



**EFEKTIVITAS LAYANAN BKP MELALUI PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM
MENGURANGI KECANDUAN MENGGUNAKAN MEDIA
SOSIAL SISWA KELAS XI IPS DI SMAN 4 KOTA SOLOK**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Penulisan Skripsi
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Batusangkar*

Oleh:

AZAKIRAH
NIM 14 108 014

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2019**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azakirah

NIM : 14 108 014

Tempat/tanggal lahir : Saning Bakar/ 05 Mai 1995

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EFEKTIVITAS LAYANAN BKP DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI KECANDUAN MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SISWA KELAS XI IPS DI SMAN 4 KOTA SOLOK”** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat kecuali yang dicantukan sumbernya.

Apabila di kemudian hari terbukti karya saya ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya

Batusangkar, Februari 2019

saya yang menyatakan,



AZAKIRAH

NIM. 14 108 014

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing Skripsi atas nama Azakirah, NIM 14 108 014, judul “Efektivitas Layanan BKP Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial Siswa Kelas XI IPS DI SMAN 4 Kota Solok” memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk diajukan kepada sidang *munaqasyah*.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2019

Pembimbing I



Dr. Masril, M Pd., Kons

NIP. 19620610 199303 1 002

Pembimbing II

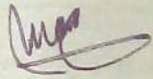
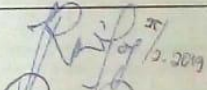
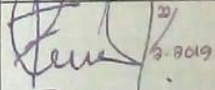
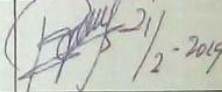


Rina Yulitri, M Pd

NIP. 19820716 201503 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Azakirah, NIM. 14 108 014, judul: "EFEKTIVITAS LAYANAN BKP DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENGURANGI KECANDUAN MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SISWA KELAS XI IPS DI SMAN 4 KOTA SOLOK" telah diuji dalam Ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Februari 2019. Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/ NIP Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan
1	Dr. Masril, M.Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1 002	Ketua Sidang/ Pembimbing I/ Penguji III	
2	Rina Yulitri, M.Pd NIP. 19820716 201503 2 001	Pembimbing II/ Penguji IV	
3	Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd NIP. 19670810 199303 2 002	Penguji I	
4	Dra. Rafsel Tas'adi, M.Pd NIP. 19640210 200312 2 001	Penguji II	

Batusangkar, Februari 2019
Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan



Dr. Siratul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

ABSTRAK

Azakirah. NIM 14 108 014 (2019). Judul Skripsi: **Efektivitas Layanan BKP dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial Siswa Kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok.** Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas layanan BKP pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial Siswa Kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. jenis desain penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental designs* dengan bentuk *one-group-pretest-posttest design*. Jumlah populasi penelitian 90 orang siswa dengan sampel 9 orang siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*.

Analisis data yang digunakan yaitu uji-t dan N-gain. berdasarkan hasil analisis uji-t didapatkan hasil bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak, ini berarti bahwa layanan BKP pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan kecanduan menggunakan media sosial siswa. Namun berdasarkan hasil uji pengaruh menggunakan N-gain didapatkan bahwa layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat menurunkan kecanduan menggunakan media sosial siswa berada pada kategori sedang

Kata Kunci: *kecanduan media sosial, layanan BKP dengan pendekatan CBT*

DAFTAR ISI

ABSTRAK.	i
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Idenfitikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.	10
E. Tujuan penelelitan.....	10
F. Kegunaan penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	12
1. Kecanduan Media Sosial.....	12
a. Pengertian Media Sosial.....	12
b. Kecanduan Media Sosial.....	13
c. Jenis-jenis Perilaku Media Sosial.....	14
d. Dampak Kecanduan Media Sosial.	15
e. Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial.....	17
f. Kriteria-kriteria Kecanduan Media Sosial.	19
g. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial.....	20
2. Layanan BKP dengan Pendekatan CBT.	21
a. Layanan BKP.	21
1) Pengertian Bimbingan Kelompok.....	21
2) Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
3) Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.	23
4) Asaz Layanan Bimbingan Kelompok.	25
b. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	27
1) Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).	27
2) Penyebab Manusia Bermasalah Menurut CBT.....	28
3) Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).	32
4) Prosedur <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).	32
5) Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).	33

c. Teori belajar CBT dalam mengurangi kecanduan media sosial.....	34
d. Tahapan CBT dalam kelompok.	35
B. Keterkaitan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dengan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial.	39
C. Kajian penelitian yang relevan.....	45
D. kerangka berfikir.....	48
E. Hipotesis.	49

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	50
B. Tempat dan waktu penelitian.	51
C. Populasi dan sampel.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	52
D. Desain penelitian.....	52
E. Definisi operasional.	55
F. Teknik pengumpulan data.....	56
G. Pengembangan Instrumen.....	58
1. Tahap-tahap pengembangan instrumen.....	58
2. Validitas instrumen.	58
3. Reliabilitas instrumen.....	60
H. Teknik analisis data.....	61

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data.....	63
1. Deskripsi data hasil <i>pretest</i>	63
2. Rencana pelaksanaan layanan.	70
3. Pelaksanaan layanan.....	71
4. Deskripsi data <i>posttest</i>	95
B. Analisis data Treatment.....	99
C. Analisis data.....	106

D. Pembahasan.....	113
--------------------	-----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.	121
B. Implikasi.....	121
C. Saran.....	121

DAFTAR KEPUSTAKAAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang sangat pesat guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia, tak terkecuali perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang menghasilkan berbagai macam produk-produknya guna memenuhi kebutuhan manusia dalam aspek informasi dan komunikasi. Salah satu jenis media baru yang kehadirannya menjadi sangat fenomenal pada saat ini adalah media sosial sehingga dapat membuat perubahan tatanan segala aspek hidup manusia. Media Sosial menurut Rulli Nasrullah (dalam Hanafi, 2016:5) adalah: “medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual”.

Selanjutnya Nurudin (2015:95) media sosial adalah “bentuk media komunikasi yang dilakukan masyarakat melalui akun-akun di internet. Untuk menyebut contoh media sosial antara lain *Facebook (FB)*, *twitter*, *instagram* memberikan informasi apa saja, untuk tujuan apa saja, dalam konteks apa saja, dan untuk kepentingan apa saja”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat digunakan berbagai aktivitas dua arah dalam berbagai bentuk interaksi, bekerjasama, dan saling berkenalan dengan pengguna lain dalam bentuk tulisan, visual, maupun audiovisual.

Media sosial bagi siswa biasanya digunakan untuk mengekspresikan diri, tak jarang dijadikan ajang pamer bagi sebagian siswa, karena siswa dapat memperbarui (*update*) aktivitas mereka. Padahal seharusnya sosial media dapat menjadi media yang memudahkan mereka dalam mencari teman belajar dengan mudah, mencari informasi terkait dengan pelajaran. Menurut Haq (2015: 3) hasil data statistik penggunaan media sosial ialah:

Data statistik Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) mengenai jumlah pengguna internet di Indonesia yang terus mengalami peningkatan cukup signifikan, mulai dari 512.000 di tahun 1998 menjadi 4,5 juta di tahun 2002. Bahkan dalam jangka waktu 5 tahun, yaitu pada akhir tahun 2007, jumlah meningkat mencapai angka 25 juta pengguna dan terus meningkat hingga tahun 2013 yang diproyeksi mencapai angka 82 juta pengguna. Dalam survei tersebut dengan rentang usia 12-34 tahun atau disebut dengan *digital natives*, yaitu generasi yang lahir dan hidup di era internet. Dengan persentase 30% pengguna pada usia 20-34 tahun yang menggunakan komputer untuk bekerja dan 21,8% pengguna dengan usia 12-19 tahun.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa berdasarkan data statistik Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) penggunaan media sosial di Indonesia rentang usia 12-34 tahun mengalami peningkatan cukup signifikan dari tahun 1998 mencapai 512.000 hingga tahun 82 juta pada tahun 2013. Dengan fasilitas yang ditawarkan media sosial pengguna dapat berkomunikasi dengan pengguna lain. Seorang menggunakan media sosial melalui *handphone*, tanpa disadari radiasi yang ditimbulkan dari *handphone* dapat membahayakan dan mengganggu kesehatan serta keselamatan, menurut Manarisip (2015:157) yaitu “sakit kepala, sering lupa pada kejadian yang baru saja dilalui, perubahan suasana hati (marah), kelelahan, kehilangan konsentrasi, kurangnya koordinasi, nyeri pada badan, mual, gangguan tidur’.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa menggunakan media sosial melalui *handphone* memiliki dampak bagi kesehatan seperti sakit kepala, sering lupa pada kejadian yang baru saja dilalui, perubahan suasana hati (marah), kelelahan, Kehilangan konsentrasi, Kurangnya koordinasi, Nyeri pada badan, mual, gangguan tidur. Tanpa kita sadari bahwa radiasi yang ditimbulkan oleh *handphone* dapat membahayakan gangguan kesehatan dan keselamatan. Kecanduan media sosial dapat menyerang siapa saja terutama para remaja karena mereka cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru. Menurut

Cooper (dalam Youarti dan Hidayah, 2018:30) bahwa kecanduan merupakan :

Perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat. Orang yang mengalami kecanduan akan sulit terlepas dari keadaan tersebut, orang itu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai.

Selanjutnya Wening (dalam Susilowati, 2017:3) mendefinisikan kecanduan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang sehingga melupakan kegiatan yang lain. Bagi pengguna jejaring sosial yang mengakses berbagai macam media sosial di internet, umumnya akan terdorong untuk mengakses kembali dilain waktu.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa kecanduan merupakan perilaku yang disenangi, orang yang mengalami kecanduan akan sulit terlepas dari kegiatan yang disukai sehingga ia kurang mampu untuk mengontrol dirinya sendiri, sehingga ia tidak menghiraukan keadaan sekitarnya, pada umumnya akan terdorong untuk mengakses kembali. Dorongan tersebut terus terjadi, semakin sering mengakses jejaring sosial maupun media sosial, maka semakin ingin untuk mengakses kembali dikeesokan harinya. Kecenderungan perilaku inilah yang dikategorikan sebagai perilaku kecanduan. Al-Qur'an mengajarkan kepada seluruh umat manusia untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu, karena Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan, sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. sebagaimana kutipan surat Al-Maidah ayat 87:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا حَلَّ لِلَّهِ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُحْتَدِينَ

Hai orang-orang yang beriman, jangan haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas

Berdasarkan kutipan ayat di atas merupakan peringatan bagi seluruh umat islam untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau sampai melampaui batas, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebihan tersebut. Bagi siswa menggunakan media sosial merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak waktu yang terbuang sia-sia, sehingga menyebabkan siswa melupakan tugas belajarnya, dan juga pemenuhan kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, atau mandi.

Mayoritas penggunaan media sosial melalui *handphone* menganggap bahwa media sosial bermanfaat seperti mempermudah komunikasi jarak jauh, sebagai sumber belajar tambahan, mencari informasi dan sebagai sarana hiburan, namun pengguna *handphone* dapat membuat siswa malas belajar saat di rumah maupun di sekolah, tidak konsentrasi dalam belajar, terkadang lupa membantu orang tua, siswa cenderung menggunakan secara berlebihan sehingga mereka menjadi malas untuk melaksanakan kewajiban mereka karena memiliki anggapan bahwa fitur-fitur yang diberikan *handphone* lebih menarik dan sayang untuk dilewatkan daripada mengerjakan kewajiban mereka, membuat siswa mencontek saat ulangan atau ujian dengan menggunakan *handphone*, membuat peserta didik selalu tidur lalut malam atau begadang karena asyik dengan *handphone* sehingga membuat kesehatan terganggu terutama kesehatan mata. Akibat yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial seperti dampak negatif menurut Aida dkk (dalam Susilowati, 2017:23-24) bahwa terdapat tiga dampak negatif kecanduan media sosial bagi siswa seperti prestasi akademik menurun, kesehatan terganggu, privasi dan keamanan dalam menggunakan media sosial.

Menurut Almenayes (dalam Wijayanti, 2017: 36) “kecenderungan kecanduan media sosial yang tinggi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya; perasaan yang berlebihan dimensi waktu penggunaan media sosial atau mengulur waktu dan konsekuensi sosial atau penggunaan media

sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari”. Menurut Rahayu dan Nugrahani (2015:2-3) bentuk dari penyalahgunaan media sosial adalah:

Salah satu kasus yang merupakan bentuk dari penyalahgunaan media sosial dan menjadi perhatian publik Kota Bandung ialah adanya pemerkosaan gadis belia yang bermula dari penggunaan *Facebook*. Salah satu media online memberitakan kasus tersebut bermula dari pengenalan seorang pelaku dengan korban via situs jejaring sosial *Facebook*. Jadi pelaku berkenalan dengan korban melalui *Facebook*, setelah itu berlanjut bertemu," kata Kapolrestabes Bandung Kombes Pol Mashudi kepada wartawan di Mapolrestabes Bandung.

Menurut Ongkie (dalam Santoso, 2013:3) mengemukakan bahwa “seseorang dikatakan kecanduan permainan internet jika seseorang menghabiskan waktu lebih dari 14 jam per minggu”. Menurut Horrigan (dalam Santoso (2013: 3) yaitu “terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan internet seseorang, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet”. Menurut Kimberly S. Young dalam Basri (2014:414-415) seseorang dikatakan kecanduan media sosial memiliki kriteria orang yang mengalami kecanduan media sosial adalah “perhatian tertuju pada internet, penggunaan internet terus meningkat, tidak mampu mengontrol penggunaan internet, perasaannya tidak nyaman jika *offline*, *online* lebih lama dari yang diharapkan, berani kehilangan sesuatu yang berarti, berbohong tentang aktifitas berinternet, menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa seseorang yang dikatakan kecanduan media sosial jika seseorang menghabiskan waktu lebih dari 14 jam per minggu atau frekuensi media sosial yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses media sosial. Mereka tidak mampu untuk mengontrol atau mengurangi sehingga jika berusaha untuk mengurangi maka merasa gelisah, murung atau depresi. Kecanduan media sosial pada siswa mengakibatkan pola pikir dan tingkah laku siswa tertuju pada media sosial sehingga aktifitas sehari-hari banyak menggunakan

media sosial dan meningkatnya penggunaan media sosial sehingga siswa tidak mampu untuk mengontrol atau menguranginya, untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku siswa tersebut maka dilatih melalui bimbingan kelompok, bimbingan kelompok dimaksud bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan kepada klien atau siswa sehingga ia mampu mengarahkan dirinya dan bertindak sewajarnya, maka dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu wadah yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa, khususnya siswa yang mengalami masalah mengenai kecanduan media sosial. Menurut Sukardi (2008: 64) bimbingan kelompok yaitu “layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”. Selanjutnya POP BK SMA (2016:54-55) bimbingan kelompok adalah:

Bantuan kepada kelompok- kelompok kecil yang terdiri dari 2-10 peserta didik atau konseli agar mereka mampu melakukan pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai dan pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Topik bahasan dapat ditetapkan berdasarkan kesepakatan anggota kelompok atau dirumuskan sebelumnya oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor, berdasarkan pemahaman atas data tertentu.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada konseli yang membahas permasalahan individu mengenai kecanduan menggunakan media sosial, sehingga konseli dalam kelompok dapat pertimbangan dalam mengambil keputusan mengenai dampak yang akan timbul dari kecanduan menggunakan media sosial. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial adalah layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior therapy (CBT)*, menurut Aaron T. Beck

dalam Muqodas (2017:3) mendefinikan CBT adalah “pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa CBT merupakan pendekatan konseling yang digunakan untuk merancang permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Menurut Dobson dan Dozois dalam Masya (2013:9) mendefinisikan “terapi kognitif perilaku pada intinya terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku, kognitif kegiatan dapat dipantau dan diubah dan perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif”. Selanjutnya menurut Structure dan Neurotransmitter (2008:1) CBT adalah

Manusia tidak ada artinya tanpa kognitif yang didalamnya terdapat memory dan paradigma sekarang berada pada memory yang disimpan pada bagian-bagian otak dan otak merespon stressor atau stimulus internal maupun eksternal, disebabkan stressor internal dan eksternal bisa merusak otak. hal ini disebabkan pikiran dan perbuatan merupakan akibat dari pekerjaan otak, sebaiknya kita bisa memperbaiki kerja otak dengan cara mengatur pikiran.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kecanduan media sosial merupakan pikiran dan perbuatan yang diakibatkan kerja otak yang kurang baik, kita bisa memperbaiki peran otak dengan cara mengatur pikiran, dalam mengatur pikiran untuk mengurangi kecanduan media sosial dengan pendekatan CBT melalui layanan bimbingan kelompok. Menurut Oemarjoedi (dalam Youarti dan Hidayah, 2018:33) mengatakan bahwa :

Penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pendekatan CBT dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan yang disebabkan oleh kecanduan media sosial, terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif untuk mengurangi akibat dari kecanduan media sosial tersebut. Menurut Sari (2017:12) pendekatan CBT

Berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi yang lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikan ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa fungsi CBT yaitu memperbaiki pola pikiran untuk mengurangi kecanduan media sosial karena dapat memiliki dampak bagi siswa, seperti rendahnya prestasi akademik dan dapat mengganggu kesehatan, selain itu media sosial juga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017: 58) mengenai efektifitas konseling kognitif perilaku dalam menangani gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VII di MTsN 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 yaitu terdapat 5 peserta didik (16.67%) berada pada kategori tinggi, 23 peserta didik (76.66%) pada kategori sedang, dan 2 peserta didik (6.67%) pada kategori rendah. Kecanduan menggunakan media sosial dapat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar peserta didik, padahal suatu prestasi itu bukan suatu yang dimiliki atau didapat oleh seorang peserta didik dengan begitu saja, melainkan perlu dengan adanya usaha untuk mencapainya. Jika peserta didik asyik bermain atau kecanduan menggunakan media sosial bagaimana dengan waktu belajarnya, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi peserta didik.

Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan di SMAN 4 Kota Solok terungkap bahwa siswa diperbolehkan membawa HP ke sekolah, bahkan ketika proses belajar mengajar dimulai, tidak sedikit pula perhatian siswa tertuju pada media sosial sehingga siswa mencuri-curi keadaan untuk membuka *handphone*, selain membalas pesan, mereka juga membuka media sosial. Sedangkan pada saat jam istirahat yang harus digunakan untuk jajan atau bermain, tetapi siswa sibuk dengan HP masing-masing sehingga adanya perasaan tidak nyaman ketika tidak *offline*. siswa memilih untuk tidak jajan daripada tidak adanya paket internet. Selain itu berdasarkan pengamatan penulis di salah satu media sosial yang berhubungan dengan siswa terungkap bahwa siswa masih aktif menggunakan media sosial sampai jam 12 malam sehingga siswa mengalami ketidakadaan waktu untuk mengerjakan tugas sekolah dan kekurangan waktu istirahat sehingga siswa menjadi terlambat datang ke sekolah sehingga ada siswa yang mengerjakan PR di sekolah bahkan ada yang tidak mengerjakannya sama sekali. Oleh karena itu penulis memilih kelas XI IPS sebagai subjek penelitian disamping itu juga disarankan oleh guru BK.

Berdasarkan fenomena di atas menjadi ketertarikan bagi penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul: **“Efektivitas Layanan BKP Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial pada Siswa Kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah diatas, masalah-masalah yang muncul antara lain:

1. Efektifitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa
2. Eektifias layanan BKP dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa

3. Faktor penyebab kecanduan media sosial bagi siswa kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok.
4. Efektivitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas dalam peneliti ini, yaitu “Efektivitas Layanan BKP Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI IPS di SMAN 4 kota Solok”.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini yang menjadi rumusan masalahnya adalah “Apakah Layanan BKP Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Efektif Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial pada Siswa Kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: “Efektivitas Layanan BKP Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial Siswa Kelas IPS di SMAN 4 Kota Solok”.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang akan penulis lakukan ini adalah:

1. Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan khususnya bagi penulis tentang pengaruh media sosial terhadap belajar siswa.

2. Kegunaan praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siwa untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap belajar siswa.
- b. Sebagai bahan masukan serta dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak –pihak terkait.
- c. Untuk menambah wawasan bagi penulis sendiri sebagai calon guru pembimbing disekolah nantinya.
- d. Sebagai salah satu prasyarat akdemis, demi menyelesaikan studi strata atau (S1) di Jurusan Bimbingan Konseling Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kecanduan Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan bentuk media komunikasi yang dilakukan oleh masyarakat untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan orang lain. Utari dalam Uma (2017:8-9) mengatakan bahwa “media sosial sebuah media *online* dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi. Berpartisipasi dalam arti seseorang akan dengan mudah berbagi informasi, menciptakan konten atau isi yang ingin disampaikan kepada orang lain, memberi komentar terhadap masukan yang diterimanya dan seterusnya. Semua dapat dilakukan dengan cepat dan tak terbatas”. Selanjutnya menurut Zarella dalam Setyani (2013:6) adalah:

Media sosial mempunyai banyak bentuk, diantaranya yang paling populer yaitu microblogging (Twitter), facebook, dan blog. Twitter suatu situs web yang merupakan layanan dari *microblog*, yaitu suatu bentuk blog yang membatasi ukuran setiap post-nya, yang memberikan fasilitas bagi pengguna untuk dapat menuliskan pesan dalam twitter *update* hanya berisi 140 karakter. Twitter merupakan salah satu jejaringan sosial yang paling mudah digunakan, karena memerlukan waktu yang singkat tetapi informasi yang disampaikan dapat langsung menyebar secara luas.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami media sosial adalah sebuah media *online* yang mana semua orang bisa saling berbagi informasi, bertukar pikiran. media sosial paling mudah digunakan karena memerlukan waktu yang singkat tetapi informasi yang disampaikan dapat menyebar secara luas. Media social (Social Networking) menurut Putri, *et al* (50) adalah:

Sebuah media *online* dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi

blog, sosial network atau jejaring sosial. jejaring sosial merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa media sosial adalah media *online* yang dapat penggunaanya dapat berbagi informasi baik berupa karir maupun belajar sehingga banyak digunakan oleh masyarakat terutama bagi para siswa.

b. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial adalah bentuk ketergantungan seseorang dalam menggunakan media sosial secara berlebihan, seperti yang diungkapkan oleh Almenayes (dalam Wijayanti, 2017:20) ialah “memaknai kecanduan mediasosial (*social media addiction*) merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Kecanduan *social media* sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku”. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial merupakan bentuk ketergantungan seseorang dalam menggunakan media sosial sangat mempengaruhi sudut pandang psikologi yang menyebabkan masalah dalam perilaku. Menurut Subathra, *et al* dalam Hafidz Azizan (2016:28) ketergantungan media sosial adalah

Ketergantungan yang biasanya mengacu pada perilaku kompulsif yang mengarah ke efek negatif. Pada kebanyakan kecanduan individu merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu begitu sering bahwa individu menjadi kebiasaan berbahaya, yang kemudian mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau sekolah”.

Berdasarkan kutipan di atas ketergantungan pada media sosial akan mengacu pada perilaku yang bersifat negatif, yang mendorong seseorang melakukan kegiatan tertentu sehingga mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja dan sekolah

. Menurut Susilowati (2017:18) “kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan (berdasarkan frekuensi penggunaan) dan dilakukan secara berulang-ulang, serta mengabaikan kegiatan positif lainnya dan atau mengabaikan tugas dan tanggung jawab”.

c. Jenis-Jenis Perilaku Kecanduan media sosial

Seseorang yang kecanduan menggunakan media sosial kurang mampunya dalam mengontrol diri sebagaimana dikutip oleh Faried dalam Santoso (2013:15-16) jenis perilaku tersebut adalah:

- 1) *Salience* adalah menunjukkan dominasi aktivitas bermain permainan internet dalam pikiran dan tingkah laku.
 - a) *Cognitive salience* adalah dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level pikiran.
 - b) *Behavioral salience* adalah dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level tingkah laku.
- 2) *Euphoria* adalah mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain permainan internet.
- 3) *Conflict* adalah pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada disekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.
 - c) *Intrapersonal conflict* (eksternal) : konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada disekitarnya.
 - d) *Interpersonal konflik* (internal) :konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.
- 4) *Tolerance* adalah aktivitas bermain permainan internet mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
- 5) *Withdrawal* adalah perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain permainan internet.
- 6) *Relapse and Reinstatement* adalah kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain permainan internet.

Berdasarkan kutipan di atas dipahami bahwa jenis-jenis kecanduan media sosial adalah kecenderungan menggunakan media sosial untuk mendapatkan kesenangan dan penggunaannya semakin meningkat sehingga tidak mampu untuk mengontrol diri, perasaan tidak menyenangkan ketika tidak menggunakan media sosial. Hal ini ditandai tidak mempunyai unuk mengontrol diri atau mngurangi dalam menggunakan media sosial.

d. Dampak Kecanduan Media Sosial

Akibat yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial seperti dampak negatif menurut Aida *et al* dalam Susilowati (2017:23-24) menyimpulkan bahwa terdapat tiga dampak negatif kecanduan media sosial bagi siswa yaitu:

1) Prestasi akademi

Waktu yang dihabiskan di situs jaringan sosial terbukti berdampak negatif bagi kinerja akademik. Jika waktu yang digunakan untuk mengakses situs jejaring sosial meningkat, maka nilai akademik siswa memburuk.

2) Ancaman kesehatan

Orang yang mengakses jejaring sosial memiliki kecenderungan untuk kembali mengaksesnya, dan waktu yang dibutuhkan untuk mengakses media sosial tidak sebentar. Pengguna situs jejaring sosial tidak menyadari bahwa kesehatannya telah terganggu.

3) Privasi dan keamanan

Pengguna situs jejaring sosial tidak mengetahui bahwa data pribadinya telah dibagikan dikhalayak umum padahal sebenarnya itu bisa membahayakan diri sendiri.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa siswa yang menggunakan media sosial mereka tidak mengetahui bahwa ia mengalami kecanduan, jika waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial maka akan berpengaruh pada rendahnya prestasi akademik, kesehatan terganggu, privasi dan keamanan bagi penggunaan media sosial. Adapun dampak media sosial menurut Khairuni (2016:99-100) adalah:

- 1) Dampak positif yang timbulkan media sosial adalah:
 - a) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (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 lain.
 - c) Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu, bermain game, dan lain sebagainya.
- 2) Dampak negatif yang ditimbulkan sosial media adalah:
 - a) Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan sosial media seperti terlalu lama ketika facebookkan dan ini akan mengurangi jatah waktu belajar.
 - b) Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, ketika siswa sudah mulai bosan dengan cara pembelajaran guru, mereka akan mengakses sosial media semauanya.
 - c) Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah.
 - d) Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet dan untuk membuka facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) sama halnya mengakses facebook dari handphone
 - e) kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak media sosial selain mempunyai dampak positif seperti mempermudah dalam kegiatan belajar, dapat menambah teman atau mencari teman lama serta dapat menghilangkan stres dalam belajar seharian. Selain itu juga memiliki dampak negatif seperti kurang waktu belajar dan kurang konsentrasi dalam belajar sehingga menghabiskan waktu menggunakan media sosial sehingga kurang konsentrasi dalam belajar. Menggunakan media sosial juga dapat menghabiskan uang karena mengakses internet baik dengan mengakses dari warnet maupun dari handphone sendiri dan juga dapat merusak kesehatan seperti mengganggu kesehatan mata.

e. Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial

Prilaku yang ditimbulkan dari menggunakan media sosial ialah rasa nikmat sehingga waktu yang digunakan lebih lama, menurut Smart dalam Sari (2017:31-32) mengemukakan bahwa “seseorang suka menggunakan media sosial dikarenakan seseorang terbiasa menggunakan media sosial melebihi waktu. Beberapa faktor yang memungkinkan seseorang kecanduan menggunakan media sosial menurut Santoso (2013: 22-23) adalah sebagai berikut:

- 1) Kurang perhatian dari orang- orang terdekat. Beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya.
- 2) Stres atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan internet. Dengan rasa nikmat yang ditawarkan maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan.
- 3) Kurang kontrol. Orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.
- 4) Kurang kegiatan. Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- 5) Lingkungan. Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah bermain dengan teman-teman juga dapat membentuk prilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap media sosial di rumah, maka seseorang akan kenal dengan media sosial karena pergaulannya.
- 6) Pola asuh. Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya, karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru prilaku orang tuanya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa faktor penyebab kecanduan media sosial adalah pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap prilaku anak serta orang tua

memanjakan anak dengan berbagai fasilitas sehingga kurang adanya kontrol terhadap perilaku anak. Perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh keluarga tetapi juga lingkungan, saat di sekolah bermain dengan teman-teman juga dapat membentuk perilaku seseorang misalnya seorang anak tidak mengenal media sosial di rumah maka ia mengenal media sosial dari teman-temannya. Seseorang yang kurang kegiatan atau kegiatan yang tidak menyenangkan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari. Menurut Almenayes dalam Wijayanti (2017:20) mengkategorikan dalam tiga faktor *social media addiction* berdasarkan kecanduan media sosial yaitu:

- 1) *Compulsive Feelings* (pikiran atau perasaan yang berlebih) merupakan suatu keinginan untuk selalu menggunakan media sosial secara terus menerus. Hal ini ditandai dengan keadaan seseorang yang perhatiannya selalu tertuju pada media sosial serta penggunaan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- 2) *Time Displacement* (mengulur waktu) merupakan suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kontrol dalam bermain media sosial. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah ketika mengurangi penggunaan media sosial, tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial lebih lama dari waktu yang digunakan.
- 3) *Social Consequences* (konsekuensi sosial) merupakan suatu keadaan dimana seseorang ingin terus menerus menggunakan media sosial meskipun berakibat merugikan. Hal ini ditandai dengan berani mengambil risiko kehilangan hubungan dengan orang lain, berbohong untuk menyembunyikan tingkat penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari masalah.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa faktor siswa yang mengalami kecanduan media ditandai dengan perhatiannya tertuju pada media sosial serta jumlah waktu yang semakin meningkat. Siswa tidak mampu mengontrol dalam menggunakan media sosial dalam waktu yang lama sehingga hal ini berpengaruh pada hubungan dengan orang lain.

f. Kriteria-Kriteria Kecanduan Media Sosial

Seseorang yang dikatakan mengalami kecanduan media sosial apabila memenuhi 4 dari 8 kriteria-kriteria kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh menurut Kimberly S. Young dalam Basri (2014:414-416) seseorang dikatakan kecanduan media sosial memiliki kriteria-kriteria adalah

- 1) Perhatian tertuju pada internet. Kriteria ini dimaksudkan bahwa, individu yang kecanduan biasanya perhatiannya selalu terpaku hanya untuk memikirkan aktifitas *online*. Baik aktifitas *online* yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera *online* kembali.
- 2) Penggunaan internet terus meningkat. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
- 3) Tidak mampu mengontrol penggunaan internet. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu tidak mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berinternet, apalagi untuk mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
- 4) Perasaannya tidak nyaman jika *offline*. Kriteria yang keempat ini dimaksudkan bahwa individu akan merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- 5) *Online* lebih lama dari yang diharapkan. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu sulit menetapkan waktu kapan harus menghentikan aktifitasnya berinternet. Misalnya, sejak awal sudah diplot akan berinternet selama satu jam, tetapi kenyataannya selang satu jam tidak dapat menghentikan aktifitas tersebut, bahkan terus bertambah.
- 6) Berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu berani mempertaruhkan atau mengambil resiko untuk kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya demi kepentingan berinternet. Misalnya, hubungan dengan orang terdekat (*significant others*) seperti orang tua, kemudian pekerjaan, pendidikan, bahkan kesempatan berkarir.
- 7) Berbohong tentang aktivitas berinternet. Kriteria ini maksudnya adalah bahwa individu berani berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan aktifitasnya yang berkaitan dengan internet.
- 8) Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah. Kriteria ini sangat jelas menggambarkan bagaimana internet itu dijadikan tempat pelarian atau solusi dari masalah yang

dihadapi. Hal ini dilakukannya bukan hanya karena ketidakmampuannya menghadapi masalah yang dihadapi, tetapi juga karena untuk menghilangkan ketidaknyamanannya atau *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

Berdasarkan kutipan di atas bahwa kriteria-kriteria kecanduan media sosial merasa keasyikan saat menggunakan media sosial serta perlu waktu tambahan untuk mencapai kepuasan sewaktu menggunakan media sosial, sehingga tidak mampu mengontrol diri, merasa gelisah, depresi, marah ketika berusaha untuk mengurangi atau menghentikan menggunakan media sosial bahkan kehilangan orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir.

g. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial yang dialami perlu diatasi karena berdampak negatif. Berikut cara mengatasi kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh Susilowati (2017:26-27) yaitu:

- 1) Mengatur waktu *online*
Gunakan *alarm* atau *stopwatch* untuk mengontrol penggunaan internet, dengan demikian penggunaan media sosial tidak berlebihan.
- 2) Melakukan sosialisasi *offline*
Posisikan data selular dimatikan, jangan selalu *on* sehingga tidak mengakses media sosial terus menerus.
- 3) Gunakan teknologi primitif
Membalas pesan di media sosial dengan sms atau telepon.
- 4) Tentukan prioritas
Tentukan prioritas aktifitas setiap harinya, dan pilihlah yang paling penting.
- 5) Membatasi penggunaan jejaring sosial
Batasi penggunaan media sosial, pilih beberapa aplikasi media sosial yang penting saja.
- 6) *Uninstall* aplikasi di *handphone*
Hapus aplikasi yang tidak penting, jangan menumpuk aplikasi media sosial, gunakan yang kiranya dibutuhkan untuk belajar
- 7) Melakukan aktifitas dengan orang terdekat

Menghabiskan waktu dengan keluarga dan orang terdekat akan lebih baik dibandingkan dengan berkulat dengan media sosial, karena bersosialisasi dengan lingkungan lebih baik.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa dalam menggunakan media sosial dapat mengatur waktu dengan sebaliknya seperti poritaskan hal yang penting setiap harinya sehingga dapat membatasi dalam penggunaan media sosial serta lakukan aktifitas dengan orang terdekat sehingga tidak berkulat dengan media sosial.

2. Layanan BKP Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

a. Layanan BKP

1) Pengertian Bimbingan Kelompok (BKP)

Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan kepada klien atau siswa sehingga ia mampu mengarahkan dirinya dan bertindak sewajarnya, maka dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu wadah yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa, khususnya siswa yang mengalami masalah mengenai kecanduan media sosial. Menurut Nurihsan (2005:17) bimbingan kelompok adalah “mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial”. Menurut Tarmizi bimbingan kelompok dalam Rifdha (2017: adalah

Untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama dari guru kelas) yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dibahapi bahwa bimbingan kelompok (BKP) merupakan upaya mencegah timbulnya masalah pada siswa yang isi kegiatan berkenaan

dengan kecanduan media sosial sehingga siswa memperoleh informasi yang dapat diterapkan dalam sehari-hari dengan baik. Menurut Sukardi (2008:64) bimbingan kelompok yaitu “layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan”.

2) Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Setiap kegiatan harus memiliki tujuan yang jelas, sehingga dengan adanya tujuan yang jelas maka kegiatan tersebut dapat terarah dan mencapai hasil yang optimal. Begitupun halnya dengan kegiatan layanan bimbingan kelompok, dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok tersebut harus mempunyai tujuan tertentu. Agar kegiatan bimbingan kelompok menjadi terarah dan tercapainya hasil yang optimal dan sesuai dengan yang diharapkan. Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2015:150) adalah:

a) Tujuan Umum

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kata kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan, melalui berbagai cara, seperti pikiran yang suntuk, buntu, atau beku, dicairkan dan dinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru.

b) Tujuan khusus

Tujuan khusus bimbingan kelompok pada dasarnya terletak pada bimbingan kelompok bermaksud membahas

topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan *actual* (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan komunikasi verbal dan non verbal dapat ditingkatkan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan agar peserta layanan mampu mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya dengan sesama anggota kelompok. Peserta layanan mampu membahas topik aktual dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam hal ini peserta layanan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi, baik itu berkomunikasi dengan cara verbal maupun non verbal.

3) **Komponen Layanan Bimbingan Kelompok**

Komponen layanan kelompok tidak terlepas dari pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Prayitno mengatakan, komponen layanan bimbingan kelompok yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Berikut akan diuraikan masing-masing komponen layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012:153 162) yaitu:

a) **Pemimpin Kelompok (PK)**

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional, dalam BKP tugas PK adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling. PK diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta seintensif mungkin yang mengarahkan kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus BKP. Peranan anggota kelompok yang hendaknya dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok itu benar-benar seperti yang diharapkan ialah:

- (1) Pembentukan kelompok dari sekumpulan peserta (terdiri dari 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-

syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu:

- (a) Terjadinya hubungan antara anggota kelompok menuju keakraban diantara mereka.
- (b) Tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan.
- (c) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
- (d) Terbina kemadirian pada setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara
- (e) Terbinanya kemadirian kelompok
- (2) Penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan BKP dilaksanakan
- (3) Pentahapan kegiatan BKP
- (4) Penilaian hasil layanan BKP
- (5) Tindak lanjut layanan
- b) Anggota Kelompok (AK)

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok, untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/ heterogenitas dengan kelompok dapat memperngaruhi kinerja kelompok. Peranan anggota kelompok adalah:

(1) Aktifitas mandiri

Peran anggota kelompok (AK) dalam layanan BKP dari, oleh dan untuk para AK itu sendiri. strategi BMB3 masing-masing AK beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

- (a) mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif.
- (b) berfikir dan berpendapat
- (c) merasa, berempati dan bersikap.
- (d) berpartisipasi dalam kegiatan bersama
- (e) bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai AK dan pribadi yang mandiri.
- (2) Aktifitas mandiri masing-masing AK itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok, kebersamaan ini diwujudkan melalui:
 - (a) Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar AK
 - (b) Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok.

- (c) komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama
- (d) saling memahami, memberi kesempatan dan membantu.
- (e) kesadaran bersama dalam menyukseskan kegiatan kelompok.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diketahui bahwa komponen layanan bimbingan kelompok terdiri dari dua yaitu pemimpin dan anggota kelompok. pemimpin kelompok merupakan konselor yang berwenang menyelenggarakan BKP serta AK dapat menghidupkan dinamika kelompok diantara anggota agar tercapainya tujuan umum dan tujuan khusus BKP. sedangkan anggota kelompok mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan BKP, membina keakraban antaranggota kelompok maupun pemimpin kelompok serta kerja sama dalam menyukseskan kegiatan kelompok.

4) Azas Layanan Bimbingan Kelompok

Setiap melaksanakan layanan konseling, ada azas yang mesti dipatuhi oleh konselor dan klien. Begitupun halnya dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, ada beberapa azas yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok (konselor) dan anggota kelompok (konseli). Adapun azas dalam layanan bimbingan kelompok secara umum menurut Prayitno (2012:162-164) adalah:

a) Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui anggota kelompok dan tidak disebarluaskan di luar kelompok. Di sini posisi azas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. PK dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan azas ini sehingga seluruh AK berkomitmen penuh untuk melaksanakannya

b) Kesukarelaan

Kesukarelaan AK dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (PK). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya PK mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan dalam BKp. Dengan kesukarelaan itu, AK akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

c) Azas-azas lain

Dinamika kelompok dalam BKp semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu maupun ragu. Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan. AK diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Asas keahlian diperlihatkan oleh PK dalam mengolah kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Berdasarkan kutipan di atas azas-azas dalam layanan bimbingan kelompok ini harus diterapkan sepanjang proses bimbingan kelompok. Baik itu dari pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Pemimpin kelompok pada saat penstrukturan atau pada tahap pembentukan menekankan pada anggota kelompok beberapa azas yang penting dipatuhi dalam proses bimbingan kelompok tersebut. Azas kerahasiaan merupakan azas yang terpenting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok perlu menegaskan dan meyakinkan kepada seluruh anggota kelompok agar dapat menjaga rahasia hal-hal yang bersifat pribadi atau hal-hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.

b. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

1) *Pengertian Cognitive Behavior therapy (CBT)*

Cognitive Behavior therapy merupakan proses berfikir dan diaplikasikan dengan tingkah laku atau perbuatan. Bentuk rangkaian berupa stimulus dan respon sehingga dapat mengatur perilakunya sendiri dengan mengubah pola pikirnya terhadap rangsangan atau stimulus yang diterima dan menemukan sendiri penguatan yang positif yang bertujuan untuk kebaikan sendiri. Menurut Mcleod (2006:152) “pendekatan utama untuk memahami proses kognitif dalam konseling dan terapi *kognitif behavior* adalah operasi metakognisi”.

Hal ini merujuk kepada kemungkinan seseorang untuk merefleksikan proses kognitifnya sendiri, untuk menyadari bagaimana mereka akan memikirkan sesuatu atau mencoba memecahkan masalah”. Berdasarkan pendapat diatas dipahami proses kognitif dalam konseling dan terapi *kognitif behavior* merujuk kepada kemungkinan klien dalam merefleksikan proses kognitif sendiri. Dalam pendekatan ini untuk menyadari bagaimana mereka akan memikirkan sesuatu atau mencoba memecahkan masalah sendiri. Jones (2011:552) juga menjelaskan kognisi adalah:

Kunci untuk memahami dan menangani gangguan psikologis. Alford dan Beck (dalam Jenes) menulis: kognisi didefinisikan sebagai fungsi yang melibatkan inferensi tentang pengalaman seseorang dan tentang terjadinya peristiwa di masa mendatang dan pengontrolannya.

Menurut Aron T. Beck dalam Muqodas (2017:3) mendefinisikan CBT adalah: “pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara Melakukan restrukturisasi kognitif dan

perilaku yang menyimpang”. Dari pendapat diatas bahwa CBT merupakan pendekatan konseling yang digunakan untuk merancang permasalahan konseli dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

2) Penyebab Manusia Bermasalah Menurut *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Manusia bermasalah menurut CBT disebabkan oleh kombinasi biologis lingkungan, dan sosial berinteraksi dalam berbagai cara, sehingga jarang ada penyebab tunggal untuk gangguan psikologis. Menurut Corey dalam Darimis(2009:185-158) bahwa:

Masalah disebabkan oleh pikiran-pikiran otomatis konseli (gagasan pribadi yang dipicu oleh rangsangan tertentu yang menyebabkan respon emosional). Pikiran otomatis negative bertahan meskipun bertentangan dengan bukti objektif, dari ini konseli mengembangkan teori komprehensif. Orang yang memiliki kesulitan emosional cenderung melakukan kesalahan logis yang bertentangan dengan realitas objektif kemudian menimbulkan *self-deprecation*. Beberapa kesalahan sistematis dalam penalaran yang mengarah pada asumsi yang salah dan salahpahaman, yang disebut distorsi.

Pendapat diatas dapat menjelaskan bahwa penyebab manusia bermasalah karena pikiran negative klien bertahan meskipun bertentangan dengan bukti objektif sehingga menyebabkan respon emosional. Orang yang mengalami kesulitan untuk mengontrol emosi cenderung melakukan kesalahan yang bertentangan dengan realitas objektif kemudian menimbulkan *self-deprecation*. Ketika individu mengalami stress, saat itu individu memandang situasi sebagai ancaman sebagai akibat distorsi pemikiran. Menurut Beck dalam Darimis (2014:188- 191) terlepas dari penyebab gangguan psikologis, pikiran-pikiran otomatis cenderung, model pengembangan skema kognitif dan distorsi kognitif.

a) Pikiran otomatis

Pikiran otomatis menurut Darimis (2014:186) adalah “konsep kunci CBT. Pikiran otomatis terjadi secara spontan, tanpa usaha atau pilihan. Pada gangguan psikologis, pikiran-pikiran otomatis sering terdistoris ekstrim. Seperti Nancy menunda mengajukan lamaran pekerjaan di toko kue. Alasannya terlalu sibuk sekarang, ketika musim kemarau berakhir saya akan melamar pekerjaan, saya tidak memiliki waktu untuk melamar, saya tidak mampu menampilkan diri dengan baik. pikiran otomatis tentang berbagai alasan ini dapat diidentifikasi dan diartikan oleh seperangkat keyakinan inti (skema)”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pikiran otomatis merupakan pikiran yang tidak enak muncul secara spontan dalam pikiran. Beberapa ciri yang menonjol pada pikiran otomatis menurut Richard Jones, 2011:556) yaitu:

- (1) Bagian dari monolog internal orang: apa dan bagaimana mereka berbicara sendiri.
- (2) Dapat berbentuk kata-kata, gambar, atau keduanya.
- (3) Terjadi sangat cepat dan biasanya di batas/tepi kesadaran
- (4) Dapat mendahului dan menyertai emosi, termasuk perasaan dan inhibisi, misalnya respons emosional terhadap tindakan orang lain berdasarkan interpretasinya dan bukan dari tindakan itu sendiri.
- (5) Pada umumnya masuk akal bagi orang yang berasumsi bahwa dirinya akurat.
- (6) Memili kualitas berulang, terlepas dari usaha orang yang bersangkutan untuk memblokirnya.
- (7) Memengaruhi nada suara, ekspresi wajah dan gestur, meskipun tidak diekspresikan secara verbal.
- (8) Dapat dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang lebih subtil yang mendasari pikiran-pikiran yang lebih jelas.
- (9) Meskipun sulit untuk diidentifikasi, terapis dapat melatih klien untuk mengidentifikasi dengan tepat pikiran tersebut dengan akurasi yang tinggi.

b) Pengembangan skema kognitif

Terbentuknya keyakinan individu berawal pada masa anak usia dini, kemudian berkembang sepanjang hidup individu. Pengalaman usia dini menyebabkan keyakinan

dasar individu tentang diri sendiri dan dunia. Keyakinan ini dapat diatur dalam skema kognitif.

c) Distorsi kognitif

Menurut Jones (2011:557) “keyakinan disfungsi melekat pada skema-skema kognitif yang memberikan kontribusi pada distorsi kognitif sistematis, yang lebih mudah diakses dalam pikiran otomatis, yang memberi ciri dan mempertahankan distorsi psikologi.

Berdasarkan kutipan di atas keyakinan skema seseorang melekat pada distorsi kognitif. Menurut Beck dalam Darimis (2014:188-191) mengidentifikasi beberapa distorsi kognitif signifikan dalam proses berfikir orang depresi, yang menimbulkan gangguan psikologis yang berbeda antara lain:

a) Berfikir dikotomis

Berfikir dikotomis merupakan cara berfikir yang mengkatagorikan pengalaman dalam bentuk ekstrim, kalau tidak baik berarti buruk. Berfikir dalam bentuk sesuatu harus baik persis seperti yang diinginkan atau kegagalan, terlibat semua atau tidak sama sekali. Contoh “kalau saya tidak mendapatkan nilai A berarti saya gagal”.

b) Abstraksi selektif

Abstraksi selektif artinya membuat kesimpulan berdasarkan isolasi perasaan terhadap detail suatu kejadian, dan mengabaikan informasi lain, sehingga yang ada hanya kegagalan, kekurangan dan kesalahan diri. Contoh: ketika seseorang ujian atau tes lebih fokus pada soal yang tak terjawab, menyimpulkan: “dosen akan mengetahui betapa bodohnya saya, aku pencundang, dunia bukan tempat yang baik buat saya.

c) Membaca pikiran

Mengacu pada gagasan bahwa kita tahu apa yang dipikirkan orang lain. Contoh: seorang pria bisa menyimpulkan bahwa temannya tidak lagi suka padanya, padahal mungkin alasan temannya tersebut banyak, seperti ada janji yang lain dan bukan untuk pergi belanja.

d) Prediksi negative

Ketika individu percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan tidak ada bukti yang mendukung hal itu. Contoh: seorang mengatakan bahwa dia akan

gagal dalam ujian, meskipun sudah mempersiapkan dengan baik.

- e) Catastrophixing
Individu mengambil suatu kegiatan, mereka prihatin dan membesarkan-besarkan hal itu, sehingga mereka menjadi takut.
- f) Generalisasi berlebihan
Generalisasi berlebihan berarti proses memegang keyakinan ekstrim pada satu peristiwa dan menerapkan secara tidak tepat pada peristiwa berbeda. Contoh: karena Berta marah pada saya, teman-teman saya tidak menyukai saya.
- g) Pelabelan dan mislabeling
Pelabelan dan mislabeling yaitu menggambarkan identitas seseorang berdasarkan ketidaksempurnaan dan kesalahan yang dibuat dimasa lalu. Labeling juga diartikan dengan pandangan negatif tentang diri sendiri. Contoh: ketika seseorang secara konsisten melabeli dirinya pecundang atau pengecut, maka menimbulkan efek negatif yang kuat pada diri mereka sendiri.
- h) Pembesaran atau minimalisasi
Distorsi kognitif dapat terjadi ketika individu membesarkan ketidaksempurnaan atau meminimalkan nilai baik. contoh: saya telah bermain baik hari ini, mungkin sayalah yang terbaik.
- i) Personalisasi
Personalisasi diartikan dengan memandang diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa eksternal yang negative, yang pada kenyatan sebenarnya bukan dia yang pertama harus bertanggung jawab terhadap peristiwa tersebut. Contoh: selalu hujan ketika saya akan pergi untuk piknik.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diketahui bahwa distorsi kognitif signifikan dalam proses berfikir orang depresi, yang menimbulkan gangguan yang berbeda diantaranya berfikir dikotamis, abstraksi selektif, membaca pikiran, prediksi negative, catastrophixing, generalisasi berlebihan, pelabelan dan mislabeling, pembesaran atau minimalisasi dan personalisasi.

3) Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Prinsip dasar dalam pendekatan ini adalah perubahan berpikirdapat menghasilkan perubahan dalam berperilaku, tujuan *Cognitive-Behavior* menurut Oemarjoedi dalam Muqodas (2011:6) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya”. Tujuan *Cognitive-Behavior* menurut Brain Structure dan Neurotransmitter (2008: 8) yaitu:

- a) Membantu pasien untuk mengkoreksi self-beliefs yang salah atau menyimpang yang mengakibatkan cara berfikir tidak rasional, yang selanjutnya menimbulkan gangguan psikologis, dengan cara berfikir lebih rasional untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut.
- b) Membantu pasien mengatasi problem psikologis (umumnya dimanifestasikan dalam bentuk emosional) yang mengganggu keberfungsian sosial dan individual.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tujuan CBT adalah membantu dan mengajak konseli untuk merubah pola pikir negatif yang ada pada diri konseli. Konselor diharapkan mampu menolong konseli dan mencoba mengurangnya. Aspek kognitif CBT adalah mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi danmemberi fasilitas terhadap konseli dalam mengenali dan mengubahkesalahan dalam bentuk aspek kognitif.

4) Prosedur *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Pendekatan *Cognitive Behavior* kurang memperhatikan pemahaman dan lebih kepada tindakan klien yang menghasilkan perubahan. Walaupun tiap praktisi memiliki

gaya yang berbeda satu dengan yang lain, namun kecenderungan dalam *cognitive behavior* menurut Jonh Mcleod (2011:157) adalah dilaksanakan pendekatan ini dalam sebuah program terstruktur, antara lain:

- a) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur, frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognitif.
- b) Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai.
- c) Penerapan teknik *Cognitive Behavior* (perilaku)
- d) Memonitor perkembangan dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- e) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

Prosedur CBT yang penulis gunakan untuk kecanduan menggunakan media sosial pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok.

5) Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Konselor *Cognitive Behavior* biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien. Teknik yang digunakan menurut Mcleod, (2006:158) adalah:

- a) Menantang keyakinan irasional.
- b) membongkar kembali isu, misalnya menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menrik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.
- e) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- f) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- g) *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan

berurutan dari respon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

- h) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
- i) Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
- j) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa teknik yang digunakan dalam konseling yang digunakan oleh konselor dapat membantu klien memecahkan permasalahannya yang dialami. Dalam penanganan masalah klien yang dihadapi khususnya pada pola pikir salah suai sehingga berpengaruh pada pola pikir klien dalam mencapai perubahan.

c. Teori Belajar CBT Dalam Mengurangi Kecanduan Media Sosial

Pendekatan CBT merupakan proses pembelajaran yang akan dilakukan kepada siswa menurut Menurut Gladding dalam Ainiyah (2017:94) kognitif dalam proses belajar yaitu:

1. Pembentukan
Tingkah laku yang dipelajari secara bertahap melalui aproksimasi berurutan dikenal sebagai pembentukan. Saat klien mempelajari kemampuan baru, konselor dapat membantu memecahkan tingkah laku menjadi unit-unit yang mudah dikelola.
2. Generalisasi adalah menunjukkan tingkah laku tersebut pada lingkungan tempat tingkah laku itu dipelajari pada awalnya (di rumah, sekolah).
3. Pemusnahan adalah penghapusan atau meniadakan suatu tingkah laku yang tidak diinginkan.
4. Hukuman mencakup memberikan stimulus yang sangat tidak diinginkan terhadap suatu situasi untuk menekan atau menghapus tingkah laku.
5. Latihan tingkah laku terdiri atas mempraktekkan tingkah laku yang diinginkan sampai tingkah laku tersebut dapat dilakukan sesuai cara yang diharapkan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di pahami bahwa CBT merupakan proses pembelajaran yang akan dilakukan oleh siswa melalui layanan BKP dengan pembentukan tingkah laku klien sehingga dapat mengapus tingah laku yang tidak diinginkan dengan cara mempraktekkan tingkah laku yang diharapkan.

d. Tahapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT memiliki beberapa tahap, menurut Corey (2012:353-359) menggunakan 3 tahapan kelompok CBT yaitu:

1. Tahap awal

Tahap awal ini pemimpin kelompok berusaha membuat grup menarik, menciptakan situasi yang nyaman, meningkatkan motivasi anggota kelompok dan mengarahkan anggota kelompok untuk melatih anggota kelompok menurut Corey (2012:353-354) adalah

During the initial phase of a group, members learn how the group functions and how each of the sessions is structured. Key tasks at this stage deal with helping members get acquainted, orienting members, increasing the motivation of group members, providing a sense of hope that change is possible, identifying problem areas for exploration, creating a sense of safety, and establishing the beginnings of cohesion. Building cohesion is the foundation for effective work during each stage of a group's development, and the leader has a central role in establishing trust and creating a climate of safety.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pada tahap awal ini pemimpin kelompok membantu anggota kelompok berorientasi, membuat group menarik, menciptakan situasi yang nyaman, meningkatkan motivasi kelompok agar semangat dalam mengikuti kegiatan. memberikan harapan

bahwa perubahan perilaku yang baik, serta anggota kelompok mengetahui tujuan dari CBT berfokus pada masalah serta bentuk penyelesaian masalah mengenai kecanduan media sosial.

2. Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang efektif dalam mencapai perubahan perilaku, menurut Corey (2012:354-357) adalah:

a) Modeling

Modeling merupakan pencontohan, pengamatan terhadap perilaku yang akan diubah, menurut Corey (2012:354) adalah

Modeling refers to a process in which clients learn through observation and imitation of both the leader and the other members. Verbal instruction alone is usually not sufficient to bring about behavior change. Modeling procedures can be useful in demonstrating specific skills to be learned.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa modeling mengacu pada proses dimana klien belajar melalui pengamatan, peniruan dan pencontohan dari pemimpin dan anggota kelompok. Modeling berguna untuk menunjukkan perilaku yang dipelajari.

b) Latihan perilaku

Latihan perilaku ini bertujuan mempraktekan perilaku yang baru di kehidupan sehari-hari, menurut Corey (2012:355) adalah

The aim of behavior rehearsal is to prepare members to perform the desired behaviors outside the group, when modeling cues will not be available. Behavioral rehearsal is an integral part of modeling as members are typically asked to participate by performing the behavior immediately after it has been modeled for them.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa latihan prilaku bertujuan untuk mempersiapkan anggota untuk mempraktekan prilaku yang baru dalam kehidupan sehari-harinya.

c) Masukan

Masukan merupakan pujian yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota kelompok, menurut Corey (2012:356) adalah *“feedback typically has two aspects: praise and encouragement for the behavior and specific suggestions for correcting or modifying errors”*. Berdasarkan kutipan di atas bahwa masukan biasanya pujian dan dorongan untuk prilaku serta saran untuk memperbaiki prilaku yang salah.

d) Penguatan

Penguatan diberikan oleh pemimpin kelompok berupa pujian, dukungan dan perhatian, menurut Corey (2012:356) adalah

The term reinforcement refers to a specified event that strengthens the tendency for a response to be repeated. In addition to the reinforcement provided by the group leader, other members reinforce one another through praise, approval, support, and attention. It is a good idea to begin each session with members reporting their successes rather than their failures. This sets a positive tone in the group, provides reinforcement to those who did well in everyday life, and reminds the group that change is possible.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penguatan ialah penguatan diberikan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok melalui pujian, persetujuan, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

e) Restrukturisasi kognitif

Restrukturisasi kognitif ialah mengevaluasi kognitif seseorang, menurut Corey (2012: 357) ialah

Cognitive restructuring is the process of identifying and evaluating one's cognitions, understanding the negative behavioral impact of certain thoughts, and learning to replace these cognitions with more realistic, appropriate, and adaptive thoughts. Members are expected to identify self-defeating cognitions and to monitor their self-talk.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami Restrukturisasi kognitif ialah mengevaluasi kognitif anggota kelompok, memahami dampak perilaku negatif pikiran dan belajar mengganti pikiran yang tepat.

f) Penyelesaian masalah

Penyelesaian masalah strategi perilaku kognitif yang mengajarkan untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari, menurut Corey (2012:357) adalah

Problem solving therapy is a cognitive behavioral strategy that teaches individuals ways to deal with problems in their daily lives. The main goal is to identify the most effective solution to a problem and to provide systematic training in cognitive and behavioral skills so the client can apply them and also cope effectively with future problems.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penyelesaian masalah merupakan strategi perilaku kognitif yang mengajarkan anggota kelompok cara untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tujuan untuk mencari solusi yang efektif untuk masalah sehingga anggota kelompok menerapkannya.

3. Tahap akhir

Selama tahap akhir kelompok perilaku kognitif, anggota kelompok mengaplikasikan perubahan yang mereka tuju dalam kelompok ke lingkungan sehari-hari mereka, menurut Corey (2012:359) adalah “*during the final stage of a cognitive behavioral group, the leader is primarily concerned with having members transfer the changes they have exhibited in the group to their everyday environment*”. Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tahap akhir, kelompok menunjukkan perubahan perilaku kognitif serta mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari mengenai kecanduan menggunakan media sosial. pengembangan strategi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari bertujuan untuk menyediakan banyak kesempatan untuk mempraktekan perilaku baru agar dapat mengurangi kecanduan media sosial serta memenuhi komitmen dari anggota kelompok mengenai kecanduan menggunakan media sosial.

B. Keterkaitan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Layanan BKP Untuk Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial

Menurut Almenayes dalam Wijayanti, (2017:20) “memaknai kecanduan media sosial (*social media addiction*) merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Kecanduan *social media* sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku”. Masalah kecanduan media sosial ini disebabkan oleh faktor-faktor adalah perasaan dan perilaku yang berlebihan, mengulur waktu dan konsekuensi sosial atau penggunaan media sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kutipan di atas kecanduan menggunakan media sosial akan mengacu pada perilaku yang bersifat negatif, yang mendorong seseorang melakukan kegiatan tertentu sehingga mengganggu kegiatan penting lainnya seperti sekolah, pekerjaan rumah, konsentrasi dalam belajar. Menurut Dobson dan Dozois dalam Masya (2013:9) mendefinisikan:

Terapi kognitif perilaku pada intinya terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas kognitif mempengaruhi perilaku, kognitif kegiatan dapat dipantau dan diubah dan perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa aktifitas kognitif seseorang dapat dipengaruhi oleh perilakunya, sehingga perubahan perilaku dapat dipantau dan diubah melalui perubahan kognitif sehingga dapat mengubah perilaku yang diinginkan. Membantu siswa yang mengalami masalah mengenai kecanduan media sosial dapat dilakukan melalui layanan BKP. Menurut Tarmizi bimbingan kelompok dalam Rifdha adalah

Untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama dari guru kelas) yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa mengubah perilaku seseorang yang mengalami kecanduan menggunakan media sosial dapat diterapkan melalui pendekatan CBT dengan layanan BKP sehingga dapat mengubah perilaku yang diinginkan, Menurut Corey (2012:353-359) menggunakan 3 tahapan kelompok CBT yaitu:

1. Tahap awal

Tahap awal ini pemimpin kelompok berusaha membuat grup menarik, menciptakan situasi yang nyaman, meningkatkan motivasi anggota kelompok dan mengarahkan anggota kelompok untuk melatih anggota kelompok menurut Corey (2012:353-354) adalah

During the initial phase of a group, members learn how the group functions and how each of the sessions is structured. Key tasks at this stage deal with helping

members get acquainted, orienting members, increasing the motivation of group members, providing a sense of hope that change is possible, identifying problem areas for exploration, creating a sense of safety, and establishing the beginnings of cohesion. Building cohesion is the foundation for effective work during each stage of a group's development, and the leader has a central role in establishing trust and creating a climate of safety.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pada tahap awal ini pemimpin kelompok membantu anggota kelompok berorientasi, membuat group menarik, menciptakan situasi yang nyaman, meningkatkan motivasi kelompok agar semangat dalam mengikuti kegiatan. memberikan harapan bahwa perubahan perilaku yang baik, serta anggota kelompok mengetahui tujuan dari CBT berfokus pada masalah serta bentuk penyelesaian masalah mengenai kecanduan media sosial.

2. Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang efektif dalam mencapai perubahan perilaku, menurut Corey (2012:354-357) adalah:

a) Modeling

Modeling merupakan pencontohan, pengamatan terhadap perilaku yang akan diubah, menurut Corey (2012:354) adalah

Modeling refers to a process in which clients learn through observation and imitation of both the leader and the other members. Verbal instruction alone is usually not sufficient to bring about behavior change. Modeling procedures can be useful in demonstrating specific skills to be learned.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa modeling mengacu pada proses dimana klien belajar melalui pengamatan, peniruan dan pencontohan dari pemimpin dan anggota kelompok. Modeling berguna untuk menunjukkan perilaku yang dipelajari.

b) Latihan perilaku

Latihan perilaku ini bertujuan mempraktekan perilaku yang baru di kehidupan sehari-hari, menurut Corey (2012:355) adalah

The aim of behavior rehearsal is to prepare members to perform the desired behaviors outside the group, when modeling cues will not be available. Behavioral rehearsal is an integral part of modeling as members are typically asked to participate by performing the behavior immediately after it has been modeled for them.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa latihan perilaku bertujuan untuk mempersiapkan anggota untuk mempraktekan perilaku yang baru dalam kehidupan sehari-harinya.

c) Masukan

Masukan merupakan pujian yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota kelompok, menurut Corey (2012:356) adalah *“feedback typically has two aspects: praise and encouragement for the behavior and specific suggestions for correcting or modifying errors”*. Berdasarkan kutipan di atas bahwa masukan biasanya pujian dan dorongan untuk perilaku serta saran untuk memperbaiki perilaku yang salah.

d) Penguatan

Penguatan diberikan oleh pemimpin kelompok berupa pujian, dukungan dan perhatian, menurut Corey (2012:356) adalah

The term reinforcement refers to a specified event that strengthens the tendency for a response to be repeated. In addition to the reinforcement provided by the group leader, other members reinforce one another through praise, approval, support, and attention. It is a good idea to begin each session with members reporting their successes rather than their failures. This sets a positive tone in the group, provides reinforcement to those who did well in everyday life, and reminds the group that change is possible.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penguatan ialah penguatan diberikan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok melalui pujian, persetujuan, dukungan

dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

e) Restrukturisasi kognitif

Restrukturisasi kognitif ialah mengevaluasi kognitif seseorang, menurut Corey (2012: 357) ialah *Cognitive restructuring is the process of identifying and evaluating one's cognitions, understanding the negative behavioral impact of certain thoughts, and learning to replace these cognitions with more realistic, appropriate, and adaptive thoughts. Members are expected to identify self-defeating cognitions and to monitor their self-talk.*

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami Restrukturisasi kognitif ialah mengevaluasi kognitif anggota kelompok, memahami dampak perilaku negatif pikiran dan belajar mengganti pikiran yang tepat.

f) Penyelesaian masalah

Penyelesaian masalah strategi perilaku kognitif yang mengajarkan untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari, menurut Corey (2012:357) adalah

Problem solving therapy is a cognitive behavioral strategy that teaches individual ways to deal with problems in their daily lives. The main goal is to identify the most effective solution to a problem and to provide systematic training in cognitive and behavioral skills so the client can apply them and also cope effectively with future problems.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penyelesaian masalah merupakan strategi perilaku kognitif yang mengajarkan anggota kelompok cara untuk menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tujuan untuk mencari solusi yang efektif untuk masalah sehingga anggota kelompok menerapkannya.

3. Tahap akhir

Selama tahap akhir kelompok perilaku kognitif, anggota kelompok mengaplikasikan perubahan yang mereka tuju dalam kelompok ke lingkungan sehari-hari mereka, menurut Corey (2012:359) adalah “*during the final stage of a cognitive behavioral group, the leader is primarily concerned with having members transfer the changes they have exhibited in the group to their everyday environment*”. Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa tahap akhir, kelompok menunjukkan perubahan perilaku kognitif serta mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari mengenai kecanduan menggunakan media sosial. pengembangan strategi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari bertujuan untuk menyediakan banyak kesempatan untuk mempraktekan perilaku baru agar dapat mengurangi kecanduan media sosial serta memenuhi komitmen dari anggota kelompok mengenai kecanduan menggunakan media sosial.

Keterkaitan antara layanan BKP melalui pendekatan CBT adalah karena adanya tujuan menurut Oemarjoedi dalam Muqodas (2011:6) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa keterkaitan layanan BKP dengan pendekatan CBT, hal ini terlihat dari tujuan pendekatan CBT melalui BKP ialah mengajak konseli untuk merubah pola pikir negatif yang ada pada diri konseli. Konselor diharapkan mampu untuk menolong dan mengurangi kecanduan dalam menggunakan media sosial pada siswa.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya yang telah berhasil menyelesaikan skripsinya. Ada penelitian yang hampir sama dengan penelitian adalah Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengatasi Dampak pacaran pada Remaja di SMAN 1 Sungai Taraboleh Lisa Ardilla, pada peneliti ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dengan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab. jumlah sampel yaitu sebanyak 10 orang siswa kelas X. Teknik *sampling purposive*. Peningkatan dari hasil *pretest* kepada *posttest* siswa tersebut melalui skala yang disebarkan. Berdasarkan hasil uji statistik adalah t_0 : 4,74 dan t_t : 3,25 pada taraf signifikansi 1%. Sehingga hipotesis alternatif H_a diterima, ini berarti bahwa teknik CBT dengan layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikanterhadap dampak pacaran pada siswa kelas X di SMAN 1 Sungai Tarab.

Persamaandengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), dan bedanya dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya terletak pada variabel Y. Pada penelitian penulis menggunakan efektifitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial pada Siswa Kelas X IPS di SMAN 4 Kota Solok.

Penelitian kedua yang relevan dengan penelitian penulis adalah hubungan penggunaan media sosial dengan interaksi sosial siswa di Pesantren Miftahul Ulumi Syari'ah Canduang oleh Rany Febriani. Pada penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yang bersifat kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV, V dan VI di Pondok Pesantren Miftahul Ulumi Syar'iyah Canduang. Jumlah sampel yaitu sebanyak 86 orang, dalam penelitian ini menggunakan skala yang disebarkan pada siswa. Berdasarkan hasil uji statistik adalah t_0 : 0.74 dan t_t :

0.212 pada taraf signifikansi 5%., sehingga hipotesis alternatif H_a diterima, ini berarti bahwa antara penggunaan media sosial dengan interaksi sosial siswa memang terdapat korelasi yang signifikan.

Persamaan dengan penelitian penulis adalah sama-sama menggunakan media sosial, dan bedanya dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya terletak pada variabel X. Pada penelitian ini penulis menggunakan efektifitas layanan BKP melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial pada Siswa Kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok.

Penelitian yang ketiga yang relevan dengan penelitian penulis adalah peningkatan kecerdasan emosional siswa melalui pendekatan CBT di SMAN 1 Sungai Tarab oleh Tari Ariska. Pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 di SMAN 1 Sungai Tarab. Jumlah sampel yaitu sebanyak 27 orang. hasil penelitian yang dilakukan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat diberikan kepada siswa yang memiliki kecerdasan emosional kategori rendah dan sangat rendah. Hal tersebut terbukti melalui peningkatan-peningkatan cara berfikir dan perubahan perilaku kearah yang lebih baik setiap kali mengikuti sesi konseling CBT. Persamaan dengan penelitian penulis adalah sam-sama menggunakan pendekatan CBT. Pada penelitian ini penulis menggunakan efektifitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial pada Siswa Kelas X IPS di SMAN 4 Kota Solok.

Penelitian yang keempat yang relevan dengan penelitian penulis adalah efektivitas konseling kognitif perilaku dalam menangani gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VII di MTsN Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 oleh Marina Sari. pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII di MTsN Bandar Lampung. Jumlah sampel yaitu sebanyak 15 orang, dalam penelitian ini menggunakan skala yang disebarakan pada

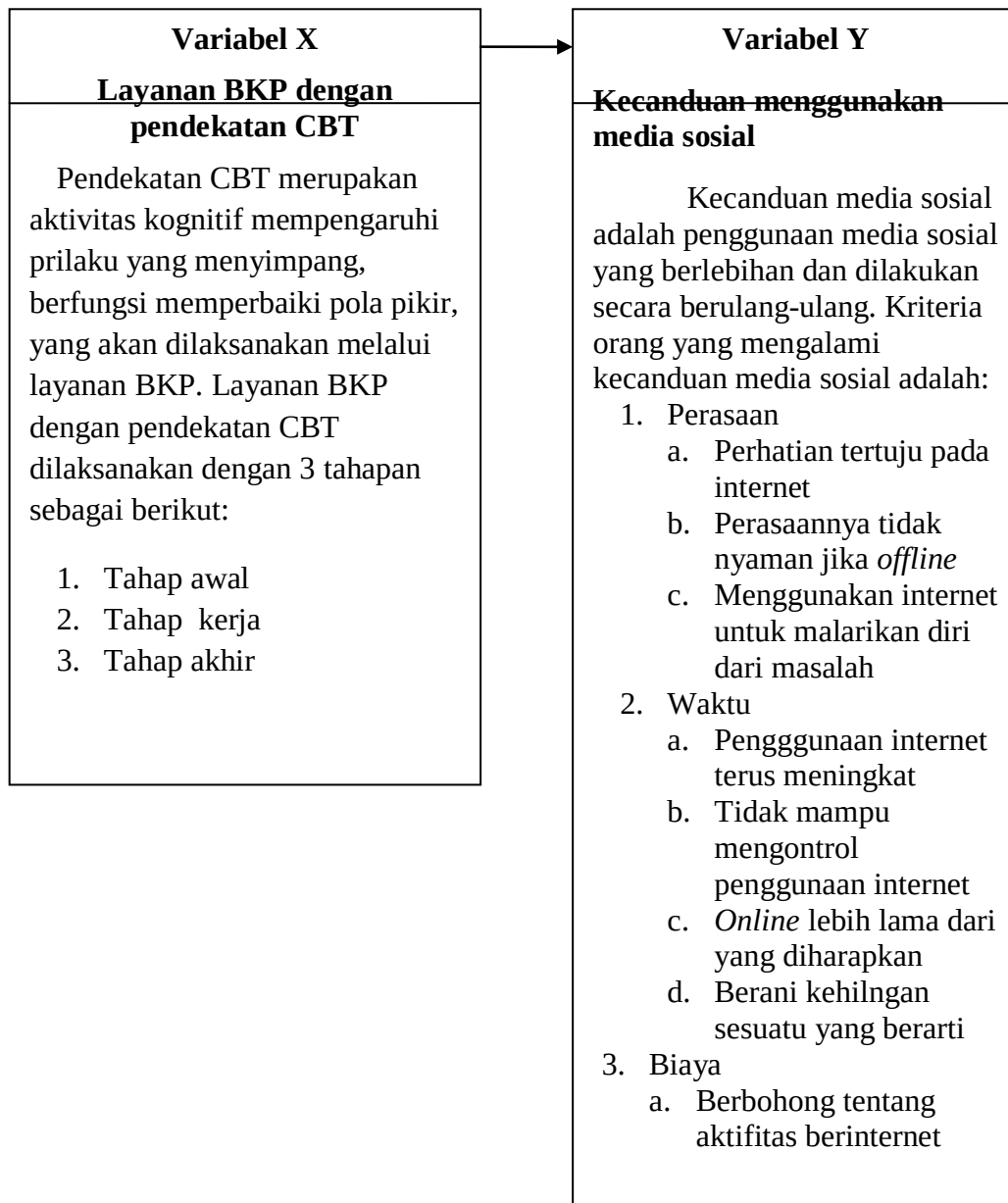
siswa. Berdasarkan hasil uji statistik adalah t_0 : 4.136 dan t_t : 2.048 pada taraf signifikan 5%, sehingga hipotesis alternatif H_a diterima, ini berarti bahwa media sosial memberikan dampak negatif ketergantungan yang menyebabkan peserta didik kurang berkonsentrasi dalam pembelajaran.

Persamaan dengan penelitian ini adalah menangani gangguan kecanduan media sosial, dan bedanya dengan peneliti sebelumnya terletak pada variabel X. pada penelitian penulis menggunakan efektifitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN Kota Solok.

Penelitian yang kelima yang relevan dengan penelitian penulis adalah keefektifan konseling individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction*) pada siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. populasi penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. Jumlah sampel sebanyak 5 orang. Hasil hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* memperoleh hasil Z (-2,041), p (0,041). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, bahwa konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *selfmanagement* membuktikan secara signifikan efektif mengurangi kecanduan media sosial (*social media addiction*) pada subjek penelitian.

Persamaan dengan penelitian ini adalah mengurangi kecanduan media sosial, dan bedanya dengan penelitian sebelumnya adalah variabel X. Pada penelitian ini penulis menggunakan efektifitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN Kota Solok.

D. Kerangka Berfikir



Keterangan:

Berdasarkan kerangka berfikir diatas dapat dipahami bahwa siswa akan diberikan skala kecanduan media sosial, kemudian setelah ditemukan siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi, maka akan dikurangi melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), sehingga diharapkan dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ho: Layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak efektif dan signifikan dalam mengatasi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok ($t_0 \leq t_t$).

Ha: Layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dan signifikan dalam mengatasi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok ($t_0 > t_t$).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu jenis penelitian di mana peneliti dapat mengetahui apakah variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Eksperimen menurut Kerlinger (dalam Setyanto2015:39) adalah “sebagai suatu penelitian ilmiah dimana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut”. Berdasarkan kutipan di atas dapat diketahui penelitian eksperimen merupakan model penelitian di mana peneliti mengobservasi suatu kondisi apakah terdapat pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya setelah itu apakah terdapat perubahan setelah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2012:107) penelitian eksperimen merupakan “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Sedangkan menurut Arikunto (2010:207) metode eksperimen adalah “peneliti yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat”. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah jenis metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mencari pengaruh akan variabel-variabelnya dalam penelitian ini, yang menjadi pengaruh adalah efektivitas layanan BKP melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi kecanduan penggunaan media sosial di SMAN 4 Kota Solok, artinya yang

menjadi variabel bebas adalah layanan BKP dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*, sedangkan variabel terikat adalah kecanduan menggunakan media sosial.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian ini yaitu pada bulan September 2018 sampai Januari 2019. Tempat penelitian yaitu di SMAN 4 Kota Solok.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Setiap penelitian yang dilakukan ada sebuah objek yang diteliti yang disebut populasi. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Sugiyono (2012: 117) mengatakan populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dari penelitian ini adalah populasi terbatas yaitu siswa kelas XI IPS di SMA N 4 Kota Solok.

Tabel 3.1
Populasi Kelas XI IPS

No	Jurusan	Jumlah siswa
1	XI IPS 1	29
2	XI IPS 2	28
3	XI IPS 3	14
4	XI IPS 4	19
	JUMLAH	90

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswaS kelas XI IPS yang berjumlah 90 orang

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012:118) sampel merupakan “bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik dimiliki oleh populasi tersebut”. Berdasarkan pendapat di atas sampel adalah wakil dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili populasi yang ada.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, menurut Sugiyono (2013:120) *simple random sampling* adalah “pengambilan anggota kelompok dari anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”, Teknik penentu sampel secara acak peneliti maksud adalah sample yang dibutuhkan disesuaikan dengan jumlah bimbingan kelompok yaitu 2-10 orang, menurut POP BK SMA (2016:55) menyatakan “bimbingan kelompok terdiri dari 2-10”. Sembilan orang sampel pada penelitian ini berada pada kategori tinggi.

Tabel 3.2

Sampel Siswa Kelas XI IPS

No	Nama Siswa	Kelas	Skor
1	VS	XI IPS 1	13
2	SW	XI IPS 1	12
3	AAP	XI IPS 2	13
4	YRP	XI IPS 2	15
5	FI	XI IPS 3	11
6	BE	XI IPS 3	14
7	YR	XI IPS 3	13
8	LE	XI IPS 4	12
9	SY	XI IPS 4	13

D. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-Eksperimental designs* dengan

bentuk *one-group-pretest-posttest design*, artinya kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan *treatmean* yang diberikan, pelaksanaannya dengan cara memberikan prestes terlebih dahulu sebelum diberikan tindakan, sehingga efektif tindakan yang diberikan terhadap siswa, untuk mengukur efektif yang muncul setelah diberikan *treatmean*. Untuk lebih jelas dilihat tabel berikut:

Tabel 3.3
Desain Eksperimen

Pretest	Treatmean	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = pretest (sebelum diberikan perlakuan)

X = treatmean (perlakuan)

O₂ = prottest (setelah diberikan perlakuan)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan. Langkah-langkah yang akan dilakukan dalam melaksanakan penelitian eksperimen adalah:

1. Melakukan *pre-test* yaitu memberikan skala kecanduan mnggunakan media sosial, sebelum dilakukan *treatmean*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan menggunakan media sosial pada siswa sementara sebelum diberikan *treatmean*.
2. Memberikan perlakuan (*treatmean*), layanan BKP melalui pendekatan CBT dalam mengurangi kecanduan media sosial. Menurut Myrick (2003:222), mengatakan “untuk penelitian eksperimen, seseorang peneliti melakukan *treatmen* minimal 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45-50 menit. Dalam penelitian ini penulis akan melakukan 6 sesi bimbingan konseling melalui pendekatan CBT.

Tabel 3.4
Pelaksanaan *Treatmean*

No	Tanggal	Topik <i>Treatmean</i>	Tujuan	Waktu/ Tempat
1	12 Desember 2018	Fenomena dan macam-macam media sosial	Agar siswa memahami dan mengetahui fenomena dan macam-macam media sosial	1x45 menit/ ruang BK
2	15 Desember 2018	Dampak negatif dan positif media sosial	Agar siswa dapat memahami dan mengetahui dampak negatif dan positif media sosial	1x45 menit/ ruang BK
3	2 Januari 2018	Akibat kecanduan menggunakan media sosial dan ciri-cirinya	Agar siswa memahami dan mengetahui akibat kecanduan menggunakan media sosial dan ciri-cirinya	1x45 menit/ ruang BK
4	3 Januari 2018	Gejala orang yang kecanduan media sosial	Agar siswa dapat memahami dan mengetahui gejala orang-orang yang kecanduan media sosial	1x45 menit/ ruang BK
5	5 Januari 2019	Cara mengatasi kecanduan media sosial	Agar siswa dapat memahami dan mengetahui cara mengatasi kecanduan media sosial	1x45 menit/ ruang BK
6	7 Januari 2019	- Langkah-langkah untuk menghindari media sosial berlebihan - Posttest	Agar siswa dapat mengetahui langkah-langkah untuk menghindari media sosial berlebihan	1x45 menit/ ruang BK

3. Melakukan *posttest* yaitu pemberian skala yang sama dengan skala yang diberikan saat *Pretest*. Tujuannya untuk melihat seberapa tingkat kecanduan menggunakan media sosial pada siswa setelah diberikan *treatment*, dan nanti akan di bandingkan dengan hasil *Pretest*.

E. Definisi Operasional

Untuk memperoleh pemahaman tetntang penelitian ini maka peneliti memberikan penjelasan mengenai berbagai istilah yang ada dalam judul ini:

1. Layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan prilaku yang tidak menguntungkan, berfungsi untuk memperbaiki pola pikir dan diharapkan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) akan dilaksanakan dengan layanan BKP sehingga konseli dalam kelompok dapat mempertimbangkan dalam mengambil keputusan yang akan ditimbulkan dari kecanduan menggunakan media sosial. Layanan BKP dengan pendekatan CBT akan dilaksanakan dengan 3 tahap yaitu: Tahap awal, tahap kerja dan tahap akhir.

2. Kecanduan menggunakan media sosial

Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan dan dilakukan secara berulang-ulang dengan menghabiskan waktu lebih dari 14 jam perminggu. Kriteria orang yang mengalami kecanduan media sosial adalah pertama perasaan seperti perhatian tertuju pada internet, perasaannya tidak nyaman jika *offline*, menggunakan internet untuk malarikan diri dari masalah. kedua waktu seperti pengggunaan internet terus meningkat, tidak mampu mengontrol penggunaan internet, *online* lebih lama dari yang

diharapkan, berani kehilangan sesuatu yang berarti, ketiga biaya seperti berbohong tentang aktifitas berinternet

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam sebuah penelitian, karena dengan adanya pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti maka akan membantu peneliti mendapatkan data yang diperlukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala. Skala *guttman* menurut Sugiono (2012:134) adalah “skala yang digunakan untuk jawab yang tegas yaitu ya-tidak, benar-salah, pernah-tidak pernah, positif-negatif terhadap suatu permasalahan, pernyataan yang berkenaan dengan fakta”. Skala *guttman* yang penulis susun bertujuan untuk mengetahui kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMA 4 Kota Solok.

Jawaban pada setiap pernyataan akan diberi skor 1 jika jawabannya positif dan 0 jika jawabannya negatif. Alternatif jawaban dari skala *guttman* memiliki alternatif jawaban berupa ya dan tidak. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut dibawah ini:

Tabel 3.5
Skor Skala Guttman dengan Alternatif Jawaban

Artenatif jawaban	Item positif	Item negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Tabel 3.6
Kategori Skor Kecanduan Media Sosial

No	Rentang skor	Kategori
1	10-18	Tinggi
2	0-9	Rendah

Keterangan:

1. Skor maksimum: $1 \times 18 = 18$

Skor maksimum nilai tertinggi adalah 1, maka 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 18 item dan hasilnya adalah 18

2. Skor minimum: $0 \times 18 = 0$

Skor nilai terendah adalah 0, maka 0 dikalikan dengan jumlah item pada skala yang berjumlah 18 item dan hasilnya adalah 0

3. Rentang: $18 - 0 = 18$

Rentang yang diperoleh dari skor maksimum sebanyak 18 dikurangi dengan skor yang diperoleh dari skor minimum yaitu 0, maka hasilnya 18.

4. Banyak kriteria

Banyak kriteria adalah 2 tingkatan yang diinterpretasikan dengan menggunakan kategori rendah dan tinggi.

5. Panjang interval: $18 : 2 = 6$

hasil yang diperoleh dari rentang yaitu 18 dibagi dengan banyak kriteria yaitu 2 dan hasilnya adalah 6

Agar mudah penyusunan instrumen penelitian, maka terlebih dahulu dirancang instrumen yang dikenal dengan istilah kisi-kisi. “Kisi-kisi menurut widoyoko (2014:132) merupakan “sebuah tabel yang berisi variabel, sub variabel, indikator dan jumlah butir-butir instrumen yang dirancang”.

Tabel 3.7
Kisi-kisi Skala Kecanduan Media Sosial

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah
Kecanduan media sosial	Perasaan	Nyaman ketika menggunakan media sosial	1,2,3,4
		Meluapkan emosi melalui media sosial	5,6

	Waktu	Minat terhadap media sosial	7,8,9, 10
		Kurang istirahat	11, 12
		Kelalaian terhadap tugas	13,14
		Terlalai waktu sholat	15,16
	Biaya	Menghabiskan uang untuk membeli paket internet	17,18
Jumlah			18

G. Pengembangan Instrument

1. Tahap-Tahap Pengembangan Instrumen

Sebelum menyusun sebuah instrumen ada beberapa hal perlu dilakukan terlebih dahulu untuk menyusun suatu instrumen, menurut Nurkencana (1993:219) yaitu:

- Menetapkan jenis/ pola instrumen, terlebih dahulu menetapkan pola/ instrumen yang akan dilakukan. dalam penelitian ini penulis menggunakan skala model likert.
- Menetapkan isi instrumen, isi instrumen harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan untuk mendapatkan isi instrumen yang relevan, dapat didasarkan suatu teori yang kita gunakan atau kombinasikan teori-teori yang telah kita pelajari. Dalam instrumen ini isi dari instrumen berkaitan dengan kecanduan menggunakan media sosial.
- menyusun kisi-kisi, berdasarkan atau pola instrumen yang akan digunakan serta isi instrumen yang akan digunakan, maka dibuatlah suatu rancangan instrumen dalam kisi-kisi yang didalamnya tercantum hal-hal variabel, sub variabel, indikator, pola instrumen, jumlah item, dan nomor-nomor item.

2. Validitas Instrumen

Instrumen yang valid berarti instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Sugiyono (2012:173) menjelaskan "Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur". Jadi instrument yang peneliti buat untuk mengukur kecanduan menggunakan media sosial

dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur kecanduan menggunakan sosial media tersebut. Instrument yang valid harus memiliki:

a. Validitas konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk dilakukan dengan cara meminta penilaian dari ahli setelah kisi-kisi angket dibuat dengan berlandaskan pada teori. Sebagaimana yang dinyatakan oleh sugiyono (2012:177) menyatakan bahwa “untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgmen experts*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. mungkin para ahli akan memberikan keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total”. Jadi instrumen yang peneliti buat untuk mengukur kecanduan media sosial siswa, validasi instrumen dilakukan dengan cara:

- 1) Menyusun instrumen berdasarkan teori dan pernyataan penelitian sehingga instrumen yang dibuat diharapkan dapat mengungkapkan masalah kecanduan media sosial siswa.
- 2) berkonsultasi dengan pembimbing yaitu bapak Dr. Masril, M.Pd., Kons dan ibu Rina yulitri, M.Pd
- 3) Berkonsultasi dengan validator yaitu ibu Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd

Tabel 3.8
Hasil Validasi Konstruk
Skala Kecanduan Media Sosial

No Item	Penilaian
1	Valid tanpa revisi
2	Valid tanpa revisi
3	Valid tanpa revisi
4	Valid tanpa revisi
5	Valid tanpa revisi
6	Valid tanpa revisi

7	Valid tanpa revisi
8	Valid tanpa revisi
9	Valid tanpa revisi
10	Valid tanpa revisi
11	Valid tanpa revisi
12	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi
14	Valid tanpa revisi
15	Valid dengan revisi
16	Valid tanpa revisi
17	Valid tanpa revisi
18	Valid tanpa revisi

b. Validitas isi (*content validity*)

Menurut Sugiyono (2012:182) menyatakan “secara teknis pengujian validitas konstruk dan validitas isi dapat dibantu dengan menggunakan *kisi-kisi instrumen atau menarik pengembangan instrumen*, dalam kisi-kisi itu terdapat variabel yang diteliti, indikator, dengan kisi-kisi instrumen itu maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis”.

3. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas data merupakan kepercayaan suatu data. Reliabilitas menggambarkan adanya konsistensi data penelitian. Seperti yang dijelaskan oleh Noor (2011:131) reliabilitas adalah “indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan”. Diketahui bahwa suatu instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang dapat memberikan data yang tetap tentang suatu variabel yang diukur meskipun instrument tersebut digunakan berulang kali. Untuk menguji coba instrumen penelitian ini berbentuk skala bertingkat maka peneliti memakai *Alfa Cronbach*. *Alfa Cronbach* dapat digunakan pada tes belahan-belahannya tidak parallel satu sama lain.

Tabel 3.9
Reliabilitas Statistics

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha ^a	N of Items
,709	18

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dari hasil pengumpulan data sangat penting dalam penyelesaian kegiatan penelitian ilmiah, sebab jika tidak diolah maka akan menjadi data yang mati (Kasiram, 2008:119). Analisis data penting dilakukan agar data memiliki makna.

Menurut Arikunto (2010:392), teknik analisis data merupakan “suatu cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan”. Data yang terkumpul akan dianalisa menggunakan uji t (t-test). Pada pengujian ini t-test digunakan untuk menguji perbedaan kedua nilai tersebut secara signifikan.

Dalam hal ini, karena peneliti memakai data kuantitatif maka analisis data yang peneliti pakai adalah analisis data statistic. Analisis data statistic dilakukan karena data yang akan diolah merupakan data sampel. Teknik pengolahan data yang penulis gunakan adalah:

1. Mengetahui perbedaan *pretest* dan *posttest*

Untuk melihat perbedaan antara *pretest* (O1) dengan *posttest* (O2) dapat digunakan analisis statistik dengan *correlated data t-test* atau *paired sample t-test*.

2. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Keterangan:

M_D = Mean of difference

SD_D = Mean defiasi standart dari difference

SE_{MD} = Standar error kedua mean *of difference*.

Selanjutnya harga t hitung dibandingkan dengan harga kritik t pada taraf signifikasi. Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t), maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, layanan BKP dengan pendekatan CBT efektif dan signifikan dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Tapi, apabila harga t hitung (t_0) kecil dari harga t tabel (t_t) maka hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Artinya layanan BKP dengan pendekatan CBT tidak efektif dan signifikan dalam mengurangi kecanduan media sosial.

3. Mencari pengaruh dengan rumus:

$$g = \frac{\text{Skor pretest} - \text{skor posttest}}{\text{Skor maximum} - \text{skor pretest}}$$

Skor maximum-skor pretest

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian terkait efektivitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive BehaviorTherapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial siswa. Mengawali kegiatan penelitian ini peneliti terlebih dahulu menyebarkan skala untuk mengungkapkan kecanduan media sosial pada siswa, khususnya siswa kelas XI IPS yang menjadi kelas populasi peneliti karena siswa kelas XI IPS yang terdapat memiliki kecanduan medi sosial yang tinggi daripada siswa yang lainnya. Peneliti memberikan pretest kepada siswa kelas XI IPS 1 sebanyak 26 orang, kelas XI IPS 2 sebanyak 28 orang, kelas XI IPS 3 sebanyak 14 orang dan kelas XI IPS 4 sebanyak 19 orang, maka jumlah populasi peneliti sebanyak 90 orang.

Tabel 4.1
Hasil Pengolahan Data *Pretest*
Kecanduan Media Sosial
N=90

No	Inisial	Kelas	Skor	Kategori
1	VS	XI IPS 1	14	Tinggi
2	IPD	XI IPS 1	11	Tinggi
3	ARN	XI IPS 1	11	Tinggi
4	RNY	XI IPS 1	11	Tinggi
5	GSN	XI IPS 1	9	Rendah
6	AEP	XI IPS 1	11	Tinggi
7	DR	XI IPS 1	11	Tinggi
8	MD	XI IPS 1	11	Tinggi
9	MA	XI IPS 1	10	Tinggi
10	ZRW	XI IPS 1	11	Tinggi
11	SW	XI IPS 1	12	Tinggi
12	NYN	XI IPS 1	11	Tinggi
13	FI	XI IPS 1	9	Rendah
14	RTO	XI IPS 1	11	Tinggi
15	UG	XI IPS 1	11	Tinggi
16	RF	XI IPS 1	9	Rendah
17	MI	XI IPS 1	9	Rendah

18	RTP	XI IPS 1	11	Tinggi
19	JE	XI IPS 1	11	Tinggi
20	IR	XI IPS 1	10	Tinggi
21	MR	XI IPS 1	11	Tinggi
22	DW	XI IPS 1	11	Tinggi
23	MU	XI IPS 1	9	Rendah
24	LS	XI IPS 1	11	Tinggi
25	ARS	XI IPS 1	10	Tinggi
26	MIF	XI IPS 1	11	Tinggi
27	SA	XI IPS 1	11	Tinggi
28	WPD	XI IPS 1	11	Tinggi
29	YV	XI IPS 1	11	Tinggi
30	SFY	XI IPS 2	9	Rendah
31	YW	XI IPS 2	9	Rendah
32	NP	XI IPS 2	10	Tinggi
33	NT	XI IPS 2	9	Rendah
34	AR	XI IPS 2	9	Rendah
35	RW	XI IPS 2	10	Tinggi
36	FYJ	XI IPS 2	10	Tinggi
37	TF	XI IPS 2	9	Rendah
38	AK	XI IPS 2	10	Tinggi
39	FYF	XI IPS 2	9	Rendah
40	RA	XI IPS 2	9	Rendah
41	AAP	XI IPS 2	13	Tinggi
42	JM	XI IPS 2	9	Rendah
43	JAS	XI IPS 2	10	Tinggi
44	FM	XI IPS 2	9	Rendah
45	NF	XI IPS 2	10	Tinggi
46	1HP	XI IPS 2	8	Rendah
47	AFR	XI IPS 2	9	Rendah
48	SMP	XI IPS 2	10	Tinggi
49	VW	XI IPS 2	9	Rendah
50	REP	XI IPS 2	10	Tinggi
51	WI	XI IPS 2	9	Rendah
52	RA	XI IPS 2	9	Rendah
53	RH	XI IPS 2	9	Rendah
54	MI	XI IPS 2	8	Rendah
55	YRP	XI IPS 2	10	Tinggi
56	FH	XI IPS 2	9	Rendah
57	IR	XI IPS 2	10	Tinggi
58	SL	XI IPS 3	9	Rendah
59	FI	XI IPS 3	11	Tinggi
60	SF	XI IPS 3	10	Tinggi

61	SZ	XI IPS 3	10	Tinggi
62	SR	XI IPS 3	9	Rendah
63	BE	XI IPS 3	10	Tinggi
64	ZR	XI IPS 3	9	Rendah
65	RNF	XI IPS 3	10	Tinggi
66	AF	XI IPS 3	10	Tinggi
67	WR	XI IPS 3	9	Rendah
68	NU	XI IPS 3	10	Tinggi
69	YR	XI IPS 3	12	Tinggi
70	US	XI IPS 3	9	Tinggi
71	FCY	XI IPS 3	10	Tinggi
72	RW	XI IPS 4	10	Tinggi
73	FAF	XI IPS 4	9	Rendah
74	SF	XI IPS 4	10	Tinggi
75	RH	XI IPS 4	10	Tinggi
76	MIF	XI IPS 4	9	Rendah
77	DR	XI IPS 4	9	Rendah
78	MS	XI IPS 4	10	Tinggi
79	AN	XI IPS 4	10	Tinggi
80	TNE	XI IPS 4	9	Rendah
81	DGA	XI IPS 4	10	Tinggi
82	MC	XI IPS 4	10	Tinggi
83	NFH	XI IPS 4	9	Rendah
84	HM	XI IPS 4	9	Rendah
85	LE	XI IPS 4	10	Tinggi
86	MS	XI IPS 4	9	Rendah
87	FF	XI IPS 4	10	Tinggi
88	SM	XI IPS 4	9	Rendah
89	RA	XI IPS 4	9	Rendah
90	SY	XI IPS 4	11	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki kecanduan menggunakan media sosial yang tinggi adalah 55 orang siswa dan 35 orang siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang rendah. Agar lebih jelasnya peneliti menggambarkan pada tabel klasifikasi di bawah ini

Tabel 4.2
Klasifikasi Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial
N=90

No	Rentang skor	Kategori	f	%
1	10-18	Tinggi	55	61%
2	0-9	Rendah	35	39%
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel klasifikasi kecanduan media sosial di atas terlihat bahwa dari 55 orang siswa memiliki kecanduan media sosial yang tinggi dan 35 siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang rendah. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut tergambar bahwa siswa kelas XI IPS memiliki kecanduan media sosial yang tinggi sebanyak 55 orang, untuk memperkecil sampel dan untuk lebih menfokuskan penelitian, maka peneliti mengambil 9 orang sampel dari 55 orang yang memiliki tingkat kecanduan media sosial yang tinggi. Adapun dalam menemukan sampel pada kelompok eksperimen dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Teknik penentu sampel secara acak peneliti maksud adalah sample yang dibutuhkan disesuaikan dengan jumlah bimbingan kelompok yaitu 2-10 orang, menurut POP BK SMA (2016:55) menyatakan “bimbingan kelompok terdiri dari 2-10”. Sembilan orang sampel pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3
Anggota Kelompok Eksperimen

N=9				
No	Kode Siswa	Kelas	Skor	Kategori
1	VS	XI IPS 1	14	Tinggi
2	SW	XI IPS 1	12	Tinggi
3	AAP	XI IPS 2	13	Tinggi
4	YRP	XI IPS 2	10	Tinggi
5	FI	XI IPS 3	11	Tinggi
6	BE	XI IPS 3	10	Tinggi
7	LE	IX IPS 3	10	Tinggi
8	SY	XI IPS 4	11	Tinggi
9	YR	XI IPS 4	12	Tinggi
Jumlah			103	Tinggi
Rata-rata			11,44	

Berdasarkan kelompok eksperimen di atas dari 9 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian dengan nilai rata-rata 11,44 berada kategori tinggi.

Tabel 4.4
Klasifikasi *Pretest* Kecanduan Media Sosial

No	Rentang skor	Kategori	f	%
1	10-18	Tinggi	9	100 %
2	0-9	Rendah	-	-
Jumlah				100 %

Adapun secara lebih rinci untuk melihat kecanduan media sosial pada siswa hasil *pretest* pada bimbingan kelompok eksperimen dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

a. Aspek perasaan

Berdasarkan skala untuk *pretest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian yang telah didapatkan skor dan kategori kecanduan media sosial pada aspek perasaan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5
Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial Aspek Perasaan
N=9

No	Inisial	Skor	Kategori
1	VS	5	Tinggi
2	SW	6	Tinggi
3	AAP	4	Tinggi
4	YRP	3	Rendah
5	FI	4	Tinggi
6	BE	3	Rendah
7	LE	5	Tinggi
8	SY	3	Rendah
9	YR	3	Rendah
Jumlah		36	Tinggi
Rata-rata		4	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek perasaan dapat dijelaskan bahwa sebanyak 9 orang siswa dengan nilai rata-rata 4 berada pada kategori tinggi. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 6 item dengan skor maksimal 6 dan skor minimal 0 serta panjang interval 3, maka dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.6
Klasifikasi Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial
Aspek Perasaan
N=9

No	Interval Skor	Kategori	f	%
1	4-6	Tinggi	5	56 %
2	0-3	Rendah	4	44 %
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 9 orang siswa pada aspek perasaan pada hasil *pretest* dapat dijelaskan 5 orang (56%) memiliki kecanduan media sosial tinggi dan 4 orang (44%) memiliki kecanduan media sosial rendah.

b. Aspek waktu

Berdasarkan skala untuk *pretest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian yang telah didapatkan skor dan kategori kecanduan media sosial pada aspek waktu dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial Aspek Waktu
N=9

No	Inisial	Skor	Kategori
1	VS	7	Tinggi
2	SW	4	Rendah
3	AAP	8	Tinggi
4	YRP	5	Rendah
5	FI	5	Rendah
6	BE	7	Tinggi
7	LE	3	Rendah
8	SY	7	Tinggi
9	YR	7	Tinggi
Jumlah		53	Rendah
Rata-rata		5,89	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek waktu dapat dijelaskan bahwa sebanyak 9 orang siswa dengan nilai rata-rata 5,89 berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 11 item dengan skor maksimal 10 dan skor minimal 0 serta panjang interval 5, maka dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.8

Klasifikasi Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial Aspek Waktu
N=9

No	Interval Skor	Kategori	f	%
1	6-10	Tinggi	5	56%
2	0-5	Rendah	4	44%
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 9 orang siswa pada aspek waktu pada hasil *pretest* dapat dijelaskan 5 orang siswa (56%) memiliki kecanduan media sosial tinggi dan 4 orang siswa (44%) memiliki kecanduan media sosial rendah.

c. Aspek biaya

Berdasarkan skala untuk *pretest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian yang telah didapatkan skor dan kategori kecanduan media sosial pada aspek biaya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9

Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial Aspek Biaya
N=9

No	Inisial	Skor	Kategori
1	VS	2	Tinggi
2	SW	2	Tinggi
3	AAP	1	Rendah
4	YRP	2	Rendah
5	FI	2	Tinggi
6	BE	1	Rendah
7	LE	2	Tinggi
8	SY	1	Rendah
9	YR	2	Tinggi
Jumlah		15	Rendah
Rata-rata		1,57	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek biaya dapat dijelaskan bahwa sebanyak 9 orang siswa dengan nilai rata-rata 1,57 berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 2 item dengan skor maksimal 2 dan skor minimal 0 serta panjang interval 1, maka dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.10
Klasifikasi Skor *Pretest* Kecanduan Media Sosial
Aspek Biaya
N=9

No	Interval Skor	Kategori	f	%
1	≤ 2	Tinggi	6	67%
2	0-1	Rendah	3	33%
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 9 orang siswa pada aspek biaya pada hasil *pretest* dapat dijelaskan 6 orang (67%) memiliki kecanduan media sosial tinggi dan 3 orang (33%) memiliki kecanduan media sosial rendah.

2. Rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

Setelah peneliti menetapkan kelompok sampel maka langkah selanjutnya ialah, merencanakan materi yang akan diberikan dalam layanan bimbingan dengan pendekatan CBT untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Pelaksanaan *treatment* atau layanan bimbingan kelompok sebanyak enam kali pertemuan. Materi yang diberikan pada layanan bimbingan kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11
Kegiatan Bimbingan Kelompok
Dengan Pendekatan CBT

No	Topik Bahasan	Waktu
1	Fenomena dan macam-macam media sosial	12 Desember 2018
2	Dampak negatif dan positif media sosial	15 Desember 2018
3	Akibat dan ciri-ciri kecanduan menggunakan media sosial	2 Januari 2019
4	Gejala orang yang kecanduan media sosial	3 Januari 2019
5	Cara mengatasi kecanduan media sosial	5 Januari 2019
6	Langkah untuk menghindari media sosial yang berlebihan	7 Januari 2019

3. Pelaksanaan layanan BKP dengan Pendekatan CBT dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial siswa

Pelaksanaan *treatment* untuk mengurangi kecanduan menggunakan media sosial siswa melalui pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dilaksanakan dalam 6 kali, *treatment* dalam jangka waktu 4 minggu. Pelaksanaan *treatment* diharapkan dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 4 kota Solok.

a. Sesi pertama

Sebelum melakukan penelitian di lapangan, tentu terlebih dahulu membutuhkan rancangan apa yang akan dilaksanakan di lapangan, sehingga pelaksanaan *treatment* berjalan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. *Treatment* pertama ini penulis memberikan penjelasan mengenai rangkaian kegiatan. Sesi pertama ini dihadiri oleh 9 orang anggota kelompok 3 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 12 Desember 2018, pukul 08.00-08.45 WIB bertempat di ruang BK di SMAN 4 Kota Solok selama 45 menit. Teknik pelaksanaan dapat dilihat dari langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap awal

Treatment pertama ini pemimpin kelompok melakukan pembentukan kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan suasana yang akrab dan menciptakan dinamika kelompok dengan melibatkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah pada kegiatan kelompok. dan melakukan permainan pengenalan nama anggota kelompok. Selanjutnya penulis mulai menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), tujuan, azas-azas pelaksanaan kegiatan.

Selanjutnya penulis menjelaskan mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam kelompok yaitu mengenai kecanduan media sosial akan dibahas dalam beberapa pertemuan ke depan, dalam pertemuan ini kita membahas mengenai fenomena dan macam-macam media sosial. Setelah itu pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk bertanya jika ada yang diragukan.

2) Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang digunakan pada tahap kerja sebagai berikut:

a) Modeling

Tahap ini peneliti memberikan contoh pada anggota kelompok dengan cara memberikan pengalaman orang lain, yang mana dalam hal ini seseorang yang menggunakan media sosial secara yang berlebihan dapat merugikan diri sendiri seperti dapat membuat terlambat bangun pagi.

b) Latihan perilaku

Teknik ini pemimpin kelompok mengungkapkan permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok seperti yang peneliti tanyakan “pernahkah anak-anak berapa menit sekali anak-anak refresh halaman utama media sosial baik itu *instagram*, *twitter*, *whatsapp*, *fb*, part anak buka etnya trus anak-anak refresh lalu anak skrou lalu anak-anak kros, setelah beberapa menit kemudian anak-anak juga melakukan hal yang sama, bahkan anak refresh tidak ada update baru, tetap kros ke bawah, coba anak-anak tanyakan pada diri sendiri ada yang salah pada tingkah laku anak-anak”. YRP menanggapi “tidak salah ibu karena saya senang menggunakan media sosial”. pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain, peneliti menanggapi pernyataan YRP “apa benar dengan tingkah laku seperti itu tidak terpengaruh pada kegiatan sehari-hari?”. VS menanggapi ya ibuk, saya lebih banyak menggunakan media sosial”, sedangkan FI menanggapi “ya bu kalau saya sering menggunakan media sosial bahkan sampai jam satu pagi bahkan tidur di dalam kelas bu”.

Peneliti menanggapi pernyataan dari siswa yang mengeluarkan pendapat menggunakan media sosial sampai jam satu pagi. Jadi kesimpulannya anak-anak ibuk lebih sering menggunakan media sosial bahkan sampai jam satu pagi, hanya berfokus pada media sosial daripada kegiatan lainnya tanpa berfikir bahwa kelebihan dalam menggunakan media sosial dapat membuat seseorang adanya kesenangan sehingga membuat

ia ingin dan ingin lagi untuk menggunakannya. BE menganggapi dengan pernyataan ya buk, saya sering merasakannya ibuk sehingga saya sering lupa mengerjakan tugas sekolah dan akhirnya saya kerjakan disekolah buk.

Peneliti meminta anggota anggota kelompok untuk membayangkan apa yang akan terjadi jika sering menggunakan media sosial bahkan ada sampai jam satu pagi, apa akibatnya jika hal tersebut terjadi?. bangun tidur terlambat dan mengakibatkan terlambat masuk sekolah dan lupa untuk mengerjakan tugas sekolah. Pemimpin kelompok menanggapi,” coba tanyakan pada diri sendiri adakah yang salah dengan tingkah laku tersebut?”, SW menganggapi menurut saya salah ibuk karena kalau kita seperti itu maka bangun pagi terlambat dan mengakibatkan masuk sekolah juga terlambat.” pemimpin kelompok menanggapi, bagaimana cara untuk mengubah tingkah laku seperti itu?”, YRP menanggapi menurut saya mengurangi penggunaan hp sebelum tidur ibuk.

c) Masukan.

Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan dari YRP yaitu bagus YRP, ibuk yakin kamu bisa”. kemudian pemimpin kelompok memberikan saran atau masukan kepada anggota kelompok bahwa penggunaan hp terutama media sosial dapat karena kita selalu mengkros ke bawah bahkan ada uptade baru sehingga ada rasa nyaman tersendiri bagi kita oleh karena itu kita bisa untuk menggurangnya agar tidak datang terlambat, mengerjakan tugas bahkan ada yang tidur di dalam kelas, ini semua dapat mengganggu konsentasi belajar dan kegiatan lainnya

d) Penguatan

Penguatan diberikan pemimpin kelompok kepada pujian-pujian, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kolompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

e) Restrukturisasi kognitif

Pemimpin mengevaluasi perilaku anggota kelompok apakah perilaku tersebut dapat diubah, SY menanggapi, bisa bukannya kalau kita sungguh-sungguh untuk merubahnya bukannya. Pemimpin kelompok menanggapi perilaku seperti apa yang mesti kita ubah?, SW menanggapi mengurangi penggunaan media sosial ibu.

f) Penyelesaian masalah

Pemimpin kelompok menanyakan kepada pemimpin kelompok, “bagaimana cara anak-anak untuk menerapkan perilaku tersebut sehingga tidak lagi tidur sampai jam satu bahkan lebih, sehingga terlambat datang ke sekolah bahkan ada yang tidur didalam kelas”, VS menanggapi saya akan mengurangi penggunaan media sosial, selanjutnya FI menanggapi memasang alarm ibu. Pemimpin kelompok menanggapi bagus anak-anak, “sekarang coba anak-anak kemukakan apa yang akan anak-anak lakukan sehingga dapat mengubah perilaku tersebut?”, LE menanggapi saya akan mengurangi menggunakan hp terutama media sosial sebelum tidur, selanjutnya AAP menanggapi bahwa saya akan memasang alarm dan selanjutnya akan dilanjutkan oleh anggota kelompok yang lainnya, Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan LE, AAP dan anggota kelompok yang lain, apakah anak-anak mampu untuk menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari anak?. YRP menanggapi saya akan mencoba untuk melakukannya ibu. Pemimpin kelompok akan mengevaluasi tindakan anggota kelompok dalam kehidupan sehari-hari dalam pertemuan selanjutnya.

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok dapat mempraktekkan apa yang telah kita bahas dalam pertemuan ini, selanjutnya pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota

kelompok mengemukakan kotmitmennya apa yang telah dibahas dari kegiatan tadi.

b. Sesi kedua

Treatment kedua ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Desember 2018 pukul 08.00-08.45 WIB di ruang BK di SMAN 4 Kota Solok sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* kedua ini dilaksanakan sesuai dengan langkah CBT sebagai berikut:

1) Tahap awal

Kegiatan diawal dengan mengucapkan terima kasih berdo'a dan mengambil absen kelompok. Sebelum melanjutkan kegiatan selanjutnya penulis mengevaluasi kegiatan sebelumnya dengan pertanyaan terbuka. Kemudian dilanjutkan pada permasalahan mengenai dampak positif dan negatif media sosial dengan pendekatan CBT. Pemimpin kelompok membuka dengan permainan yang menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antar anggota kelompok dengan sesama dan pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok mencoba merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang secara umum mengenai dampak positif dan negatif media sosial serta hal-hal yang terkait mengenai kecanduan media sosial yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT pada tahap kerja.

2) Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang digunakan pada tahap kerja sebagai berikut:

a) Modeling

Pemimpin kelompok mencontoh pengalaman orang lain yang kasusnya dampak menggunakan media saat belajar. Pemimpin kelompok memberikan contoh dengan memakai inisial NA yang mana NA sering menggunakan media sosial baik di sekolah sehingga ia kurang konsentrasi dalam belajar sehingga nilai-nilai selau di bawah KKM yang mengakibatkan ia tinggal kelas.

b) Latihan prilaku

Teknik ini pemimpin kelompok mengungkapkan permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok seperti yang peneliti tanyakan “apakah pada saat belajar anak-anak menggunakan media sosial?, BE menanggapi bahwa saat belajar ia sering menggunakan media sosial bahkan ia sering di tegur oleh guru saat pelajaran, pemimpin kelompok menanggapi pernyataan BE “apakah media sosial yang digunakan berbuhungan dengan materi yang sedang berlangsung”. FI menanggapi tidak buk, pemimpin kelompok menanggapi pernyataan FI “apakah tingkah laku tersebut akan mengganggu pelajaran”, BE menanggapi ya buk karena saya sering ditegur sama guru buk. Pemimpin kelompok menanyakan apakah menurut anak-anak dampak positif media sosial?, AAP menyatakan dapat berkomunikasi dengan teman walupun kita berjauhan ibuk, sedangkan FI menyatakan dapat mencari informasi terbaru ibuk. Pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-teman yang lain. pemimpin kelompok nenanggapi pernyataan AAP, FI dan anggota kelompok yang lainnya apa yang terjadi jika dampak negatif media sosial bagi kita? SY menanggapi pernyataan “ya ibuk, karena media sosial tidak hanya dampak positif tetapi juga memiliki dampak negatif, kita menggunakan media sosial tiap hari ibuk, menurut saya jika kita menggunakannya secara berlebihan maka akan berdampak negatif buk”.

Pemimpin kelompok menanggapi pertanyaan SY apakah jika kita menggunakan media sosial secara berlebihan akan berdampak negatif bagi kita?. VS menanggapi ya buk, karena kita terlalu lama mmenggunakan media sosial kita lupa sama kegiatan yang lain ibuk dan VS rasa kalau kita sering menggunakan media”, selanjutnya YRP menanggapi “ya ibuk, saya juga pernah merasakannya buk ketika kita sedang gobrol sama saya di malah asyik dengan kegiatan saya sendiri sehingga apa yang kita bicarakan tidak didengarkannya sehingga teman

saya marah pada saya ibu”. Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan YRP, coba anak-anak fikirkan apakah tingkah laku tersebut dapat menjahukan pertemanan’, BE menanggapi “menurut saya tidak buk”. Pemimpin kelompok mennanggapi pernyataan BE, coba anaka-anak- fikirkan apakah kita hanya berkomunikasi di dunia nyata atau media sosial. LE menanggapi kita juga membutuhkan keduanya buk.

c) Masukan

Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan LE, ya benar kita membunuhkan keduanya jika kita sering menggunakan media sosial membuat candu seperti saat belajar menggunakan media sosial dan sosialisasi dengan teman berkurang, kita boleh menggunakan media sosial jangan sampai kita terlene dengan kehidupan dunia maya sehingga kita tidak menyadari kita juga butuh orang-orang di dunia nyata seperti teman, keluarga dan lain-lainya.

d) Penguatan

Penguatan diberikan pemimpin kelompok kepada pujian-pujian, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kolompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

e) Restrukturisasi kognitif

Pemimpin mengevaluasi prilaku anggota kelompok apakah prilaku yang telah kita bahas kemaren apakah anak-anak sudah menerapkannya? VS menanggapi saya sudah mencobanya ibuk tapi susah bagi saya melakukannya”, pertanyaan terebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapinya, bagus anak-anak sudah mecobanya ibuk yakin anak-anak pasti bisa, sekarang mari kita fikirkan bagaimana cara yang tepat untuk mengubah tingkah laku agar tidak kecanduan media sosial, FI menanggapi kalau pada saat belajar kita membuka media sosial karena dapat mengganggu konsentrasi belajar.

Pemimpin kelompok mengatakan bahwa perilaku kita dapat diubah, sekarang bagaimana cara kita mengubahnya, yang anak-anak alami bahwa kecanduan media sosial berdampak bagi kita seperti kesehatan, waktu yang terbuang dengan sia-sia, menurut anak-anak bagaimana cara kita mengurangi dampak dari kecanduan media sosial sehingga kita dapat menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari, FI menanggapi mengurangi penggunaannya ibu.

f) Penyelesaian masalah

Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah kecanduan media sosial akan berdampak bagi kita terutama kesehatan mata, AAP menanggapi ya bu, saat saya asyik dengan media sosial, saya merasakan mata saya perih dan setelah itu berair bu. Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan AAP bahwa itu merupakan salah satu dampak dari kecanduan media sosial, tanpa kita sadari bahwa radiasi yang ditimbulkan dari hp memiliki dampak bagi kita bahwa tingkah laku tersebut salah dan perlu untuk diubah, menurut anak-anak bagaimana cara mengurangi dampak kecanduan media sosial yang berlebihan, YRP menanggapi membatasi penggunaannya, selanjutnya VS menanggapi tidak selalu mengaktifkan data selulernya, dan anggota kelompok yang lain menanggapi. Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan YRP, VS dan anggota kelompok yang lain, apakah anak-anak mampu untuk menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari dari banyaknya dampak yang timbulkan dari menggunakan media sosial secara yang berlebihan. SW menanggapi ya bu dari pembahasan kita tadi begitu banyaknya dampak yang ditimbulkan jika kita sering menggunakan media sosial, maka saya akan mengubah perilaku saya yaitu tidak selalu mengaktifkan data seluler. Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan SW bagus SW, ibu berharap agar anak-anak ibu dapat menerapkan perilaku baru yang telah kita bahas tadi.

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok dapat mempraktekkan apa yang telah kita bahas dalam pertemuan ini, selanjutnya pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera akan berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya apa yang telah dibahas dari kegiatan tadi.

c. Sesi ketiga

Treatment ketiga ini penulis laksanakan pada hari Rabu, tanggal 2 Januari 2019 pukul 08.30- 09.15 WIB di ruang BK di SMAN 4 Kota Solok sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* ketiga mengungkapkan kognisi negatif siswa terkait dengan akibat dan ciri kecanduan menggunakan media sosial, dengan langkah-langkah CBT sebagai berikut:

1) Tahap awal

Kegiatan diawal dengan mengucapkan terima kasih berdo'a dan mengambil absen kelompok. Sebelum melanjutkan kegiatan selanjutnya penulis mengevaluasi kegiatan sebelumnya dengan pertanyaan terbuka. Kemudian dilanjutkan pada permasalahan mengenai dampak positif dan negatif media sosial dengan pendekatan CBT. Pemimpin kelompok membuka dengan permainan yang menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antar anggota kelompok dengan sesama dan pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok mencoba merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang secara umum mengenai akibat dan ciri-ciri kecanduan media sosial serta hal-hal yang terkait mengenai kecanduan media sosial yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT pada tahap kerja.

2) Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang digunakan pada tahap kerja sebagai berikut:

a) Modeling

Pemimpin kelompok mencontoh pengalaman orang lain dengan inisial NF yang mana NF berkenalan dengan seorang pria di fb, awalnya hanya chat biasa namun lama kelamaan mereka saling dekat sehingga mereka berdua mengadakan pertemuan di tempat yang telah ditentukan. Akhirnya NF bertemu dengan pria yang ia kenal lewat fb, namun setelah bertemu dengan pria tersebut NF mendapatkan kekerasan dari pria tersebut. SW menanggapi :ya buk saya pernah dengar kasus seperti itu bu”.pemimpin kelompok menanggapi pernyataan SW sebaiknya kita dalam menggunakan media sosial harus berhati-hati.

b) Latihan perilaku

Teknik ini pemimpin kelompok mengungkapkan permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok seperti yang peneliti tanyakan ‘menurut anak-anak ciri kecanduan media sosial gimana?’, SW menanggapi lebih sering membuat status di media sosial buk, pemimpin kelompok menanggapi pernyataan SW ketika kita memposting sebuah status atau foto di media sosial apakah anak-anak senang kalau ada orang yang menglike atau komentar”, LE menanggapi ya buk, pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain. Penulis menanggapi pernyataan LE dan siswa-siswi lainnya apakah anak-anak selalu membuat status setiap kegiatan kita, FI menanggapi “ya buk, saya sering mengupload setiap kegiatan saya buk”, selanjutnya YRP menanggapi “saya kadang-kadang ibuk, pertanyaan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain. Pemimpin kelompok menanggapi jika kita sering membagi kegiatan sehari di media sosial akibatnya ada akibat bagi kita”, YR menanggapi “ya buk karena orang-orang akan tahu bagaimana dan sedang apa kita buk”.pemimpin kelompok menanggapi pernyataan YR “kalau begitu apa yang akan kita lakukan, AAP menanggapi, menurut saya kita boleh menggunakan media sosial dan tidak selalu memposting apa

yang kita lakukan setiap saat. Pemimpin kelompok mengambil kesimpulan pada dasarnya akibat dari kecanduan media sosial dapat merusak diri kita sendiri.

c) Masukan

Pemimpin kelompok menyimpulkan bahwa ciri-ciri kecanduan media sosial adalah sering mengecek media sosial setiap saat, dimanapun dan dimanapun, sering memperhatikan jumlah likes dan komentar yang ada di status dan foto yang diunggah dan di kehidupan sehari-hari, tanpa kita dari bahwa itu akan berakibat pada kehidupan sehari karena kehidupan nyata dan kehidupan yang ada di sosial media dan semua dari media sosial negatif dan media sosial merupakan media masa depan dan paling gak sudah tau hal ini menjadi pertimbangan dan keputusan sendiri bagaimana memakai media sosial dan tidak menyerahkan diri begitu saja dengan gaya hidupnya.

d) Penguatan

Penguatan diberikan pemimpin kelompok kepada pujian-pujian, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

e) Restrukturisasi kognitif

Pemimpin mengevaluasi perilaku anggota kelompok apakah perilaku yang telah kita bahas kemarin apakah anak-anak sudah menerapkannya? SW saya sudah menerapkannya ibuk, meskipun agak sulit bagi saya tapi saya mencobakannya, pertanyaan tersebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapi, bangga anak-anak, ibuk yakin perlahan-lahan anak-anak akan bisa.

f) Penyelesaian masalah

Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah ciri yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial akan merubah tingkah laku kita?, FI menanggapi ya buk bahwa ciri kecanduan seperti sering mengecek media sosial setiap saat, dimanapun dan kapanpun. Pemimpin kelompok menanggapi

pernyataan AAP, baiklah anak-anak seperti yang dikatakan oleh AAP benar bahwa kehipun nyata dan kehidupan yang ada di sosial media dan semua dari media sosial negatif dan media sosial merupakan media masa depan dan paling gak sudah tau hal ini menjadi pertimbangan dan keputusan sendiri bagaimana memakai media sosial dan tidak menyerahkan diri begitu saja dengan gaya hidupnya

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok dapat mempraktekkan apa yang telah kita bahas dalam pertemuan ini, selanjutnya pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera akan berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya apa yang telah dibahas dari kegiatan tadi.

d. Tahap keempat

Treatment keempat ini penulis melaksanakan pada hari Kamis, tanggal 3 Januari 2019 pukul 08.00-09.45 WIB di ruang BK sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* keempat ini membahas tentang gejala orang yang kecanduan media sosial dengan pendekatan CBT sebagai berikut:

1) Tahap awal

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a, dan mengambil absen anggota kelompok. dilanjutkan dengan mengevaluasi kegiatan sebelumnya dan pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan konsentasi demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok mencoba merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang secara umum mengenai akibat dan ciri-ciri kecanduan media sosial serta hal-hal yang terkait mengenai

kecanduan media sosial yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT pada tahap kerja

2) Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang digunakan pada tahap kerja sebagai berikut:

a) Modeling

Pemimpin kelompok mencontoh pengalaman orang lain dengan inisial LN. Bangun tidur biasanya LN selalu mengecek hp terutama media sosial, saat ini LN sedang berkumpul dengan teman-temannya di chafe biasa mereka bertemu. waktu yang digunakan LN saat berkumpul dengan terlihat sering mengecek hp miliknya terutama media sosial, sedangkan teman-temannya lain saling bercerita. Ada salah satu temannya menanyakan pendapat LN, namun LN hanya menjawab hmmm, ya. LN hanya fokus pada hp daripada mengobrol dengan temannya sehingga membuat teman-temannya kesal kepada LN.

b) Latihan perilaku

Teknik ini pemimpin kelompok mengungkapkan permasalahan yang terjadi pada anggota kelompok seperti yang peneliti tanyakan “coba anak-anak pikirkan seperti apa gejala apa yang ditimbulkan bagi orang yang kecanduan media sosial” BE menanggapi “bangun tidur selalu mengecek hp ibu” sedangkan VS menanggapi “saat berkumpul dengan teman sering cek hp ibu”, selanjutnya LE menanggapi sering mengupdate status. Pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain. Pemimpin kelompok menanggapi untuk meminta anggota kelompok untuk membayangkan apa akibatnya dari gejala jika menggunakan media sosial secara berlebihan.

c) Masukan

Pemimpin kelompok menyimpulkan bahwa gejala media sosial yaitu bangun tidur cek hp, saat berkumpul dengan teman sering cek hp dan sering mengupdate status. Pertama saat bangun tidur jangan cek hp terlebih dahulu karena rasa senang atau kepuasan yang kita dapatkan sehingga malas untuk bergerak,

kedua waktu yang digunakan untuk mengobrol dengan teman malah sibuk cek hp sehingga hubungan sama teman kurang baik sehingga membuat kesal dan marah.

d) Penguatan

Penguatan diberikan pemimpin kelompok kepada pujian-pujian, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

e) Restrukturisasi kognitif

Pemimpin mengevaluasi perilaku anggota kelompok apakah perilaku yang telah kita bahas kemarin apakah anak-anak sudah menerapkannya? SW saya sudah menerapkannya ibuk, meskipun agak sulit bagi saya tapi saya mencobakannya, pertanyaan tersebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapi, bagus anak-anak, ibuk yakin perlahan-lahan kalian akan bisa.

f) Penyelesaian masalah

Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apakah gejala yang ditimbulkan dari kecanduan media sosial akan merubah tingkah laku kita?, AAP menanggapi ya bu seperti yang kita bahas tadi bahwa gejala kecanduan seperti kurang komunikasi dengan teman atau lingkungan sekitar. Pemimpin kelompok menanggapi pernyataan AAP, baiklah anak-anak seperti yang dikatakan oleh AAP benar bahwa waktu yang mesti kita gunakan untuk mengobrol dengan teman tetapi kita malah asyik dengan hp kita masing-masing. Selanjutnya Pemimpin kelompok mempertanyakan apakah dari gejala-gejala kecanduan media sosial tersebut akan mempengaruhi aktifitas kita?, BE menanggapi bahwa dari gejala yang dibahas tadi bahwa tidak hanya di media sosial yang diperlukan tapi juga memperhatikan juga dengan kehidupan nyata. Pemimpin menanggapi pernyataan BE bahwa kita kenyataannya kehidupan nyata sama dunia maya sangat berbeda tapi bagaimana kita

mampu untuk mengubah tingkah laku kita agar tidak berdampak bagi kehidupan kita.

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok dapat mempraktekkan apa yang telah kita bahas dalam pertemuan ini, selanjutnya pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera akan berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya apa yang telah dibahas dari kegiatan tadi.

e. Tahap kelima

Treatment kelima ini penulis laksanakan pada hari Sabtu tanggal 5 Januari 2019, pukul 08.00-08.45 WIB di ruang BK di SMAN 4 Kota Solok sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* kelima ini membahas tentang cara mengatasi kecanduan media sosial dengan langkah CBT sebagai berikut:

1) Tahap awal

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdoa, dan mengambil absen anggota kelompok. dilanjutkan dengan mengevaluasi kegiatan sebelumnya dan pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan konsentasi demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok mencoba merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang secara umum mengenai cara mengatasi kecanduan media sosial serta hal-hal yang terkait mengenai kecanduan media sosial yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT pada tahap kerja

2) Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang digunakan pada tahap kerja sebagai berikut:

a) Modeling

Pemimpin kelompok contoh pengalaman orang lain yang kasusnya akibat menggunakan media saat . contohnya pemimpin kelompok memberikan contoh dengan memakai inisial orang lain yakni ES yang mana ES sering bangun tidur langsung cek media sosial sehingga membuat ia malas untuk bergerak dan ES juga kurang konsentrasi dalam belajar. ES sering ditegur sama orang tua maupun dengan teman-teman tapi ia tidak mau mendengarkannya. Sehingga ia merasa bahwa nilai-nilainya di sekolah menurun, yang awalnya ia termasuk lima besar sekarang menjadi 10 besar. ES berusaha untuk membatasi penggunaan dalam media sosial dan mengurangi jumlah aplikasi media sosial yang ia gunakan.

b) Latihan perilaku

Teknik pemimpin kelompok mempertanyakan “menurut anak-anak bagaimana cara mengatasi kecanduan media sosial?”, LE menanggapi “membatasi penggunaannya ibuk”, selanjutnya YR juga menanggapi “tidak selalu mengaktifkan data seluler” pernyataan tersebut sama halnya dengan teman-temannya yang lain. Pemimpin kelompok menanggapi “sejauhmana anak-anak mampu mengontrol tingkah laku tersebut?” VS menanggapi “saya sudah bisa untuk mengontrol pikiran karena tingkah laku saya salah dan dapat merugikan”. Pemimpin kelompok menanggapi “ kalau seandainya anak-anak tidak mampu untuk mengontrol pikiran dan tingkah laku anak-anak, apa yang harus anak-anak lakukan?, BE menanggapi saya akan berusaha pelan-pelan untuk mencobanya, selanjutnya FI menanggapi “saya berusaha untuk mengingatkan pada diri saya bahwa sering menggunakan media sosial akan merugikan saya”. pemimpin mengambil kesimpulan bahwa cara mengatasi penggunaan media sosial ialah mengurangi penggunaannya, tidak selalu mengaktifkan data seluler, kurangi jumlah aplikasi media sosial yang digunakan dan bangun tidur tidak langsung cek media sosial

c) Penguatan

Penguatan diberikan pemimpin kelompok kepada pujian-pujian, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

d) Restrukturisasi kognitif

Pemimpin mengevaluasi perilaku anggota kelompok apakah perilaku yang telah kita bahas dari pertemuan pertama sampai sekarang apakah anak-anak sudah menerapkannya? YR menanggapi saya sudah mulai bisa menerapkannya bu. pertanyaan tersebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapi, bangun anak-anak, terus tingkatkan dan pertahankan yang ada.

e) Penyelesaian masalah

Pemimpin kelompok mempertanyakan kepada anggota kelompok, dari yang kita bahas dari awal pertemuan sampai sekarang sampai mana anak-anak mampu untuk menerapkannya. FI menanggapi, saat belajar saya sudah mulai tidak mengeluarkan hp bu tapi belum sepenuhnya bu, selanjutnya YRP menanggapi kalau saya sudah tidak tidur jam satu pagi bu walaupun agak susah bagi saya bu. pertanyaan tersebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapi, bangun anak-anak, terus tingkatkan dan pertahankan yang ada

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok dapat mempraktekkan apa yang telah kita bahas dalam pertemuan ini, selanjutnya pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera akan berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya apa yang telah dibahas dari kegiatan tadi.

f. Sesi keenam

Treatment keenam ini dilaksanakan pada hari Senin pada tanggal 7 Januari 2019, pukul 09.00-09.45 WIB di ruang BK di SMAN 4 Kota Solok sesuai dengan kesepakatan dengan anggota kelompok sebelumnya. *Treatment* keenam ini mengulas/membahas secara keseluruhan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya dan langkah-langkah untuk menghindari media sosial berlebihan, dengan langkah-langkah CBT

1) Tahap awal

Kegiatan diawali dengan mengucapkan terima kasih, berdo'a, dan mengambil absen anggota kelompok. dilanjutkan dengan mengevaluasi kegiatan sebelumnya dan pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas dengan menggunakan pendekatan CBT. Pemimpin kelompok terlebih dahulu membuka dengan permainan konsentasi demi menghangatkan suasana dan menjalin keakraban antara anggota kelompok dengan sesama dan pemimpin kelompok.

Pemimpin kelompok mencoba merangsang anggota kelompok terkait dengan topik yang secara umum mengenai cara mengatasi kecanduan media sosial serta hal-hal yang terkait mengenai kecanduan media sosial yaitu dengan menggunakan langkah-langkah berupa teknik dalam CBT pada tahap kerja

2) Tahap kerja

Perencanaan melibatkan pemilihan prosedur yang tepat untuk memilih strategi yang digunakan pada tahap kerja sebagai berikut:

a) Modeling

Pemimpin kelompok contoh pengalaman orang lain dengan memakai inisial orang lain yakni TA yang mana TA sering menggunakan media sosial kapan dan dimana pun ia berada. TA pergi ke sekolah menggunakan motor, dari pakiran sekolah sampai ke kelas TA selalu mencek media sosial sambil berjalan. setelah jam pulang sekolah TA diajak oleh temannya tapi TA menolak dan memilih untuk langsung pulang, pada saat pulang ke rumah TA mengendarai motor sambil menggunakan hp, dipertengah perjalanan TA menabrak motor yang parkir ditepi

jalan karena ia mengendarai motor sambil menggunakan hp sehingga ia tidak konsentrasi. Selanjutnya TA dibawa di rumah sakit dan TA pun merenung bahwa dunia ini bukan hanya sekedar media sosial saja dan TA pun menyesal atas tingkah lakunya.

b) Latihan perilaku

Penulis *mereview* semua topik yang telah dibahas dalam bimbingan kelompok. pertama kecanduan media sosial terhadap konsentrasi belajar, kesehatan, bahkan kurangnya waktu tidur. Selanjutnya penulis meminta kepada masing-masing anggota kelompok untuk mengulang materi yang telah dibahas selama bimbingan kelompok terkait kognisi negatif dan membuat mereka menggunakan media sosial secara berlebihan. penulis juga meminta masing-masing anggota kelompok mengemukakan pemikiran yang salah salah pada setiap pembahasan dan jalan penyelesaiannya pemimpin kelompok pertanyaan “baiklah dari apa yang kita bahas, menurut anak-anak langkah-langkah untuk menghindari media sosial yang berlebihan?”, AAP menanggapi “tidak selalu mengaktifkan data seluler karena tanpa kita sadari kita lupa waktu seperti lalai dalam mengerjakan tugas sekolah”, selanjutnya VS menanggapi “membatasi waktu seperti tidak selalu mengecek menggunakan media sosial.

Dalam hal ini peneliti meminta anggota anggota kelompok untuk membayangkan langkah-langkah menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan dan seandainya tidak mampu untuk mengontrol pikiran dan tingkah laku?”,

c) Penguatan

Penguatan diberikan pemimpin kelompok kepada pujian-pujian, dukungan dan perhatian. Memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk melakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

d) Restrukturisasi kognitif

Pemimpin mengevaluasi perilaku anggota kelompok apakah perilaku yang telah kita bahas dari pertemuan pertama sampai sekarang apakah anak-anak sudah menerapkannya? SY menanggapi saya sudah mulai bisa menerapkannya bu. pertanyaan tersebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapi, bagus anak-anak, terus tingkatkan dan pertahankan yang ada. Pemimpin kelompok menanyakan seandainya tidak mampu untuk pikiran dan tingkah laku kita dalam menggunakan media sosial yang berlebihan lagi gimana langkah untuk mengatasinya. LE menanggapi menurut saya kita ada keinginan untuk merubahnya bu, selanjutnya FI menurut saya mampu untuk mengontrol diri ibu.

e) Penyelesaian masalah

Pemimpin kelompok mempertanyakan kepada anggota kelompok, dari yang kita bahas dari awal pertemuan sampai sekarang sampai mana anak-anak mampu untuk menerapkannya. SW saya sudah kurang menggunakan media sosial saat jam pelajaran ibu, selanjutnya AAP saya tidak lagi tidur sampai jam 1 pagi bahkan lebih sehingga membuat saya tidak terlambat datang ke sekolah, pertanyaan tersebut sama halnya dengan anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menanggapi, bagus anak-anak, terus tingkatkan dan pertahankan yang ada.

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir ini pemimpin kelompok meminta agar anggota kelompok dapat mempraktekkan apa yang telah kita bahas dalam pertemuan ini, selanjutnya pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan ini akan segera akan berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan. Anggota kelompok mengemukakan komitmennya apa yang telah dibahas dari kegiatan tadi.

4. Deskripsi data *posttest*

Skala untuk *posttest* yang digunakan peneliti adalah skala yang sama dengan skala pelaksanaan pretest pada tanggal 07 Januari 2019. Adapun secara terperinci peneliti menguraikan berdasarkan masing-masing aspek sebagai berikut:

a. Aspek perasaan

Berdasarkan skala untuk *posttest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian yang telah didapatkan skor dan kategori kecanduan media sosial pada aspek perasaan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.12
Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial Aspek Perasaan
N=9

No	Inisial	Skor	Kategori
1	VS	3	Rendah
2	SW	5	Tinggi
3	AAP	3	Rendah
4	YRP	3	Rendah
5	FI	3	Rendah
6	BE	2	Rendah
7	LE	4	Tinggi
8	SY	2	Rendah
9	YR	2	Rendah
Jumlah		27	Rendah
Rata-rata		3	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek perasaan dapat dijelaskan bahwa sebanyak 9 orang siswa dengan nilai rata-rata 3 berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *protest* yang terdiri dari 6 item dengan skor maksimal 10 dan skor minimal 0 serta panjang interval 3, maka dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.13
Klasifikasi Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial
Aspek Perasaan
N=9

No	Interval Skor	Kategori	f	%
1	4-6	Tinggi	2	22%
2	0-3	Rendah	7	78%
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 9 orang siswa pada aspek perasaan pada hasil *posttest* dapat dijelaskan 2 orang (22%) siswa yang memiliki kecanduan media sosial tinggi dan 7 orang (78%) memiliki kecanduan media sosial rendah.

b. Aspek waktu

Berdasarkan skala untuk *posttest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian yang telah didapatkan skor dan kategori kecanduan media sosial pada aspek waktu dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14
Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial Aspek Waktu
N=9

No	Inisial	Skor	Kategori
1	VS	6	Tinggi
2	SW	3	Rendah
3	AAP	5	Rendah
4	YRP	3	Rendah
5	FI	4	Rendah
6	BE	5	Rendah
7	LE	3	Rendah
8	SY	6	Tinggi
9	YR	6	Tinggi
Jumlah		41	Rendah
Rata-rata		5,56	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek waktu dapat dijelaskan bahwa sebanyak 9 orang siswa dengan nilai rata-rata 5,56 berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *posttest* yang terdiri dari 11 item dengan skor maksimal 10 dan skor minimal 0 serta panjang interval 5, maka dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.15
Klasifikasi Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial
Aspek Waktu
N=9

No	Interval Skor	Kategori	F	%
1	6-10	Tinggi	3	33%
2	0-5	Rendah	6	67%
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 9 orang siswa pada aspek waktu pada hasil *posttest* dapat dijelaskan 3 orang (33%) memiliki kecanduan media sosial tinggi dan 6 orang (67%) memiliki kecanduan media sosial rendah.

c. Aspek biaya

Berdasarkan skala untuk *posttest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian yang telah didapatkan skor dan kategori kecanduan media sosial pada aspek biaya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.16
Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial Aspek Biaya
N=9

No	Inisial	Skor	Kategori
1	VS	0	Rendah
2	SW	1	Tinggi
3	AAP	1	Rendah
4	YRP	1	Rendah
5	FI	1	Tinggi
6	BE	1	Rendah
7	LE	1	Tinggi
8	SY	1	Rendah
9	YR	1	Rendah
Jumlah		8	Rendah
Rata-rata		0,89	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek biaya dapat dijelaskan bahwa sebanyak 9 orang siswa dengan nilai rata-rata 0,89 berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *posttest* yang terdiri dari 2 item dengan skor maksimal 0 dan skor minimal 2 serta panjang interval 5, maka dapat diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.17
Klasifikasi Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial
Aspek Waktu
N=9

No	Interval Skor	Kategori	F	%
1	2	Tinggi	0	-
2	0-1	Rendah	9	100%
Jumlah			9	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 9 orang siswa pada aspek waktu pada hasil *posttest* dapat dijelaskan tidak ada yang memiliki kecanduan media sosial tinggi dan 9 orang (100%) memiliki kecanduan media sosial rendah. Adapun hasil *posttest* secara keseluruhan adalah sebagai berikut

Tabel 4.18
Hasil Pengolahan Data *Posttest* Kecanduan Media Sosial

No	Inisial	<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori
1	VS	9	Rendah
2	SW	9	Rendah
3	AAP	8	Rendah
4	YRP	7	Rendah
5	FI	8	Rendah
6	BE	8	Rendah
7	LE	8	Rendah
8	SY	9	Rendah
9	YR	9	Rendah
Jumlah		75	Rendah
Rata-rata		8,33	

Berdasarkan hasil *posttest* pada tabel diatas dapat dijelaskan rata-rata kecanduan menggunakan media sosial siswa kelas XI IPS setelah mendapatkan perlakuan berada pada rata 8,33. Secara garis besar dapat dijelaskan bahwa kecanduan menggunakan media sosial setelah dilakukan *treatment* mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum dilakukannya *treatment* pada siswa tersebut, jadi dapat dikatakan bahwa pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* yang dilakukan yang dilakukan ketika pelaksanaan *treatment* dalam bimbingan kelompok tersebut sangat berpengaruh pada kecanduan menggunakan media sosial pada siswa. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diklasifikasikan skor kecanduan media sosial sebagai berikut:

Tabel 4.19
Klasifikasi Skor *Posttest* Kecanduan Media Sosial

No	Rentang skor	Kategori	f	%
1	10-18	Tinggi	9	100%
2	0-9	Rendah	0	
Jumlah				100%

Berdasarkan tabel klasifikasi kecanduan media sosial di atas terlihat bahwa dari 9 orang siswa yang menjadi sampel memiliki kecanduan media sosial tinggi.

B. Analisis Data Treatment

Setelah hasil treatment didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil bimbingan konseling. Untuk lebih jelasnya pada tabel di bawah ini akan dijelaskan lebih rinci tentang perbandingan data hasil kecanduan media sosial siswa pada saat *pretest* dan *posttest*

Tabel 4.20
Perbandingan Hasil *Pretest* Dan *Posttest*

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	VS	14	Tinggi	9	Rendah	5	25
2	SW	12	Tinggi	9	Rendah	3	9
3	AAP	13	Tinggi	8	Rendah	5	25
4	YRP	10	Tinggi	7	Rendah	3	9
5	FI	11	Tinggi	8	Rendah	3	9
6	BE	10	Tinggi	8	Rendah	2	4
7	LE	10	Tinggi	8	Rendah	2	4
8	SY	11	Tinggi	9	Rendah	2	4
9	YR	12	Tinggi	9	Rendah	3	9
Jumlah		103	Tinggi	75	Rendah	28	98
Rata-rata		11,44		8,33		3,11	10,89

Berdasarkan data tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan hasil pretest dan posttest sebanyak 9 orang yang menjadi sampel peneliti dengan rata-rata *pretest* 11,44 dan rata-rata setelah *posttest* 8,33.

Tabel 4.21
Klasifikasi Skor *Pretest* dan Skor *Posttest*
Kecanduan Media Sosial
N=9

No	Rentang skor	<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>		
		Kategori	f	%	Kategori	f	%
1	10-18	Tinggi	9	100	Tinggi	-	
2	0-9	Rendah	-		Rendah	9	100%
Jumlah			9	100%		9	100%

Berdasarkan tabel klasifikasi kecanduan media sosial di atas terlihat bahwa dari 9 orang siswa yang menjadi sampel terdapat 9 siswa memiliki kecanduan media sosial yang rendah. Selanjutnya hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* dilihat dari aspek-aspek sebagai berikut:

1) Aspek perasaan

Tabel 4.22
Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*
Aspek Perasaan

No	Inisial	Skor <i>pretest</i>	skor <i>posttest</i>	D	D ²
1	VS	5	3	2	4
2	SW	6	5	1	1
3	AAP	4	3	1	1
4	YRP	3	3	0	0
5	FI	4	3	1	1
6	BE	3	2	1	1
7	LE	5	4	1	1
8	SY	3	2	1	1
9	YR	3	2	1	1
Jumlah		36	27	9	11
Rata-rata		4	3	1	1,22

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa adanya penurunan skor. penurunan skor tersebut menjelaskan bahwa berkurangnya kecanduan media sosial pada aspek perasaan setelah melalui bimbingan kelompok. penurunan tersebut terlihat pada hasil *pretest* dan *posttest*. Jika dilihat dari hasil *pretest* menunjukkan skor sebanyak 36 dengan rata-rata 4, sedangkan pada hasil *posttest* jumlah skor sebanyak 27 dengan rata-rata 3. Sehingga terlihat bahwa adanya penurunan skor kecanduan media sosial pada siswa.

a) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{9}{9}$$

$$M_D = 1$$

b) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{11}{9} - \left(\frac{9}{9}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1,22 - 1}$$

$$SD_D = \sqrt{0,22}$$

$$SD_D = 0,47$$

c) Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,47}{\sqrt{9-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,47}{\sqrt{8}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,47}{2,83}$$

$$SE_{MD} = 0,17$$

d) Mencari harga t_0

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{1}{0,17}$$

$$t_0 = 5,88$$

e) Mencari nilai df

$$df = N-2$$

$$df = 9-2$$

$$df = 7$$

Berdasarkan harga “t” pada tabel “t” dengan berpegangan pada df atau db yang telah diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikan 1% yaitu sebesar 3,36. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besar t yang diperoleh dari t_0 ($5,88 > t_t 3,50$) pada df atau db = 8 taraf signifikan 1%. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) di tolak, ini berarti bahwa

pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui BKP efektif secara signifikan dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

2) Aspek waktu

Tabel 4.23
Perbandingan Pretest Dan Posttest
Aspek Waktu

No	Inisial	Skor <i>pretest</i>	skor <i>posttest</i>	D	D ²
1	VS	7	6	1	1
2	SW	4	3	1	1
3	AAP	8	5	3	9
4	YRP	5	3	2	4
5	FI	5	4	1	1
6	BE	7	5	2	4
7	LE	3	3	0	0
8	SY	7	6	1	1
9	YR	7	6	1	1
Jumlah		53	41	12	22
Rata-rata		5,89	4,56	1,33	2,44

a) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{12}{9}$$

$$M_D = 1,33$$

b) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{22}{9} - \left(\frac{12}{9}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{2,44 - 1,78}$$

$$SD_D = \sqrt{0,66}$$

$$SD_D = 0,81$$

c) Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,81}{\sqrt{9-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,81}{\sqrt{8}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,81}{2,83}$$

$$SE_{MD} = 0,29$$

d) Mencari harga t_0

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{1,33}{0,29}$$

$$t_0 = 4,58$$

e) Mencari nilai df

$$df = N-2$$

$$df = 9-2$$

$$df = 7$$

Berdasarkan harga “t” pada tabel “t” dengan berpegangan pada df atau db yang telah diperoleh harga kritis “t” pada t_t dengan taraf signifikan 1% yaitu sebesar 3,36. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besar t yang diperoleh dari t_0 ($4,58 > t_0 3,50$) pada df atau db = 7 taraf signifikan 1%. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) di tolak, ini berarti bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melalui BKP efektif secara signifikan dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

3) Aspek biaya

Tabel 4. 24
Perbandingan Pretest Dan Posttest
Aspek Biaya

No	Inisial	Skor <i>pretest</i>	Skor <i>posttest</i>	D	D ²
1	SY	2	0	2	4
2	VS	2	1	1	1
3	AAP	1	1	0	0
4	YRP	2	1	1	1
5	FI	2	1	1	1
6	YR	1	1	0	0
7	BE	2	1	1	1

8	SW	1	1	0	0
9	LE	2	1	1	1
Jumlah		15	8	7	9
Rata-rata		1,67	0,89	0,78	1

a) Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{7}{9}$$

$$M_D = 0,78$$

b) Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{9}{9} - \left(\frac{7}{9}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1 - 0,60}$$

$$SD_D = \sqrt{0,4}$$

$$SD_D = 0,63$$

c) Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,63}{\sqrt{9-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,63}{\sqrt{8}}$$

$$SE_{MD} = \frac{0,63}{2,83}$$

$$SE_{MD} = 0,22$$

d) Mencari harga t_0

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{0,78}{0,22}$$

$$t_0 = 3,54$$

e) Mencari nilai df

$$df = N-2$$

$$df = 9-2$$

$$df = 7$$

Berdasarkan harga “t” pada tabel “t” dengan berpegangan pada df atau db yang telah diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikan 1% yaitu sebesar 3,36. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besar t yang diperoleh dari t_o ($3,54 < t_t 3,50$) pada df atau db = 8 taraf signifikan 1%. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nihil (H_o) di terima, ini berarti bahwa terdapat efektif yang signifikan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

C. Analisis Data

Melakukan analisis penulis melakukan uji statistik. Setelah diketahui hasil *posttes* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka selanjutnya untuk melihat berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan kecanduan media sosial pada siswa. Selanjutnya perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* siswa secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 4.25
Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Secara Keseluruhan

No	Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	VS	14	Tinggi	9	Rendah
2	SW	12	Tinggi	9	Rendah
3	AAP	13	Tinggi	8	Rendah
4	YRP	10	Tinggi	7	Rendah
5	FI	11	Tinggi	8	Rendah
6	BE	10	Tinggi	8	Rendah
7	LE	10	Tinggi	8	Rendah
8	SY	11	Tinggi	9	Rendah
9	YR	12	Tinggi	9	Rendah
Jumlah		103	Tinggi	75	Rendah
Rata-rata		11,44		8,33	

Berdasarkan data tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan hasil pretest dan posttest sebanyak 9 orang yang menjadi sampel peneliti dengan rata-rata *pretest* 11,44 dan rata-rata setelah *posttest* 8,33. Pada saat di berikan *pretest* ada 9 orang siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi dan setelah di berikan *treatment*, maka kecanduan media sosial pada siswa mengalami penurunan, artinya adanya penurunan yang signifikan. Selain adanya hasil *pretest* dan *posttest* data juga ada distribusi normal dan sifat homogen sebagai berikut:

Tabel 4.26

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,240	9	,144	,941	9	,595
Posttest	,269	9	,059	,808	9	,025

a. Lilliefors Significance Correction

Jumlah responden pada hasil penelitian sebanyak 9 orang siswa, jadi tabel yang dilihat adalah menggunakan Shapiro-Wilk. Data akan memiliki distribusi normal apabila $p \geq 0,05$. Hasil tabel di atas, signifikan untuk variabel *pretest* memiliki nilai 595, sedangkan signifikan untuk variabel *posttest* memiliki nilai 0,025. Selanjutnya akan dilihat apakah data bersifat homogen atau tidak pada tabel berikut:

Tabel 4.27

ANOVA

Hasil

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	98,000	1	98,000	95,351	,679
Within Groups	16,444	16	1,028		
Total	114,444	17			

Berdasarkan output SPSS 20 diketahui bahwa nilai signifikan variabel yaitu: $0,679 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data bersifat homogen. Setelah diketahui hasil posttest secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka selanjutnya untuk melihat efektif atau tidaknya layanan

bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa dilakukan dengan analisis uji statistik (uji beda) dengan model sampel “dua sampel kecil satu sama lain mempunyai hubungan, menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

Tabel 4.28
Analisis Data Dengan Statistik (Uji-t)

No	Y ₁ (pretest)	Y ₂ (posttest)	D	D ²
1	14	9	5	25
2	12	9	3	9
3	13	8	5	25
4	10	7	3	9
5	11	8	3	9
6	10	8	2	4
7	12	9	3	9
8	10	8	2	4
9	11	9	2	4
Σ	103	75	28	98
Rata-rata	11,44	8,33	3,11	10,89

- a. Mencari mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{28}{9}$$

$$M_D = 3,11$$

- b. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{98}{9} - \left(\frac{28}{9}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{10,89} = 3,30$$

$$SD_D = \sqrt{1,22}$$

$$SD_D = 1,10$$

- c. Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,10}{\sqrt{9-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,10}{\sqrt{8}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,10}{2,83}$$

$$SE_{MD} = 0,39$$

d. Mencari harga t_0

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{3,11}{0,39}$$

$$t_0 = 7,97$$

e. Mencari nilai df

$$df = N-2$$

$$df = 9-2$$

$$df = 7$$

Mencari harga kritik “t” pada tabel “t” dengan berpegang pada df atau db yang diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikan 1% yaitu sebesar 3,36. menarik kesimpulan dengan membandingkan besar t yang diperoleh dari t_0 ($7,97 > t_{t,3,50}$) pada df atau db = 7 taraf signifikan 1%. dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) di tolak, ini berarti bahwa terdapat efektifitas yang signifikan bimbingan kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) dalam menurunkan kecanduan media sosial pada siswa

Untuk melihat seberapa efektif bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) pada siswa XI IPS di SMAN 4 Kota Solok, dapat dilakukan uji normalisasi yang dinamakan *n-gain*, dengan rumus sebagai berikut:

$$g = \frac{\text{skor pretest} - \text{skor posttest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor posttest}}$$

Adapun ketentuan dari hasil analisis data menggunakan rumus *n-gain* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.29
Kriteria Indeks Gain

Indeks Gain	Ketentuan
Indeks Gain <0,30	Rendah
$0,30 \leq \text{Indeks Gain} \leq 0,70$	Sedang
Indeks Gain $\geq 0,70$	Tinggi

Untuk lebih jelasnya pada tabel di bawah ini akan dijelaskan lebih rinci N- gain, selanjutnya hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* dilihat dari aspek-aspek sebagai berikut:

1. Aspek perasaan

Tabel 4.30
Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*
Aspek Perasaan

No	Inisial	Skor <i>pretest</i>	Skor <i>posttest</i>
1	VS	5	3
2	SW	6	5
3	AAP	4	3
4	YRP	3	3
5	FI	4	3
6	BE	3	2
7	LE	5	4
8	SY	3	2
9	YR	3	2
Jumlah		36	27
Rata-rata		4	3

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{27 - 36}{54 - 36}$$

$$g = \frac{-9}{18}$$

$$g = -0,5$$

Berdasarkan data ketentuan n-gain pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecanduan menggunakan media sosial siswa sebesar $-0,5 < 0,30 < 0,70$ artinya efektivitas layanan BKP dengan pendekatan CBT dilaksanakan berada pada kategori sedang.

2. Aspek waktu

Tabel 4.31
Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest*
Aspek Waktu

No	Inisial	Skor <i>pretest</i>	skor <i>posttest</i>
1	SY	7	6
2	VS	7	6
3	AAP	7	6
4	YRP	6	4
5	FI	5	4
6	YR	8	6
7	BE	6	5
8	SW	4	2
9	LE	3	2
Jumlah		53	41
Rata-rata		5,89	4,56

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{41 - 53}{90 - 53}$$

$$g = \frac{-12}{37}$$

$$g = -0,32$$

Berdasarkan data ketentuan n-gain pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecanduan menggunakan media sosial siswa sebesar $-0,32 > 0,30 < 0,70$ artinya efektivitas layanan BKP dengan pendekatan CBT dilaksanakan berada pada kategori sedang.

3. Aspek biaya

Tabel 4. 32
Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest*
Aspek Biaya

No	Inisial	Skor <i>pretest</i>	skor <i>posttest</i>
1	SY	2	0
2	VS	2	1
3	AAP	1	1
4	YRP	2	1
5	FI	2	1

6	YR	1	1
7	BE	2	1
8	SW	1	1
9	LE	2	1
Jumlah		15	8
Rata-rata		1,67	0,89

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{8-15}{36-15}$$

$$g = \frac{-7}{21}$$

$$g = -0,32$$

Berdasarkan data ketentuan n-gain pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecanduan menggunakan media sosial siswa sebesar $-0,32 < 0,30 < 0,70$ artinya efektivitas layanan BKP dengan pendekatan CBT dilaksanakan berada pada kategori sedang. Maka, N-gain yang diperoleh secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 4.33
Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Secara Keseluruhan

No	Inisial	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	VS	14	9
2	SW	12	9
3	AAP	13	8
4	YRP	10	7
5	FI	11	8
6	BE	10	8
7	LE	10	8
8	SY	11	9
9	YR	12	9
Jumlah		103	75
Rata-rata		11,44	8,33

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{75-103}{162-103}$$

$$g = \frac{-28}{59}$$

$$g = -0,47$$

Berdasarkan data ketentuan n-gain pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecanduan menggunakan media sosial siswa sebesar $0,47 < 0,30 < 0,70$ artinya efektivitas layanan BKP dengan pendekatan CBT dilaksanakan berada pada kategori sedang.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil statistik di atas, dilihatlah hasilnya bahwa setelah diberikan treatment skor siswa mengalami penurunan pada hasil *posttest* dibandingkan dengan hasil *pretest*, dapat diperoleh hasil penelitian menunjukkan terdapat efektif yang signifikan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), hal ini diperoleh dari $t_t > t_o$ yaitu $t_o 7,97 > t_t 3,50$ pada taraf signifikan 1%. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dari hasil *pretest* diketahui pada umumnya siswa yang menjadi sampel memiliki kecanduan media sosial berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan *treatment* sebanyak 6 kali pertemuan setelah itu dilakukan *posttest* untuk mengukur kembali kecanduan media sosial pada siswa apakah menurun atau tidak setelah diberikan *treatment*. Dilihat dari hasil *posttest* kecanduan media sosial meningkat menjadi rendah.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 9 orang siswa yang memiliki kecanduan media sosial berada pada kategori rendah. Dilihat dari penilaian dari peraspek yang mana kecanduan media sosial, yang mana hasilnya terdapat 3 aspek. Penilaian dari aspek perasaan, yang mana hasilnya terdapat tidak yang berada kategori tinggi dan 9 orang siswa berada kategori rendah. Penilaian dari aspek waktu, yang mana hasilnya terdapat 2 orang siswa berada kategori tinggi dan 7 orang siswa berada kategori rendah. Selanjutnya pada aspek biaya terdapat 1 orang siswa berada kategori tinggi dan 8 orang siswa berada kategori rendah. Berdasarkan hasil uji efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT dalam menurunkan kecanduan media sosial, pada keseluruhan aspek terdapat nilai N-gain-0,47. Hal ini sejalan dengan

pendapat Almenayes (dalam Wijayanti, 2017:36) “kecenderungan kecanduan media sosial yang tinggi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya; perasaan yang berlebihan dimensi waktu penggunaan media sosial atau mengulur waktu dan konsekuensi sosial atau penggunaan media sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kecanduan media sosial yang tinggi dipengaruhi oleh perasaan senang saat menggunakan media sosial secara berlebihan serta waktu yang digunakan lebih banyak menggunakan media sosial sehingga mengulur mengerjakan pekerjaan maupun belajar yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Hal ini menjelaskan bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh perasaan, waktu menggunakan media sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Dari hasil penelitian ini siswa memiliki kecanduan media sosial yang tinggi dikarenakan ada perasaan yang tidak nyaman jika *offline*, waktu yang digunakan lebih lama dan biaya seperti uang jajan lebih banyak dihabiskan untuk membelikan paket.

Menurut Kimberly S. Young dalam Basri (2014:414-416) seseorang dikatakan kecanduan media sosial memiliki 8 kriteria-kriteria dibagi menjadi 3 kategori yakni perasaan, waktu dan biaya.

4. Perasaan

Perasaan merupakan perasaan nyaman, senang dan asyik menggunakan media sosial sehingga perhatian tertuju pada media sosial. Adapun yang termasuk perasaan adalah:

1) Nyaman ketika menggunakan media sosial

Individu yang kecanduan biasanya perhatiannya selalu terpaku hanya untuk memikirkan aktifitas *online*. Baik aktifitas *online* yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera *online* kembali.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa perhatian siswa tertuju pada aktifitas *online* dan perasaan tidak nyaman jika *offline*. Pada saat jam pelajaran berlangsung siswa asyik dengan hp miliknya terutama menggunakan media sosial sehingga ditegur oleh guru mata pelajaran. Saat di rumah siswa juga menghabiskan waktu dengan menggunakan media sosial sehingga tingkah laku tersebut dilakukan berulang-ulang serta membentuk

kebiasaan sehingga siswa mengalami kecanduan. Tingkah laku siswa seperti ini akan berpengaruh pada kurangnya waktu istirahat, konsentrasi dalam belajar terganggu, dan dapat merusak kesehatan terutama kesehatan mata.

Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan dapat dilihat tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari, siswa mulai menggunakan media sosial sampai jam satu bahkan lebih dan saat pelajaran tidak menggunakan media sosial.

2) Meluapkan emosi melalui media sosial

Siswa yang mengalami kecanduan kecanduan akan menfosting apa yang mereka kerjakan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa menggunakan media sosial tempat curhat dan upload foto dan status setiap saat sehingga waktu yang digunakan dihabiskan dengan media sosial. Menjadikan media sosial sebagai tempat curhat ini menggambarkan ketidakmampuannya menghadapi masalah yang dihadapi, tetapi juga karena untuk menghilangkan ketidaknyamanannya atau perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi.

Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bahwa sering menjadikan media sosial sebagai tempat curhat akan membuat kita tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk menghadapi masalah. Maka dari itu tujuan CBT untuk merubah tingkah laku siswa sehingga tidak ada pikiran negatif seperti ketidakmampuan untuk menghadapi masalah.

5. Waktu

Waktu merupakan berapa lama waktu yang digunakan dalam menggunakan media sosial. Adapun yang termasuk waktu adalah:

a. Minat terhadap media sosial

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa menggunakan waktunya untuk menggunakan media sosial saat belajar di sekolah sehingga mengganggu konsentrasi belajar, bangun tidur selalu cek media sosial dan menggunakan media sosial sampai jam satu pagi bahkan lebih untuk mendapatkan kepuasan dapat

mengakibatkan mengurangi waktu tidur sehingga datang ke sekolah terlambat.

Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) maka dapat dilihat bahwa siswa dapat merubah tingkah lakunya seperti mapu untuk mengurangi penggunaan media sosial.

b. Kurang istirahat

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa waktunya banyak digunakan media sosial sampai jam satu pagi bahkan lebih sehingga berikn mengalami kekurangan istirahat. Kurang istirahat mengakibatkan siswa sering datang terlambat, tidur dalam kelas dan kurang semangat untuk belajar yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi belajar terganggu.

Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) siswa mampu untuk menerapkan tingkah laku baru yaitu tidak menggunakan media sosial sampai jam satu pagi bahkan lebih

c. Lalai terhadap tugas

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa waktunya banyak digunakan media sosial sehingga lupa untuk mengerjakan tugas sekolah. Siswa sering menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah sehingga ia tergesa-gesa mengerjakan saat di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai.

Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) siswa akan menerapkan bahwa pada saat belajar akan menonaktifkan data seluler sehingga fokus untuk mengerjakan tugas.

d. Lalai waktu sholat

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa lalai mengerjakan sholat sehingga ia sering menunda-nunda dan pada akhirnya dikerjakan pada akhir waktu. Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) siswa akan mengubah tingkah laku tersebut dan

sholat merupakan kewajiban bagi seorang muslim sehingga jika lalai sholat akan mendapat siksaan apalagi meninggalkannya.

6. Biaya

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan *treatment* pada umumnya siswa saat paket tidak ada maka mereka pusing dan memilih tidak jajan asalkan ada paket internet, sebagian dari siswa meminta uang untuk membeli paket internet dan berbohong kepada orang tua kalau uang jajannya habis untuk membeli paket internet. Namun setelah diberikan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) siswa mampu untuk mengontrol pemakaian uang, mana yang dibutuhkan dan mana memunahi keinginan.

Dapat dipahami bahwa siswa yang memiliki kecanduan media sosial merupakan bentuk ketrgantungan individu dalam menggunakan media sosial secara berlebihan, bentuk kecanduan pada media sosial bersifat negatif, yang mendorong individu untuk melakukannya sehingga kegiatan lainnya kurang konsentrasi dalam belajar, menunda-nunda pekerjaan. Kecanduan media sosial siswa disebabkan oleh faktor yang dapat mempengaruhinya seperti pola asuh orang tua, lingkungan dan kurang kontrol. Hal ini sesuai menurut Santoso (2013: 22-23) adalah sebagai berikut:

- 1) Kurang perhatian dari orang-orang terdekat. Beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya.
- 2) Stres atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan internet. Dengan rasa nikmat yang ditawarkan maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan.
- 3) Kurang kontrol. Orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.
- 4) Kurang kegiatan. Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- 5) Lingkungan. Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah bermain dengan teman-teman juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap media sosial di rumah, maka seseorang akan kenal dengan media sosial karena pergaulannya.

- 6) Pola asuh. Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya, karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa faktor penyebab kecanduan media sosial adalah pola asuh orang tua sangat berpengaruh terhadap perilaku anak serta orang tua memanjakan anak dengan berbagai fasilitas sehingga kurang adanya kontrol terhadap perilaku anak. Perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh keluarga tetapi juga lingkungan, saat di sekolah bermain dengan teman-teman juga dapat membentuk perilaku seseorang misalnya seorang anak tidak mengenal media sosial di rumah maka ia mengenal media sosial dari teman-temannya. Seseorang yang kurang kegiatan atau kegiatan yang tidak menyenangkan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) diharapkan bahwa terjadinya perubahan yang diharapkan untuk siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi. Tujuan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah berfokus pada masalah dan sasaran yang hendak dicapai dalam kegiatan layanan tersebut. Tujuan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bimbingan kelompok menurut Corey (2012: 350) adalah “perubahan yang spesifik dan kongrit serta fokus pada masalah sehingga memunculkan tingkah laku yang baik”. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam kelompok berfokus pada masalah sehingga memunculkan perubahan yang spesifik dari tingkah laku yang baik. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

Penelitian yang penulis lakukan bertujuan mengetahui efektivitas layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok. Teknik sampel penelitian ini adalah *simple random sampling*, desain yang digunakan yaitu *Pre-Eksperimental designs* dengan bentuk *one-group-pretest-posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala

guttman. Dari penelitian yang penulis lakukan di lapangan menunjukkan hasil *pretest* kecanduan media sosial dengan skor 103, artinya siswa memiliki kecanduan media sosial yang tinggi. Hasil *posttest* kecanduan media sosial siswa setelah diberikan *treatment* adalah 75, artinya kecanduan media sosial pada siswa rendah. Oleh karena itu hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya efektif dan signifikan layanan BKP dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa. Hal ini terlihat dari hasil pretest siswa sebelum melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang berada dalam kategori tinggi mengalami penurunan pada kategori rendah. Perubahan yang terlihat dari klien diantaranya mampu untuk mengurangi menggunakan media sosial secara berlebihan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Penelitian ini akan dikembangkan ntuk kemajuan ilmu terutama bidang bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini bisa menjadi wacana bagi konselor dan pembaca lainnya sebagai bahan atau referensi, selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti temukan, maka penelitian inisumber untuk konselor untuk mengurangi kecanduan menggunakan media sosial pada siswa secara berlebihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 4 Kota Solok, maka dapat diajkan beberapa saran yang dapat bermanfaat untuk mengurangi kecanduan menggunakan media sosial siswa melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai berikut:

1. Kepala sekolah dan personil sekolah diharapkan meningkatkan pengawan terhadap siswa di sekolah terutama terhadap siswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan serta peran sekolah memanfaatkan media sosial secara positif.

2. Guru BK di sekolah dapat memberikan layanan-layanan bimbingan konseling yang dapat memberikan wawasan dan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya dalam mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan.
3. Kepada orang tua/wali murid dapat meningkatkan pengawasan terhadap anak dalam menggunakan media sosial yang berlebihan.
4. Kepadasiswa agar dapat mengontrol dalam penggunaan media social yang berlebihan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Edisi revisi. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Azizan, H. 2016. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial pada Siswa di SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta, *skripsi*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Yogyakarta.
- Basri, S, H. 2014. Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah*. 15(2): 414-416.
- Corey, G. 2012. *Theory dan Practice of Group Counseling*.
- Darimis. 2014. *Model-Model Konseling*. Batusangkar. STAIN Batusangkar
- Gladding, S. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Edisi keenam. Indeks. Jakarta.
- Hanafi, M. 2016. Pengaruh Penggunaan Media Sosial *Facebook* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fisip Universitas Riau, *Jurnal Jom Fisip* 3 (2): 5-6.
- Haq, S. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Internet Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Jurnal Millah* 14(2): 3
- Istikomariah. 2016. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap *Peer Acceptance* Siswa Kelas V Sd Se-Gugus 3 Kecamatan Gondokusuman Yogyakarta, *skripsi*. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Jones, R, N. 2011. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Yogyakarta Pustaka Belajar.
- Kasiram, M. 2010. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UIN-MALIKI PRESS
- Khairuni, N. 2016. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi* 2(1): 99-100
- Manarisip, M. 2015. Gambaran Gangguan Radiasi Handphone Terhadap Kesehatan Siswa Kelas XI SMK Discovery Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. 3 (3): 157.
- Masya, H. 2013. Konseling Kognitif Prilaku (KKP) dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet pada Remaja. *Tesis*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.

- Mcleod, J. 2006. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta. Kencana Perada Media Group.
- Muqodas, I. 2011. *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*: 6
- Myrick, R D. 2003. *Developmental Guidance and Counseling: A Pratical Approach*, Neapolis: Education Media Corporation.
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Edisi Pertama. Jakarta Prenadamedia group.
- Nurihsan, A, J. 2009. *Bimbingan dan Konseling Berbagai Latar Kehidupan*. Edisi Kreatif. Cetak ketiga. PT Refika Aditama. Bandung.
- Nurkencana, W. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya. Usaha Nasional.
- Nurudin. 2015. Media Sosial sebagai Katarsis Mahasiswa. *Jurnal Komunikator* 7(2): 91
- Panduan Operasional penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA), 2016.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang. UNP Press.
- Prayitno. 2015. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil) Buku Seri Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta. Ghalia Indonesia.
- Putri, W, S, Ratsja. Nurwati, R, Nunung dan S, M, Budiarti. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja 3 (1):50
- Rahayu, I., S dan N. R. Utami. 2015. Analisis Penggunaan *Social Media* oleh Remaja Putri Kabupaten bandung. *e-Proceeding of Management* 2 (1): 2-3
- Rifdha. 2017. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pengelompokan Sosial pada Siswa SMP PAB 2 Helvetia. *Skripsi*. Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Sumatera Utara.
- Santoso T, W. 2013. Perilaku Kecanduan Permainan Internet dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri). *skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang.
- Sari, M. 2017. Efektifitas konseling kognitif perilaku dalam menangani gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VII di MTsN 1 bandar lampung. *Skripsi*. Bimbingan Konseling. Lampung.

- Setyani, N, I. 2013. Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus. *Jurnal komunikasi: 6*
- Setyanto, E. 2015. Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal Ilmu komunikasi 3 (1): 39.*
- Structure, B dan Neurotransmitter. 2008.
- Sudijono, A. 2005. *Pegantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Cetakan kelima belas. Alfabeta.
- Sukardi, D, K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Edisi Revisi. Jakarta. Rineka Cipta.
- Susilowati. 2017. Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa di SMP Negeri 1 Ungaran. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Uma, D, M, Choiru. 2014. Media Sosial dan Perkembangan *Fashion Hijab*. *Jurnal Komunikasi: 8-9*
- Widoyoko, E, P. 2014. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Wijayanti, W. 2015. Keefektifan Konseling Individu *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (*Social Media Addiction*) Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal, *skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling. Semarang.
- Youarti, I, E dan Hidayah, N. 2018. Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling 4 (1): 30-33.*