

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI ADIKSI MEDIA
SOSIAL SISWA SMA NEGERI X JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

NURHALIZA FITRAYANI NIKOLAS PATTYNAMA

1106621035

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Adiksi Media Sosial Siswa SMA Negeri X Jakarta

Nama Mahasiswa : Nurhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama

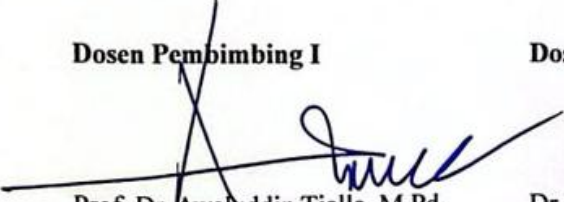
Nomor Registrasi : 1106621035

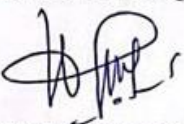
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 02 Juli 2026

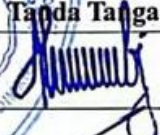
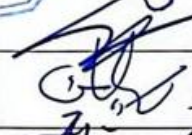
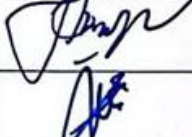
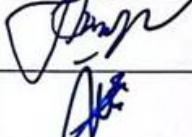
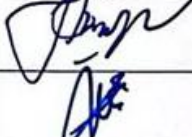
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd.
NIP. 196011121985031001


Dr. Wirda Hanim, M.Psi.
NIP. 196203101986022001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		13-08-2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		13-08-2026
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		10-08-2026
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		10-08-2026
Mohamad Saripudin, M.Pd. (Anggota)****		10-08-2026

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I

***Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling

****Dosen Penguji selain Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI ADIKSI MEDIA SOSIAL
SISWA SMA NEGERI X JAKARTA**

Nurhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi adiksi media sosial siswa SMA Negeri X Jakarta. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa kelas XI di SMA Negeri X Jakarta yang teridentifikasi adiksi media sosial dengan kategori tinggi. Melalui teknik *purposive sampling*, terpilih lima siswa yang menjadi subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Social Media Addiction Scale: Student Form* (SMAS-SF). Proses intervensi berupa kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan sebanyak enam pertemuan. Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,043. Mengingat angka tersebut berada dibawah 0,05 ($p \leq 0,05$) dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok teknik *self-management* mampu mengurangi adiksi media sosial. Menurunnya adiksi media sosial juga tercermin dari merosotnya skor pada dimensi adiksi media sosial yaitu *virtual tolerance* dengan penurunan skor sebesar (32%) diikuti dengan *virtual information* (30%), *virtual communication* (24,45%), dan *virtual problem* (22,23%). Temuan ini juga diperkuat oleh uji *effect size* yang menunjukkan nilai sebesar 2,90. Angka tersebut menegaskan terdapat pengaruh dalam kategori besar terhadap pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi adiksi media sosial siswa SMA Negeri X Jakarta.

Kata kunci: Konseling kelompok, teknik *self-management*, media sosial, adiksi media sosial, siswa Sekolah Menengah Atas

THE INFLUENCE OF SELF-MANAGEMENT TECHNIQUE GROUP COUNSELING TO REDUCE SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG STUDENTS AT STATE HIGH SCHOOL X IN JAKARTA

Nurhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama

ABSTRACT

This study aims the effect of group counseling using self-management techniques on reducing social media among students at SMA Negeri X Jakarta. The study population consisted 32 eleventh grade students at SMA Negeri X Jakarta who were identified as having a high level of social media addiction. Using purposive sampling, five student were selected as research subjects. The measurements tool used in this study was the Social Media Addiction Scale: Student-Form (SMAS-SF). The intervention consisted of group counselling session conducted over six meetings. The result of the hypothesis test using the Wilcoxon Signed-Rank test showed a significance value of 0,043. Given that this figure is below 0,05 ($p \leq 0,05$), it can be concluded that group counselling using self-management techniques is effective in reducing social media addiction. The reduction in social media addiction is also reflected in the decline in scores across the dimensions of social media addiction: “virtual tolerance” showed a 32% decrease, followed by “virtual information” (30%), “virtual communication” (24.45%), and “virtual problems” (22.23%). This finding is further supported by the effect size test, which yielded a value of 2.90. This figure confirms that there is a large effect of providing group counsling using self-management techniques to reduce social media addiction among students at State High School X in Jakarta.

Keywords: Group counseling, self-management techniques, social media, social media addiction, high school student

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nurhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama
No. Registrasi : 1106621035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Adiksi Media Sosial Siswa SMA Negeri X Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian /pengembangan pada bulan Februari-Mei 2026
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 20 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,


CD3B4AOX028559222

Nurhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Murhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama
NIM : 1106621035
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : nurhalizapattynama23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk
Mengurangi Adiksi Media Sosial siswa SMA Negeri X Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Agustus 2026

Penulis

(Murhaliza Fitrayani N.P)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Somebody told me that I’m a failure, I’ll prove them wrong”

(Uzumaki Naruto)

Puji dan syukur tidak henti-hentinya peneliti ucapkan karena atas berkat, rahmat, karunia dan izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Melalui proses yang panjang dan penuh rintangan banyak sekali pihak yang selalu mendukung dan meyakini penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini, maka dari itu skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah SWT, sang maha pemilik hidup dan maha pemberi pertolongan, berkat-Nya peneliti memperoleh kekuatan, petunjuk, dan kemudahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Yang tercinta dan terkasih, untuk Ayah dan Ibu peneliti yang selalu ada untuk mendorong, memberikan semangat, dan menaruh seluruh kepercayaannya bahwa peneliti pasti mampu menyelesaikan semuanya. Terima kasih untuk segalanya, tanpa kalian peneliti tidak akan mungkin sampai di tahap ini.
3. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan.
4. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan fasilitas untuk mendukung penyusunan skripsi.
5. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan saran, kritik, dukungan, dan bantuan selama penulisan skripsi ini.
6. Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing II dan Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini.

7. Seluruh dosen S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta. Terima kasih telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga selama proses belajar mengajar.
8. Teruntuk Remaja-remaja Jompo yaitu Putri Mevia, Naila Fitra, Zefanya Angelica, Karina Andhita, Diayu Kencana, dan Adinda Kurnia. Terima kasih telah menemani dan memberikan banyak masukan serta dukungan, kepercayaan dan doa kalian karenanya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teruntuk Firda Nurmalasari selaku teman seperjuangan sedari awal masuk dunia perkuliahan dan juga sebagai teman satu bimbingan, terima kasih sudah kebersamai peneliti sampai di titik ini, sudah berjuang bersama dan sudah bertahan dengan segala rintangan yang menerjang.
10. Teruntuk Nur Afifah Setiawati, Asmaa Mufida Rahman, dan Sri Dewi selaku teman dalam *circle* Panitia Proker Wibu, terima kasih banyak telah kebersamai, menemani, menghibur, mendukung, dan memberikan banyak pelajaran selama kehidupan kuliah peneliti. Terima kasih telah memberikan warna dan atas segala tangis serta tawa yang telah dilalui bersama, tanpa kalian kehidupan kuliah peneliti hanya nampak seperti secarik kertas kosong tak berwarna.
11. Teruntuk Devinta Ramadhani Sutrisno selaku teman PKM peneliti. Terima kasih sudah kebersamai, mendukung, dan meyakinkan peneliti untuk sampai di titik ini. Terima kasih atas segala pelajaran hidup, pengalaman baru dan nasihat yang sudah diberikan selama ini.
12. Teruntuk Keyza Nugroho dan Rasya Kemal, terima kasih sudah membantu peneliti dalam memberikan informasi terkait kegiatan sekolah, sehingga tahap pengambilan data skripsi peneliti dapat selesai dengan tepat waktu
13. Teruntuk Bu Atik, Bu Nia, dan Bu Salmiah, terima kasih sudah membantu serta menemani peneliti selama proses administrasi dan perizinan pengambilan data penelitian.

14. Teruntuk para responden penelitian, terima kasih sudah membantu pengisian kuesioner dengan jujur dan apa adanya.
15. Terakhir, untuk diri sendiri. Terima kasih sudah bertahan dan memilih untuk tetap maju daripada mengalah. Terima kasih untuk selalu bersabar dan berpikiran positif bahwa akan datang waktunya diri ini mampu menyelesaikan segala yang telah dimulai. Kamu hebat, telah melewati segala cacian dan keraguan yang telah diterima selama ini. Semoga segala hal yang kamu lewati menjadi pembelajaran berarti dan membuat dirimu semakin kuat.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, atas berkat limpahan rahmat dan berkatnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Adiksi Media Sosial Siswa SMA Negeri X Jakarta.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) dan dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif dalam keilmuan BK terutama untuk mengentaskan perilaku adiksi media sosial pada siswa. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa banyaknya bantuan, arahan, serta dukungan yang diterima oleh peneliti. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koor Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. selaku dosen pembimbingan utama, Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku dosen penasihat akademik dan pihak-pihak yang terlibat yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat.

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pihak sekolah untuk memberikan intervensi konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi adiksi media sosial. Peneliti menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu peneliti berharap adanya kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat luas dan keilmuan terutama Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, 9 Juni 2026

Penulis

Nurhaliza Fitrayani Nikolas Pattynama

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Deskripsi Teoretik	8
1. Media Sosial.....	8
2. Adiksi Media Sosial	10
3. Konseling Kelompok Behavioral.....	12
4. Teknik Self-Management	16
B. Hasil Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir.....	19
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Tujuan Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Metode dan Desain Penelitian.....	22
1. Metode Penelitian.....	22
2. Desain Penelitian.....	22

D. Prosedur Penelitian.....	23
E. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
1. Kuesioner	26
G. Prosedur Adaptasi Instrumen	27
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	28
1. Uji Validitas.....	28
2. Uji Reliabilitas	29
I. Teknik Analisis Data	30
1. Analisis Deskriptif	30
2. Analisis Inferensial.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Data Penelitian.....	31
1. Pelaksanaan <i>Pre-test</i>	32
2. Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	33
3. Pelaksanaan <i>Post-Test</i>	37
4. Analisis Deskriptif Data Pre-test dan Post-test.....	38
5. Interpretasi Capaian Skor Adiksi Media Sosial Anggota Kelompok.....	40
6. Analisis Deskriptif Hasil Monitoring Diri	42
B. Pengujian Hipotesis.....	43
1. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	43
2. Uji <i>Effect Size</i>	44
C. Pembahasan Hasil	46
D. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tahapan Intervensi Konseling Kelompok	23
Tabel 3. 2 Inisial Nama Anggota Konseling Kelompok	25
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen SMAS-SF	26
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen SMAS-SF	29
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen SMAS-SF	30
Tabel 4. 1 Distribusi Siswa Kelas XI SMA Negeri X Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4. 2 Distribusi Siswa SMA Negeri X Berdasarkan Kategori Sebelum Diberi Intervensi.....	31
Tabel 4. 3 Distribusi Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Tabel 4. 4 Tabel Kategorisasi	32
Tabel 4. 5 Hasil Pre-test Anggota Konseling Kelompok	32
Tabel 4. 6 Hasil Post-test Anggota Konseling Kelompok.....	37
Tabel 4. 7 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test.....	38
Tabel 4. 8 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Peraspek.....	39
Tabel 4. 9 Hasil Monitoring Diri.....	42
Tabel 4. 10 Rata-rata Selisih Penurunan Penggunaan Media Sosial.....	43
Tabel 4. 11 Tabel Kategorisasi Uji Effect Size.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 4. 1 Hasil Analisis Deskriptif Skor Pre-Test dan Post-Test.....	38
Gambar 4. 2 Perbandingan Skor Pre-test dan Post-Test	39
Gambar 4. 3 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Peraspek	40
Gambar 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank	43
Gambar 4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	62
Lampiran 2. Responden Penelitian Menggunakan Instrumen Social Media Addisction Scale: Student-Form (SMAS-SF)	78
Lampiran 3. Ancangan Konseling Kelompok.....	92
Lampiran 4. Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent).....	102
Lampiran 5. Pedoman Wawancara.....	103
Lampiran 6. Lembar Self-monitoring	106
Lampiran 7. Angket Evaluasi Hasil	108
Lampiran 8. Laporan Konseling	109
Lampiran 9. Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent).....	126
Lampiran 10. Lembar Monitoring Diri (Self-Monitoring)	131
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	158
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian	159
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	160
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	161