonesia
Agama	Islam
Jenis Kelamin	Laki-laki
Status	Belum Kawin
Kewarganegaraan	Warga Negara Indonesia
E-mail	<a href="mailto:muhammad.jagad20@gmail.com">muhammad.jagad20@gmail.com</a>
Telepon	085694742253

#### B. Data Riwayat Pendidikan

Jenjang	Intansi	Konsentrasi	Tahun Lulus
SD	SDN 03 Tohudan	-	2012
SMP	SMP N 1 Colomadu	-	2015
SMK	SMK Karya Teknika	Teknik Pemesinan	2018
S1	Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta	Bimbingan dan Konseling Islam	

## Lampiran

### Kuisisioner Penelitian

The screenshot shows a Google Forms survey titled "KUISISIONER PENELITIAN". The form is in Indonesian and contains the following text:

Assalamualaikum wr.wb  
Salam sejahtera bagi kita semua.  
Mohon maaf telah mengganggu waktu teman-teman disini.

Perkenalkan nama saya Muhammad Jagad Pamungkas mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Saya mahasiswa yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul "LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MAGAMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PEMUDA-PEMUDI DESA TOHUDAN". Oleh karena itu saya memohon bantuan kepada teman-teman untuk kesediannya mengisi kuisisioner pada penelitian saya, agar saya dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

Petunjuk pengisian adalah dengan memilih jawaban dengan keterangan sebagai berikut:

1. STS = Sangat Tidak Setuju
2. TS = Tidak Setuju
3. N = Netral
4. S = Setuju
5. SS = Sangat Setuju

Saya mengucapkan banyak Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam pengisian kuisisioner saya.

Cukup sekian dan semoga bermanfaat bagi teman-teman sekalian.  
Wassalamualaikum wr.wb

The screenshot shows the response section of the Google Forms survey. It contains three text input fields for the following questions:

- Nama**: Teks jawaban singkat
- Usia \***: Teks jawaban singkat
- Pendidikan \***: Teks jawaban singkat



skripsi eksperim x | 1571215161423 x | 1301411028.pdf x | SKRIPSI EKA SITI x | (8) Cara Memb... x | (35) WhatsApp x | Kusioner Peneli... x

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdTyIC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian ☆

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

1. Saya merasa cemas ketika banyak notifikasi media sosial masuk namun saya tidak membukanya karena suatu hal \*

STS 1 2 3 4 5 SS

2. Saya tidak mempermasalahakan ada tidaknya notifikasi media sosial \*

STS 1 2 3 4 5 SS

3. Saya membuka media sosial ketika sedang belajar \*

STS 1 2 3 4 5 SS

Type here to search 2:24 PM 10/11/2022

skripsi eksperim x | 1571215161423 x | 1301411028.pdf x | SKRIPSI EKA SITI x | (8) Cara Memb... x | (35) WhatsApp x | Kusioner Peneli... x

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdTyIC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian ☆

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

4. Saya diibarkan kebebasan menggunakan media sosial asal sesuai dengan tanggung jawab saya \*

STS 1 2 3 4 5 SS

5. Saya dapat mengatur menggunakan kouta internet \*

STS 1 2 3 4 5 SS

6. Saya tidak ingin membuka media sosial ketika berkegiatan \*

STS 1 2 3 4 5 SS

Type here to search 2:25 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdYjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

7. Saya memilih mengobrol sama teman dari pada bermedia sosial \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

8. Saya sering melupakan teman disamping saya karena asik bermedia sosial \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

9. Saya lebih aktif dikelompok ketika sedang berdiskusi \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

Type here to search

2:25 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdYjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

10. Saya sulit membagi waktu dalam bermedia sosial dan belajar \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

11. Saya menggunakan media sosial 8 jam per hari \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

12. Saya menggunakan media sosial lebih 8 jam per hari \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

Type here to search

2:26 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdYjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

13. Saya merasa cukup istirahat dan tidak pernah begadang hanya untuk bermedia sosial \*

STS 1 2 3 4 5 SS

14. Saya tidak pernah sibuk bermedia sosial sehingga kewajiban saya terpenuhi \*

STS 1 2 3 4 5 SS

15. Waktu saya tersita hanya untuk bermedia sosial \*

STS 1 2 3 4 5 SS

Type here to search 2:27 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdYjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

16. Saya mengakses media sosial dimanapun berada dalam kondisi apapun \*

STS 1 2 3 4 5 SS

17. Saya merasa kurang tenang jika tidak bermedia sosial \*

STS 1 2 3 4 5 SS

18. Saya bermedia sosial ketika mempunyai waktu longgar \*

STS 1 2 3 4 5 SS

Type here to search 2:28 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdTyjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

19. Saya merasa lebih santai walupun tidak bermedia sosial \*

STS	1	2	3	4	5	SS
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

20. Saya boros dalam pemakaian kouta internet \*

STS	1	2	3	4	5	SS
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

21. Saya mengutamakan berbicara sesama teman dibandingkan bermedia sosial \*

STS	1	2	3	4	5	SS
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Type here to search

2:28 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcqpMrmXIFdTyjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

22. Saya merasa cemas jika sehabian tidak membuka media sosial \*

STS	1	2	3	4	5	SS
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

23. Hati saya ingin selalu mengakses media sosial sepanjang waktu \*

STS	1	2	3	4	5	SS
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

24. Menunda belajar hanya untuk kepentingan bermedia sosial \*

STS	1	2	3	4	5	SS
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Type here to search

2:29 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcpMrmXIFdTyjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

25. Saya mudah kecewa apabila tidak mendapatkan notifikasi media sosial \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

26. Saya mengatur waktu dengan baik dalam menggunakan media sosial \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

27. Saya membuang waktu untuk membalas chatting yang tidak penting \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

Type here to search

2:29 PM 10/11/2022

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcpMrmXIFdTyjC9htOwQ76B4zV8zkTDsc/edit

Kusioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

28. Saya bisa membagi waktu antara bermedia sosial dan belajar \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

29. Saya menggunakan media sosial kurang dari 1 jam perhari \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

30. Saya difigur oleh keluarga ketika bermain media sosial waktu acara keluarga \*

	1	2	3	4	5	
STS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	SS

Type here to search

2:30 PM 10/11/2022

skripsi eksperimen x | 1571215161423 x | 1301411028.pdf x | SKRIPSI EKA SITI x | (8) Cara Membaca x | (35) WhatsApp x | Kusioner Peneli...

docs.google.com/forms/d/1al81O4xdgNcapMrmXifdTyIC9htOwQ76B4zV8zKI Dsc/edit

Kusioner Penelitian ☆

Pertanyaan Jawaban 14 Setelan

STS ○ ○ ○ ○ ○ SS

30. Saya ditegur oleh keluarga ketika bermain media sosial waktu acara keluarga \*

1 2 3 4 5

STS ○ ○ ○ ○ ○ SS

31. Saya lebih aktif digrup chatting dari pada berdiskusi secara langsung \*

1 2 3 4 5

STS ○ ○ ○ ○ ○ SS

Type here to search

2:30 PM 10/11/2022









	Sig. (2-tailed)	0.661	0.018	0.006	0.009	0.008	0.000	0.000	0.000	0.007	0.002	0.003	0.007	0.000	0.000	0.000	0.006	0.000	0.002	0.009	0.001	0.006	0.003	0.000	0.003	0.009	0.007	0.000	0.004	0.009	0.000	0.000	0.000	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
Q10	Pearson Correlation	0.116	0.017	0.028	0.041	0.011	-.000	0.001	1.000	.53*	.75**	-.006	0.000	-.000	-.000	.64*	-.022	0.000	0.005	0.022	.67**	0.043	0.000	0.004	0.000	-.004	-.000	0.002	-.006	0.001	0.003	0.004	0.005	
	Sig. (2-tailed)	0.494	0.054	0.033	0.018	0.009	0.004	0.006	0.000	0.004	0.001	0.009	0.004	0.008	0.001	0.002	0.005	0.002	0.006	0.008	0.000	0.009	0.007	0.009	0.004	0.001	0.008	0.006	0.003	0.007	0.001	0.002	0.006	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Q11	Pearson Correlation	-.007	-.000	0.009	0.011	0.003	0.003	0.000	.53*	1.000	.76**	0.009	0.000	-.000	0.001	0.002	0.005	0.009	0.006	0.005	0.006	0.004	0.007	0.005	0.008	.60*	0.002	0.004	0.002	0.003	0.000	0.003	0.004	
	Sig. (2-tailed)	0.444	0.081	0.054	0.035	0.008	0.006	0.002	0.004	0.000	0.001	0.007	0.006	0.005	0.004	0.007	0.008	0.006	0.007	0.009	0.005	0.003	0.009	0.008	0.000	0.001	0.008	0.000	0.005	0.002	0.008	0.001	0.007	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Q12	Pearson Correlation	0.037	0.004	0.003	0.006	0.002	0.008	0.009	0.008	.79**	1.000	.76**	0.008	0.006	-.000	0.001	0.003	0.006	0.002	0.004	0.008	.66*	.60*	0.001	0.005	0.008	0.007	0.000	0.004	0.002	0.003	0.000	0.009	.64*
	Sig. (2-tailed)	0.900	0.068	0.045	0.036	0.005	0.005	0.005	0.003	0.000	0.000	0.005	0.003	0.009	0.006	0.001	0.003	0.001	0.006	0.001	0.007	0.002	0.000	0.002	0.003	0.000	0.007	0.007	0.001	0.004	0.001	0.006	0.003	0.000





	elation				16											71	90	88				24			31		10			52				
	Sig. (2-tailed)	0.811	0.021	0.051	0.066	0.011	0.000	0.000	0.022	0.066	0.077	0.064	0.044	0.044	0.077	0.088	0.033	0.033		0.077	0.011	0.011	0.066	0.022	0.066	0.088	0.099	0.011	0.011	0.088	0.077	0.012		
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		
Q20	Pearson Correlation	0.175	0.066	0.088	0.037	0.048	-0.077	0.000	0.055	0.044	0.068	0.055	0.055	0.039	0.000	0.044	0.056	0.069	0.001	1.000	0.017	0.049	0.000	0.009	0.066	0.044	0.054	0.038	0.055	-0.066	0.009	.500*		
	Sig. (2-tailed)	0.549	0.038	0.077	0.044	0.011	0.079	0.084	0.026	0.097	0.063	0.013	0.065	0.095	0.075	0.018	0.081	0.030	0.013		0.066	0.009	0.006	0.051	0.077	0.039	0.011	0.070	0.011	0.098	0.030	0.090	0.022	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Q21	Pearson Correlation	-0.144	0.087	0.070	-0.099	0.048	0.034	0.041	0.098	0.033	0.055	0.063	0.010	-0.000	0.024	0.007	-0.045	0.098	0.045	0.000	1.000	-0.061	0.032	0.000	-0.066	0.011	0.066	0.036	0.036	0.002	0.044	0.066	0.071	
	Sig. (2-tailed)	0.624	0.022	0.051	0.040	0.089	0.042	0.010	0.038	0.050	0.024	0.063	0.089	0.093	0.022	0.079	0.058	0.005	0.000		0.066	0.088	0.025	0.062	0.099	0.059	0.044	0.077	0.066	0.028	0.032	0.089	0.010	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q22	Pearson Correlation	0.215	-0.043	0.030	0.034	-0.099	-0.090	-0.001	0.016	0.076	0.066	0.066	0.038	0.008	0.022	0.020	0.075	0.002	-0.044	0.000	1.000	-0.054	0.037	0.000	0.039	0.044	0.000	-0.044	0.000	0.012	0.069	0.046	0.066	

	Sig. (2-tailed)	0.40	0.40	0.56	0.23	0.53	0.75	0.77	0.96	0.00	0.19	0.06	0.44	0.44	0.33	0.00	0.09	0.10	0.08		0.00	0.02	0.22	0.01	0.08	0.06	0.06	0.08	0.00	0.00
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q23	Pearson Correlation	0.11	0.00	-.00	-.00	-.00	0.01	0.03	0.03	0.02	0.04	0.04	0.05	0.04	0.01	0.00	-.00	0.00	0.00	0.05	0.03	0.05	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	-.00	0.00	0.06
	Sig. (2-tailed)	0.67	0.85	0.99	0.99	0.96	0.92	0.86	0.93	0.91	0.90	0.85	0.83	0.81	0.88	0.90	0.88	0.86	0.82	0.76	0.74	0.72	0.68	0.66	0.64	0.67	0.69	0.72	0.70	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q24	Pearson Correlation	0.68	0.06	0.08	-.01	0.04	0.05	0.07	0.05	0.04	0.05	0.03	0.05	0.06	0.09	0.08	0.01	0.03	0.04	0.01	0.03	0.05	0.06	0.01	0.00	0.06	0.05	0.00	0.05	0.09
	Sig. (2-tailed)	0.08	0.33	0.32	0.53	0.45	0.39	0.32	0.29	0.27	0.28	0.20	0.27	0.26	0.29	0.28	0.21	0.26	0.25	0.24	0.22	0.20	0.19	0.19	0.16	0.16	0.15	0.16	0.16	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q25	Pearson Correlation	-.03	0.00	-.01	0.05	0.00	0.01	0.02	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.01	-.00	0.00	0.00	-.00	0.00	0.00	0.01
	Sig. (2-tailed)	0.99	0.88	0.95	0.84	0.94	0.91	0.83	0.86	0.97	0.96	0.98	0.98	0.99	0.91	0.91	0.99	0.96	0.97	0.99	0.92	0.92	0.96	0.96	0.98	0.98	0.99	0.99	0.98	0.95



Q29	Pearson Correlation	.560	0.041	0.048	0.043	.582	0.039	0.033	0.022	0.023	0.034	.631	0.055	0.041	0.008	-0.011	-0.011	0.033	0.033	0.033	0.012	0.023	0.036	-0.046	.614	0.013	0.032	1.000	-0.026	0.034	.627
	Sig. (2-tailed)	0.037	0.080	0.088	0.062	0.028	0.075	0.027	0.043	0.055	0.041	0.059	0.018	0.053	0.086	0.066	0.079	0.022	0.022	0.026	0.033	0.078	0.091	0.070	0.091	0.058	0.062	0.036	0.024	0.000	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q30	Pearson Correlation	-0.369	-0.015	0.030	-0.011	-0.022	0.007	0.000	-0.000	-0.000	0.020	-0.030	-0.031	-0.033	-0.030	-0.013	-0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	-0.020	-0.024	0.002	-0.038	0.000	-0.041	0.000	-0.022	-0.001	-0.001
	Sig. (2-tailed)	0.194	0.526	0.260	0.607	0.410	0.887	0.909	0.979	0.991	0.479	0.254	0.277	0.255	0.299	0.414	0.361	0.983	0.909	0.909	0.909	0.073	0.033	0.980	0.096	0.949	0.084	0.526	0.644	0.899	0.699
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q31	Pearson Correlation	0.361	0.009	0.011	-0.000	0.045	0.057	.647	.725	0.043	0.033	0.014	0.040	.622	0.043	0.038	-0.038	0.000	0.004	0.004	0.004	0.004	0.005	0.006	0.008	-0.020	0.033	0.034	-0.009	1.000	.683
	Sig. (2-tailed)	0.024	0.010	0.059	0.986	0.057	0.038	0.000	0.000	0.012	0.076	0.034	0.027	0.000	0.007	0.009	0.011	0.079	0.013	0.018	0.018	0.018	0.016	0.013	0.009	0.039	0.056	0.022	0.021	0.000	0.007
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Total	Pearson Correlation	0.470	0.039	0.030	0.002	.607	.637	.653	.666	0.048	0.034	.644	.650	.685	0.042	0.035	-0.033	0.000	0.005	0.005	0.005	0.006	.688	.701	0.006	0.044	0.045	.592	.627	.681	







	Sig. (2-tailed)	0.616	0.023	0.003	0.000		0.706	0.297	0.373	0.767	0.051	0.005	0.012	0.920	0.178	0.693	0.317	0.027	0.971	0.019	0.460	0.002	0.006
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q10	Pearson Correlation	0.116	0.109	-0.058	0.014	0.111	1	.553*	.795**	-0.016	0.021	-0.007	-0.019	0.502	0.253	.676**	0.469	0.303	0.412	-0.134	0.267	0.431	0.437
	Sig. (2-tailed)	0.694	0.709	0.845	0.961	0.706		0.040	0.001	0.957	0.943	0.981	0.612	0.068	0.382	0.008	0.091	0.293	0.144	0.649	0.355	0.124	0.118
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q11	Pearson Correlation	-0.177	0.327	0.035	0.309	0.300	.553*	1	.764**	0.096	0.082	-0.135	0.165	0.465	0.525	0.368	0.424	0.079	.640*	0.243	0.324	0.314	0.491
	Sig. (2-tailed)	0.544	0.253	0.906	0.282	0.297	0.040		0.001	0.745	0.782	0.646	0.573	0.094	0.054	0.195	0.130	0.789	0.014	0.402	0.258	0.274	0.075
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q12	Pearson Correlation	0.037	0.182	0.193	0.189	0.258	.795**	.764**	1	0.189	0.268	-0.033	0.118	0.489	0.364	.626*	.650*	0.311	0.485	0.107	0.409	0.395	.595*
	Sig. (2-tailed)	0.900	0.534	0.509	0.517	0.373	0.001	0.001		0.518	0.355	0.910	0.687	0.076	0.201	0.017	0.012	0.280	0.079	0.717	0.146	0.163	0.025
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q13	Pearson Correlation	.612*	0.415	0.433	0.224	0.087	-0.016	0.096	0.189	1	.730**	0.388	0.385	0.454	0.136	0.138	.594*	.557*	.578*	.565*	.631*	0.124	.643*
	Sig. (2-tailed)	0.020	0.140	0.122	0.442	0.767	0.957	0.745	0.518		0.003	0.170	0.174	0.103	0.643	0.639	0.025	0.038	0.030	0.035	0.015	0.674	0.013
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q14	Pearson Correlation	.683**	.598*	.694**	0.426	0.531	0.021	0.082	0.268	.730**	1	.650*	0.525	0.152	-0.041	0.218	.546*	.688**	0.397	.743**	0.515	0.480	.779**

	Sig. (2-tailed)	0.007	0.024	0.006	0.129	0.051	0.943	0.782	0.355	0.003		0.012	0.054	0.605	0.890	0.453	0.043	0.007	0.160	0.002	0.059	0.082	0.001
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q15	Pearson Correlation	.575*	0.449	.600*	.550*	.699**	-0.007	-0.135	-0.033	0.388	.650*	1	.620*	0.037	-0.010	0.202	0.192	.696**	0.080	0.455	0.405	.626*	.637*
	Sig. (2-tailed)	0.031	0.107	0.023	0.041	0.005	0.981	0.646	0.910	0.170	0.012		0.018	0.899	0.973	0.488	0.511	0.006	0.786	0.102	0.151	0.017	0.014
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q16	Pearson Correlation	0.220	0.295	.582*	.665**	.647*	-0.149	0.165	0.118	0.385	0.525	.620*	1	0.099	0.284	0.288	0.471	.583*	0.089	.585*	0.180	0.484	.619*
	Sig. (2-tailed)	0.449	0.306	0.029	0.009	0.012	0.612	0.573	0.687	0.174	0.054	0.018		0.735	0.325	0.318	0.089	0.029	0.763	0.028	0.538	0.079	0.018
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q20	Pearson Correlation	0.175	0.234	-0.077	0.058	0.030	0.502	0.465	0.489	0.454	0.152	0.037	0.099	1	0.127	0.469	0.506	0.405	0.466	0.048	0.358	0.026	0.457
	Sig. (2-tailed)	0.549	0.420	0.793	0.845	0.920	0.068	0.094	0.076	0.103	0.605	0.899	0.735		0.665	0.091	0.065	0.151	0.093	0.871	0.209	0.931	0.100
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q21	Pearson Correlation	-0.144	0.304	0.414	.598*	0.382	0.253	0.525	0.364	0.136	-0.041	-0.010	0.284	0.127	1	-0.061	0.322	0.186	0.167	0.346	0.307	0.427	0.431
	Sig. (2-tailed)	0.624	0.291	0.142	0.024	0.178	0.382	0.054	0.201	0.643	0.890	0.973	0.325	0.665		0.835	0.262	0.524	0.569	0.226	0.286	0.128	0.124
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q22	Pearson Correlation	0.215	-0.093	-0.101	0.021	0.116	.676**	0.368	.626*	0.138	0.218	0.202	0.288	0.469	-0.061	1	.554*	0.327	0.405	-0.140	0.124	0.491	0.445

	Sig. (2-tailed)	0.460	0.751	0.732	0.943	0.693	0.008	0.195	0.017	0.639	0.453	0.488	0.318	0.091	0.835		0.040	0.254	0.151	0.633	0.672	0.075	0.111
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q23	Pearson Correlation	0.147	0.139	0.329	0.321	0.289	0.469	0.424	.650*	.594*	.546*	0.192	0.471	0.506	0.322	.554*	1	.536*	0.452	0.365	0.255	0.356	.683**
	Sig. (2-tailed)	0.617	0.636	0.250	0.262	0.317	0.091	0.130	0.012	0.025	0.043	0.511	0.089	0.065	0.262	0.040		0.048	0.104	0.199	0.380	0.212	0.007
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q24	Pearson Correlation	.680**	0.515	.751**	0.444	.587*	0.303	0.079	0.311	.557*	.688**	.696**	.583*	0.405	0.186	0.327	.536*	1	0.124	.656*	0.360	0.508	.810**
	Sig. (2-tailed)	0.008	0.059	0.002	0.112	0.027	0.293	0.789	0.280	0.038	0.007	0.006	0.029	0.151	0.524	0.254	0.048		0.672	0.011	0.207	0.064	0.000
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q26	Pearson Correlation	0.298	0.430	-0.083	0.124	-0.011	0.412	.640*	0.485	.578*	0.397	0.080	0.089	0.466	0.167	0.405	0.452	0.124	1	0.282	.614*	0.248	.537*
	Sig. (2-tailed)	0.300	0.125	0.779	0.673	0.971	0.144	0.014	0.079	0.030	0.160	0.786	0.763	0.093	0.569	0.151	0.104	0.672		0.329	0.019	0.393	0.048
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q28	Pearson Correlation	0.476	.761**	.804**	.614*	.614*	-0.134	0.243	0.107	.565*	.743**	0.455	.585*	0.048	0.346	-0.140	0.365	.656*	0.282	1	0.324	0.395	.704**
	Sig. (2-tailed)	0.085	0.002	0.001	0.019	0.019	0.649	0.402	0.717	0.035	0.002	0.102	0.028	0.871	0.226	0.633	0.199	0.011	0.329		0.258	0.162	0.005
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q29	Pearson Correlation	.560*	.584*	0.359	0.313	0.215	0.267	0.324	0.409	.631*	0.515	0.405	0.180	0.358	0.307	0.124	0.255	0.360	.614*	0.324	1	0.349	.651*

	Sig. (2-tailed)	0.037	0.028	0.207	0.275	0.460	0.355	0.258	0.146	0.015	0.059	0.151	0.538	0.209	0.286	0.672	0.380	0.207	0.019	0.258		0.222	0.012
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Q3 1	Pearson Correlation	0.361	0.476	0.526	.674**	.752**	0.431	0.314	0.395	0.124	0.480	.626*	0.484	0.026	0.427	0.491	0.356	0.508	0.248	0.395	0.349	1	.727**
	Sig. (2-tailed)	0.204	0.085	0.053	0.008	0.002	0.124	0.274	0.163	0.674	0.082	0.017	0.079	0.931	0.128	0.075	0.212	0.064	0.393	0.162	0.222		0.003
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Total	Pearson Correlation	.554*	.700**	.695**	.667**	.694**	0.437	0.491	.595*	.643*	.779**	.637*	.619*	0.457	0.431	0.445	.683**	.810**	.537*	.704**	.651*	.727**	1
	Sig. (2-tailed)	0.040	0.005	0.006	0.009	0.006	0.118	0.075	0.025	0.013	0.001	0.014	0.018	0.100	0.124	0.111	0.007	0.000	0.048	0.005	0.012	0.003	
	N	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).













\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

## Lampiran Uji Reliabilitas

Tabel Hasil Uji Reliabilitas

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	14

## Hasil Rekap Data

Q1	Q6	Q7	Q8	Q9	Q13	Q14	Q15	Q16	Q23	Q24	Q28	Q29	Q31	Total
2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	2	38
3	5	3	4	3	2	3	2	3	1	1	3	5	3	41
5	5	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	5	3	55
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	37
4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	2	5	4	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	44
3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	22
2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	17
4	3	2	3	3	3	3	5	4	1	2	2	5	3	43
4	5	5	5	5	3	4	5	4	2	5	4	4	3	58
1	3	2	4	3	3	3	2	4	4	1	3	3	2	38
5	3	3	1	1	5	5	3	3	3	3	3	5	1	44
2	3	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	5	1	26
<b>Post test</b>														
2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	33
2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	1	1	4	2	27
1	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	3	2	27
2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	4	2	27
2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	2	2	2	25
1	3	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	4	4	31
1	2	2	2	4	1	2	2	3	1	1	2	3	2	28
2	2	2	1	3	2	1	1	3	1	1	1	3	1	24
1	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	27
1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	3	26
1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	2	3	3	26
1	3	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	3	3	29
1	3	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	4	26
1	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	3	3	25