

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU KETERGANTUNGAN MEDIA
SOSIAL DI SMKN 3 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH:

HELDA DENA FITARA
NPM : 21.1.40.10.005

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

HELDA DENA FITARA

NPM : 21.1.40.10.005

Judul :

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI PERILAKU KETERGANTUNGAN MEDIA
SOSIAL DI SMKN 3 KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 31 Desember 2025

Pembimbing I



Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0728038306

Pembimbing II



Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.
NIDN. 0708068904

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

HELDA DENA FITARA

NPM : 21.1.40.10.005

Judul :

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MEREDUKSI PERILAKU KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL DI
SMKN 3 KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 20 Januari 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.

2. Penguji I : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.

3. Penguji II : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.

Mengetahui, 20 Januari 2026
Dekan FKIP

Dr. Agus Widodo, M.Pd.
NIDN. 0024086901

LEMBAR MOTO

Motto:

”Jika ingin sukses pastikan niat dan semangatnya tinggi. Tidak ada kata gagal dan terlambat selagi kita berusaha. Bersabarlah, Allah senantiasa membersamai kita”
(Helda Dena)

Kupersembahkan karya ini buat:

Kedua orang tua saya tercinta yang selalu medoakan dan memberikan dukungan dimanapun dan bagaimanapun keadaannya serta kepada calon suami saya yang selalu memberikan semangat tiada henti.

Karya tulis ini juga saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang mana sudah bertahan sejauh ini. Saya sangat menghargai setiap langkah yang saya ambil karena semuanya memiliki arti.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Helda Dena Fitara
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Kotagajah, 7 Februari 2003
NPM : 21.1.40.10.005
Fak/Jur/Prodi. : FKIP/S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis ilmiah atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 November 2025

Yang Menyatakan



HELDA DENA FITARA
NPM: 21.1.40.10.005

PRAKATA

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, karena pada akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu bagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang senantiasa memberikan semangat yang tinggi kepada mahasiswanya.
2. Bapak Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang senantiasa memberikan dorongan semangat kepada mahasiswanya.
3. Ibu Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus sebagai Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa memberikan semangat yang tinggi dan sabar dalam memberikan bimbingannya.
4. Ibu Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu memberikan arahan dan kejelasan disetiap pertemuan serta disertai motivasi yang indah.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang mana telah memberikan ilmunya dan pengalaman selama perkuliahan berlangsung.
6. Bapak dan Ibu Guru Bimbingan dan Konseling SMKN 3 Kediri atas izin, kepercayaan, dukungan, dan doanya dalam melaksanakan penelitian serta penyelesaian skripsi ini.
7. Panutan dan surga saya, terima kasih Bapak Minhad dan Ibu Suparti yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya tanpa henti kepada putri semata wayangnya ini. Walaupun kedua orang tua saya belum sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan namun keduanya mampu menjadikan

putrinya sampai sarjana. Saya berharap Allah SWT senantiasa menjaga kalian dan saya dapat membahagiakan kalian berdua dikemudian hari.

8. Calon suami saya, Aditya Prayoga yang telah menemani saya dari awal kuliah hingga sarjana bahkan selamanya. Terima kasih atas waktu dan dukungan yang telah diberikan hingga skripsi ini dapat selesai. Semoga kita dapat sukses sesuai dengan apa yang selama ini kita inginkan.
9. Perempuan cantik Putri Fatca Novitasari. Tidak banyak kata-kata yang bisa saya tulis namun terima kasih atas bantuan dan pengertiannya selama ini. Semoga setelah ini dan seterusnya kita tetap bersama serta sukses sesuai dengan apa yang kita impikan.
10. Wanita yang ingin sukses dan berhasil yaitu diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini. Banyak hal yang sudah dilewati dan tidak sesuai rencana namun akhirnya dapat selesai juga. Telat bukan berarti gagal namun adanya gelar sarjana diharapkan membawamu dalam kesuksesan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk memperbaiki kualitas penulis dimasa yang akan datang.

Kediri, 8 November 2025

HELDA DENA FITARA
NPM:21.1.40.10.005

RINGKASAN

Helda Dena Fitara Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Ketergantungan Media Sosial Di SMKN 3 Kediri. Skripsi, BK, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci, Teknik *self management*, ketergantungan media sosial

Ketergantungan media sosial merupakan sebuah kondisi dimana siswa tidak bisa mengendalikan dirinya dalam menggunakan sebuah aplikasi di media sosial seperti seringnya siswa mengakses media sosial, siswa yang tidak mengenal waktu dalam menggunakannya, serta meniru gaya dari konten secara berlebihan. Pada sekolah SMKN 3 Kediri ditemukan masalah terkait perilaku tersebut seperti mengakses media sosial tanpa mengenal waktu, lebih bermain dengan media sosial daripada teman, dan lebih fokus dengan isi yang ada di media sosial. Hal ini dapat dicoba dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* adalah teknik yang fokus utamanya mengendalikan diri agar lebih terstruktur dengan melalui berbagai tahapan. Jadi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* untuk mereduksi perilaku ketergantungan media sosial di SMKN 3 Kediri.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian *pre-eksperimental one group pretest-posttest design* dan subjek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 10 siswa yang memiliki tingkat ketergantungan media sosial yang tinggi. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala ketergantungan media sosial. Uji analisis data menggunakan uji t parsial dengan menggunakan SPSS 27.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,091 > 0,05$ yang mana bahwa H_1 ditolak dan H_0 diterima. Artinya tidak ada pengaruh. Hal ini bisa diartikan bahwa tidak ada pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mereduksi perilaku ketergantungan media sosial siswa di SMKN 3 Kediri. Adapun tidak adanya pengaruh disebabkan tingkat ketergantungan siswa yang semakin tinggi walaupun sudah diberikannya *treatment*. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* tidak ada pengaruh dalam mereduksi perilaku ketergantungan media sosial siswa namun secara deskriptif teknik *self management* memiliki potensi sebagai salah satu metode intervensi. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat menggabungkan teknik lain dalam pemberian *treatment*, penambahan jumlah sampel, dan durasi intervensi yang lebih panjang.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI.....	7
A. Teori dan Penelitian Terdahulu	7
1. Ketergantungan Media Sosial	7
2. Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	12
B. Penelitian Terdahulu	16
C. Kerangka Berpikir	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III : METODE PENELITIAN.....	21

A. Desain Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional.....	22
C. Instrumen Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel	30
E. Prosedur Penelitian.....	31
F. Tempat dan Waktu Penelitian	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	49
BAB V : PENUTUP	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR RUJUKAN	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3. 1 : Desain Penelitian.....	22
3. 2 : Kisi-kisi skala ketergantungan media sosial sebelum uji validitas	25
3. 3 : Penilaian Angket Ketergantungan Media Sosial	26
3. 4 : Hasil uji validitas	27
3. 5 : Kisi-kisi skala ketergantungan media sosial setelah uji validitas	28
3. 6 : Hasil uji reliabilitas	29
3. 7 : Waktu penelitian	32
4. 1 : Tanggal Pelaksanaan Kegiatan	36
4. 2 : Kategori skala interval ketergantungan media sosial.....	42
4. 3 : Hasil Pretest Ketergantungan Media Sosial.....	43
4. 4 : Kategori Skala Interval Ketergantungan Media Sosial.....	43
4. 5 : Hasil Posttest Ketergantungan Media Sosial	45
4. 6 : Kategori Skala Interval Ketergantungan Media Sosial.....	45
4. 7 : Hasil Uji Normalitas	47
4. 8 : Hasil Uji Linieritas.....	47
4. 9 : Hasil Uji T Parsial.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir.....	19
4. 1 : Grafik Perbandingan Hasil Pre-Posttest Ketergantungan Media Sosial	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : RPLBK.....	59
2 : Kisi-kisi Skala Ketergantungan Media Sosial	82
3 : Angket Sebelum Uji Validitas	85
4 : Angket Sesudah Uji Validitas	88
5 : Hasil Uji Validitas.....	91
6 : Tabulasi Data	94
7 : Surat Izin Penelitian	96
8 : Surat Balasan Izin Penelitian	97
9 : Surat Keterangan Penelitian.....	98
10 : Dokumentasi Penelitian	99
11 : Kartu Bimbingan Skripsi	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada kemajuan digitalisasi yang canggih dan mempermudah manusia khususnya dalam hal komunikasi baik jarak dekat maupun jauh. Dengan mudahnya manusia mengakses internet mengakibatkan banyaknya aplikasi yang diberikan dengan berbagai model dan tentunya canggih. Dalam dunia pendidikan hadirnya media sosial yang ada di *smartphone* masing-masing sangat berpengaruh besar untuk pelajar baik dalam psikomotorik, kognitif, dan perilakunya.

Kecanggihan *smarthphone* yang ada dan munculnya berbagai aplikasi dalam jejaring sosial media memudahkan akses melalui sambungan internet. Platfrom sosial yang ada didalam *smartphone* mampu memberikan peluang akses bagi yang memilikinya baik dalam komunikasi, berjualan, interaksi online, dan pastinya dapat membentuk silaturahmi sosial secara lebih mudah tanpa harus bertemu. Berdasarkan hasil Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) Indonesia dalam menggunakan internet sebesar 215,63 juta orang selama 2022-2023 yang berarti adanya peningkatan 5,6 juta orang daripada tahun sebelumnya yang hanya sebesar 210,03 juta orang saja.

Berbagai dampak yang muncul akibat penggunaan platfrom sosial yang sudah bermunculan saat ini. Media sosial mulai dikenali khalayak sekitar tahun 2000 dan berkembang pesat seiring berjalannya waktu. Media sosial merupakan sebuah aplikasi yang dapat menghubungkan antara satu dengan yang lain melalui jejaring internet (Pamungkas, 2022). Media sosial banyak memberikan kemudahan bagi yang mengaksesnya dan dapat membuat orang ingin berlama-lama ketika membukanya. Hal seperti inilah yang saat ini banyak ditemukan dimasyarakat khususnya anak remaja yang masih bersekolah karena diusia remaja banyak yang terbawa arus perkembangan modern serta selalu ingin mengetahui informasi terkini.

Aplikasi yang termasuk dalam media sosial diantaranya *Instagram, Facebook, Wattpad, Whatsapps, Telegram, Tiktok*, dan berbagai media sosial lainnya. Remaja yang masih bersekolah dan terlalu antusias ketika menggunakan aplikasi media sosial tanpa adanya henti dapat dikatakan ketergantungan. Saat ini siswa yang tengah bersekolah baik dibangku SD, SMP, SMA, dan SMK pastinya memiliki *smartphone* untuk digunakan dalam kesehariannya bahkan mereka yang menggunakan sampai lupa akan batas waktu penggunaan karena terlalu fokus dalam memainkan media sosial yang ada di *smartphone* tersebut. Kurangnya pengendalian diri siswa terhadap penggunaan media sosial berpotensi meningkatkan frekuensi penggunaan yang berdampak pada ketergantungan (Erfina dkk., 2020).

Meskipun demikian, penggunaan media sosial secara berlebihan pastinya menimbulkan pengaruh yang kurang baik. Media sosial dapat menjadikan siswa acuh akan tugasnya sebagai seorang siswa yang berdampak pada keterlambatan saat mengumpulkan tugas sekolah yang diberikan oleh Guru, dan durasi belajar yang menurun (Erfina dkk., 2020). Tidak hanya itu, ketergantungan jejaring sosial juga menjadikan penurunan daya ingat saat belajar, dan minimnya interaksi sosial dengan masyarakat sekitar. Ketergantungan terhadap penggunaan media sosial masuk dalam kategori gangguan mental/psikologis yang dalam penggunaannya menghabiskan waktu yang cukup besar untuk mengakses media sosial.

Dengan itu penulis ingin melakukan penelitian di SMKN 3 Kediri setelah dilakukannya observasi dan wawancara sebagaimana sekolah tersebut memiliki fenomena permasalahan yang telah dijelaskan. Disana banyak siswa maupun siswi mengalami aktivitas ketergantungan media sosial karena mudahnya akses melalui *smartphone handphone* tanpa perlu membuka laptop. Mereka membuka aplikasi media sosial tanpa adanya mengenal tempat dan juga waktu. Siswa yang terlalu bermain *smartphone* akan menimbulkan sifat ketergantungan hal tersebut jika berkelanjutan dapat menimbulkan dampak yang kurang baik seperti tidak bisa peduli terhadap lingkungan sekitarnya baik di sekolah ataupun di rumah, minat

mengikuti kegiatan sekolah jadi menurun, kesehatan yang kurang baik seperti mata yang bisa saja sakit, dan minat belajar yang kurang.

Menurut (Ball Rokeah&Defleur, 1976) menjelaskan bahwa tingkat pengaruh media akan semakin kuat ketika individu semakin bergantung pada media untuk memenuhi kebutuhan informasi, arahan, dan psikologis khususnya dalam situasi sosial yang tidak stabil atau ketika akses terhadap sumber informasi lain terbatas. Media sosial yang hampir semua menggunakannya jika diteruskan akan berakibat buruk bagi siswa. Hal seperti ini bisa saja timbul karena adanya beberapa faktor seperti rasa ingin tahu yang tinggi, takut akan ketinggalan informasi terkini, dan pembahasan didunia maya lebih menarik daripada dunia nyata. Fenomena seperti ini dengan dampak yang timbul harusnya dapat diantisipasi melalui berbagai metode, salah satunya ialah memberikan *treatment* yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok melalui penerapan teknik manajemen diri. Menurut (Alwi dkk., 2020) mengatakan bahwa dengan teknik manajemen diri sangat berpotensi dalam mengatasi sejumlah masalah, diantaranya adalah ketergantungan. Manajemen diri adalah metode yang ada pada pendekatan behavioral fokus utamanya adalah perilaku.

Menurut (Alwi dkk., 2020) *self-management* adalah suatu upaya mana mudah dilakukan dari pada pencegahan dengan model psikoterapi lainnya, *self management* dapat diberikan dengan tahapan yang telah disediakan dengan berbagai cara seperti metode kelompok, pendekatan individu, pelayanan digital, dan teknik biblioterapi. Keunggulan teknik *self management* adalah dapat membuat individu paham akan suasana sekitar serta mengurangi ketergantungan kepada konselor atau pihak lain. Teknik *self management* berfungsi agar individu mampu mengendalikan dirinya secara terstruktur tanpa adanya paksaan dari manapun dan ketika dilaksanakan mendapatkan dukungan *self-reward* (penghargaan diri) dan *self contracting* (kontrak perjanjian diri). Dengan itu untuk mengurangi masalah ketergantungan media sosial, teknik *self-management* digunakan karena dapat membimbing siswa dalam meningkatkan disiplin belajar dan

dengan sadar ingin mengubah tingkah lakunya, terlebih dalam hal ketergantungan pada media sosial yang berlebihan.

Dalam pemakaian teknik *self management* ini dapat berhasil atau tidaknya bergantung pada tangan konseli. Dalam penelitian (Alwi dkk., 2020) upaya dalam membantu siswa yang mengalami ketergantungan diperlukan adanya layanan bimbingan kelompok agar permasalahan terselesaikan dengan tahapan yang pasti. Layanan bimbingan kelompok merupakan interaksi yang dilakukan secara berkelompok dan berlangsung secara terstruktur serta fokus dengan kesadaran terhadap pikiran serta perilaku, dimana dalam satu kelompok kecil anggota saling berbagi diri satu sama lain dan dengan konselor agar mengarah pada yang hal yang lebih positif bagi dirinya sendiri. (Sari dkk., 2021) “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik” penelitian tersebut menerapkan teknik *self management* sebagai strategi dalam mereduksi penggunaan *gadget* dikalangan siswa. Hasilnya adalah dengan diberikannya strategi treatment teknik tersebut tingkat adiksi terhadap peserta didik dapat menurun.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Permatasari dkk., 2019) “Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA” dengan hasil adanya penurunan nomophobia dengan bimbingan kelompok teknik *self management* kecanduan media sosial setelah diberikannya treatment ini. Maka dari itu dari beberapa penelitian tersebut dapat memberikan gambaran untuk peneliti agar memberikan treatment dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik manajemen diri.

Demikian persoalan yang telah dijelaskan maka dari itu peneliti ingin menggunakan berupa strategi layanan bimbingan kelompok menerapkan teknik manajemen diri dengan intervensi layanan bimbingan kelompok teknik *self management* memiliki peran penting dalam proses pemberian sebuah bantuan yang mana mana siswa berbentuk kelompok dan nantinya mendorong dirinya untuk maju, memantau, dan melakukan evaluasi guna

mewujudkan perubahan perilaku yang lebih baik dan sosial dalam kehidupannya sehari-hari.

Maka permasalahan ini layak dijadikan penelitian serta beberapa penelitian terdahulu yang sudah membuktikan bahwa penerapan metode manajemen diri dapat mengurangi perilaku ketergantungan terhadap media sosial. Diharapkan dengan diterapkannya strategi tersebut siswa dapat mengurangi perilaku ketergantungannya terhadap media sosial. Sehingga dengan uraian diatas, peneliti terdorong untuk untuk mengangkat judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Ketergantungan Media Sosial Di SMKN 3 Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dijelaskan, sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Adakah pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mereduksi perilaku ketergantungan media sosial di SMKN 3 Kediri ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mereduksi perilaku ketergantungan media sosial di SMKN 3 Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Melihat penulisan tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti terdapat manfaat yang oleh beberapa yang bisa berkontribusi yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan utamanya dalam bidang bimbingan dan konseling. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam

perihal pemberian bimbingan kelompok metode *self management* untuk mereduksi tingkah laku ketergantungan siswa terhadap media sosial.

Dengan didapatkannya data yang valid serta hasil yang sesuai penelitian ini dapat menghasilkan kontribusi teoritis mengenai bantuan bimbingan kelompok dalam mengatasi tingkah laku ketergantungan media sosial. Kemudian perolehan penelitian ini bisa menjadi sumber acuan akademik, penelitian lanjutan, Guru BK, serta lainnya saat mengembangkan bantuan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Saat melakukan penelitian tentunya peneliti mendapatkan wawasan dan tentunya pengalaman baru dalam mengembangkan keterampilannya pada bidang bimbingan dan konseling. Dengan adanya proses penelitian, peneliti dapat terlibat dalam mengumpulkan data, menganalisis data, dan menjabarkan hasil penelitian. Maka dengan itu peneliti dapat memperkaya pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan penelitian pada bidang BK.

b. Bagi Sekolah

Temuan ini nantinya memberikan kontribusi juga manfaat pada sekolah yaitu SMKN 3 Kediri. Dengan pemahaman yang mendalam dan rinci tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi ketergantungan media sosial penelitian dapat memberikan rekomendasi juga acuan untuk Guru BK di SMKN 3 Kediri.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizan, H. 2016. *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta*. 139–141.
- Asiati, D. I., & Septadiyanto. 2018. *Karakteristik pengguna media sosial*. MBIA, 17(3).
- Aisya, A. D. 2020. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan konsep diri positif* (Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. 2020. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa, 4(3), 143–150.
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari., M. E. 2021. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In N. Saputra (Ed.), Metodologi Penelitian Kuantitatif (Issue May).
- Asmawari, Susi. 2024. *Meningkatkan Empati Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Improving Student Empathy Through Group Guidance Services*.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. 1976. A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3-21.
- Defleur, M. L., & Rokeach, B. 1976. *2 Dependency Theory* (Melvin L. DeFleur dan Sandra Ball Rokeach) 1. VI(01), 2–12.
- Erfina, Thalib, S. B., & Latif, S. 2020. *Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial di SMAN 2 Soppeng*. PINISI JOURNAL OF EDUCATION, (1), 1–11.
- Fitriana, A. 2022. *Pengaruh Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kabupaten Pati*. 0.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. 2011. *Introduction to Counseling and Guidance* (Edisi ke-7). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill/Prentice Hall.
- Hariadi, A. F. 2018. *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Harun, S. 2023. *Meningkatkan Empati Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Improving Student Empathy Through Group Guidance Services*. The Effectiveness of Information Services on Developing Career Planning of the Students, 2(April), 153–1 64.

- Imran, N. A. 2020. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinja*. 21(1), 1–9.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. 2010. *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media*. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kartono, K. 1985. *Psikologi Kepribadian: Suatu Tinjauan Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2011. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mawardah, M., Purnamasari, S. D., & Meinamara, A. 2023. *Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma*. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 151–162.
- Martin, G., & Pear, J. J. 2019. *Behavior Modification: What It Is and How to Do It* (11th ed.). Routledge.
- Pamungkas, M. J. 2022. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja Di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu*.
- Permatasari, I., Yusmansyah, & Widiastuti, R. 2019. *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA*. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–15.
- Skinner, B. F. 1953. *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Sumaryati, I. U., Agustin, D., Sirodj, N., & Gadama, M. 2024. *Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale*. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10–18. Retrieved from <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/download/3994/1658/11416>
- Sari, R. H., Budiyanto, & Najlatun, N. 2021. *Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget Pada Peserta Didik*. *Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131–139.
- Sari, N., Saman, A., & Buchori, S. 2024. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa*. *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*, 4(3), 244–258.
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Edisi Kedua)*. (Sutopo, Ed) Bandung: Alfabeta.