

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH:

MARIANA LINGGA DEWI

NPM. 22.1.01.01.0102

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MARIANA LINGGA DEWI

NPM. 22.1.01.01.0102

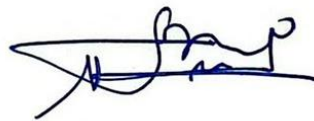
Judul:

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MEREDUKSI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA**

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

Tanggal: 23 Juni 2026

Pembimbing I



Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons.
NIDN.0702068903

Pembimbing II



Dr. Atrup, M.M, M.Pd.
NIDN.0709116101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MARIANA LINGGA DEWI

NPM. 22.1.01.0102

Judul:

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMA

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons.
2. Penguji I : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Atrup, M.M, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FKIP
Dr. Agus Widodo, M. Pd
NIDN:0024086901

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mariana Lingga Dewi
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 02 Desember 2003
NPM : 22.1.01.01.0102
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang penuh diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Juli 2026
Yang Menyatakan



MARIANA LINGGA DEWI

NPM. 22.1.01.01.0102

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Usia masih muda jangan takut gagal, Menang kita rayakan kalah kita atur ulang”

“Mimpi tidak akan pernah mati kecuali pemiliknya mati”

-Mariana Lingga Dewi-

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.

Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

-Maudy Ayunda-

“Perang telah usai, aku bisa pulang

Kubaringkan panah dan teriak MENANG!!!

-Nadia Amizah-

PERSEMABAHAN

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persemabahan. Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah Swt, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada diriku sendiri, orang tua tercinta, kakak tercinta, sosok laki-laki tercinta, sahabat tercinta dan teman-teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini”

RINGKASAN

Mariana Lingga Dewi Efektivitas Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: teknik *self control*, kecanduan media sosial, konseling kelompok.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan media sosial pada siswa yang menyebabkan kecanduan media sosial dan berdampak pada kegiatan belajar serta interaksi sosial. Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 Mojo, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan kecenderungan menggunakan media sosial secara berlebihan serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan durasi penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif jenis pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* design. Subjek penelitian terdiri dari 6 siswa kelas X-1 SMAN 1 Mojo yang dipilih dari 32 siswa berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecanduan media sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala kecanduan media sosial, observasi, dan dokumentasi. *Treatment* diberikan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 26.

Hasil penelitian berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -2,201 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Dengan demikian, tingkat kecanduan media sosial siswa mengalami penurunan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan uji Wilcoxon. Saran yang diberikan yaitu guru BK dapat menerapkan teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok sebagai salah satu upaya membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan subjek dan metode yang lebih luas.

PRA KATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMAN 1 Mojo” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri yang selalu memberi dorongan dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Ibu Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri yang selalu memberikan informasi.
4. Ibu Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing I skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Atrup, M.Pd.,MM. selaku dosen pembimbing II skripsi yang telah juga memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ach Syaifuddin, S.Ag. selaku kepala sekolah SMAN 1 Mojo yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak Ahmad Mustain, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling SMAN 1 Mojo yang telah membantu dan mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Mariyanto dan Ibu Siti Qolbiyah, yang selalu menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang dan bertahan sampai di titik ini. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, dukungan, nasihat, serta pengorbanan yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar

perjuangan dan cinta yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada penulis. Dalam setiap langkah perjalanan menyelesaikan pendidikan ini, selalu ada doa dan harapan dari Bapak dan Ibu yang menguatkan penulis ketika lelah, jatuh, dan hampir menyerah. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa terima kasih dan bakti atas segala perjuangan yang telah diberikan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan kecil untuk Bapak dan Ibu yang selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan semuanya hingga akhir. Terima kasih karena selalu ada, selalu percaya, dan selalu mencintai penulis tanpa batas.

11. Kakak tercinta penulis Muhammad Qolbrayanov Yudistira, Ian Muhammad Kresna Bayu dan Eka Yuni Winarni terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat bersandar dan selalu menguatkan penulis dalam setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Keponakan tersayang Muhammad Zain Dirga Yudistira, terima kasih telah menjadi salah satu penyemangat dan penghibur bagi penulis di tengah proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan tingkah lucumu menjadi kebahagiaan tersendiri yang mampu mengurangi rasa lelah penulis.
13. Kepada laki-laki tercinta Nurul Hakim Al-Rozak yang jauh dari penulis, terima kasih selalu sabar menemani, membantu, meluangkan waktu dan selalu mendoakan penulis dalam setiap prosesnya. Serta memberikan dukungan dan motivasinya selama hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud di kemudian hari.
14. Kepada sahabat kecil penulis Walidatul Mau'izhah, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak dulu hingga saat ini. Terima kasih atas dukungan, kebersamaan, serta segala kenangan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis dalam setiap proses kehidupan, khususnya selama penyusunan skripsi ini.
15. Kepada sahabat terbaik penulis sejak SMP hingga bangku kuliah Danisa Angelicha Putri, terima kasih telah menemani setiap proses perjuangan penulis hingga di titik ini. Terima kasih karena selalu hadir, mendengarkan keluh kesah,

menguatkan saat lelah, dan menjadi bagian dari perjalanan panjang yang penuh cerita, air mata, serta harapan.

16. Kepada sahabat-sahabat tercinta penulis Imana Nur'Aini Hanifa, Nadila Stevanie, Ratdinia Aulia Safa, Anisa Devis Tantie dan Zaza Usnul Afifah, terima kasih telah menemani, mendukung, dan menguatkan penulis dalam setiap proses perjuangan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah hadir sebagai tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta menjadi penyemangat di setiap langkah perjuangan.
17. Kepada sahabat-sahabat tercinta penulis tersayang Adita Nani Ugiutami, Cheissa Putri Valentina, Natalia Dian Rahayu Ningtyas dan Sherly Priskila Rahmawati, terima kasih atas dukungan, semangat, serta kebersamaan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir dalam suka maupun duka hingga penulis mampu menyelesaikan perjalanan ini.
18. Kepada sahabat-sahabat rumah tercinta Dwi Aprilia, Nadya Intan Pramestyawati, Nur Laila Miftakul Kholifah, Shinta Nur Amalla dan Umi Kholifat Sholihah, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih karena selalu hadir di setiap keadaan, menghibur di saat penulis sedih, mendengarkan segala cerita, mengajak penulis menikmati indahnya perjalanan mengelilingi dunia, serta menjadi tempat pulang dan rumah ternyaman yang penuh kebahagiaan bagi penulis.
19. Kepada teman-teman seperjuangan khususnya kelas C Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan, perjuangan, canda tawa, serta cerita yang telah dilalui bersama selama 4 tahun ini. Terima kasih karena selalu menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan dan telah menghibur serta memberikan semangat kepada penulis hingga berada di titik ini.
20. Teman-teman satu bimbingan yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini, terima kasih atas kebersamaan dan bantuan yang telah diberikan. Serta kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala doa, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

21. Terakhir tidak lupa kepada diriku sendiri, Terima kasih karena telah bertahan dan berjuang sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun harus menghadapi rasa lelah, tangis, dan berbagai tekanan selama proses penyelesaian skripsi ini. Perjalanan ini tidak mudah, tetapi diri ini mampu melewatinya dengan penuh kesabaran dan usaha. Semoga segala perjuangan, doa, dan pengorbanan yang telah dilakukan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik. Aku bangga karena telah mampu sampai sejauh ini. Mari untuk selalu bekerja sama untuk mewujudkan setiap mimpi yang tertunda.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan, baik dari segi penulisan maupun isi penelitian. Oleh karena itu, penulis dengan segala kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi kontribusi sederhana bagi perkembangan dunia pendidikan.

Kediri, 16 Juli 2026



MARIANA LINGGA DEWI

NPM. 22.1.01.01.0102

x

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
RINGKASAN	vi
PRA KATA	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variable.....	7
1. Hakikat Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	7
a. Pengertian Konseling Kelompok	7
b. Tujuan Konseling Kelompok	8
c. Tahapan Konseling Kelompok.....	9
d. Asas-asas Konseling Kelompok.....	11
e. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dalam Konseling Kelompok.....	13

2. Hakikat Teknik <i>Self Control</i>	14
a. Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	14
b. Fungsi Teknik <i>Self Control</i>	15
c. Ciri-ciri Teknik <i>Self Control</i>	17
d. Jenis-jenis Teknik <i>Self Control</i>	18
e. Aspek-aspek Teknik <i>Self Control</i>	20
f. Langkah-langkah Teknik <i>Self Control</i>	21
g. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	22
3. Hakikat Kecanduan Media Sosial.....	24
a. Pengertian Kecanduan Media Sosial.....	24
b. Kriteria Kecanduan Media Sosial	26
c. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial	28
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial	31
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN 40

A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional	41
C. Instrumen Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel.....	50
E. Prosedur Penelitian	51
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 55

A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi data pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik <i>self control</i> untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMA.....	55
2. Implementasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	56
3. Deskripsi Data Kecanduan Media Sosial.....	65
B. Analisis Data.....	69
1. Prosedur Analisis Data	69

2. Hasil Analisis Data	72
C. Pengujian Hipotesis	75
D. Pembahasan.....	77
BAB V PENUTUP.....	82
A. Simpulan	82
B. Implikasi	82
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Kriteria Penskoran Skala Kecanduan Media Sosial.....	43
3. 2 Kisi-kisi Kecanduan Media Sosial Sebelum Uji Validitas	43
3. 3 Hasil Validitas Skala Kecanduan Media Sosial	45
3. 4 Kisi-Kisi Skala Kecanduan Media Sosial Sesudah Uji Validitas	47
3. 5 Uji Reliabilitas	49
3. 6 Uji Statistik Reliabilitas	49
3. 7 Jadwal Rencana Pelaksanaan Penelitian	52
4. 1 Pengkategorian Kecanduan Media Sosial	66
4. 2 Data Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan Media Sosial Siswa SMAN 1 Mojo Kelas X – 1	66
4. 3 Data Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Dengan Kecanduan Media Sosial Sangat Tinggi	67
4. 4 Tingkat Kecanduan Media Sosial Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Treatment</i> Konseling Kelompok Teknik <i>Self Control</i> Pada Siswa Dengan Kecanduan Media Sosial Sangat Tinggi	68
4. 5 Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> "Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial"	68
4. 6 Uji Normalitas	69
4. 7 Uji Homogenitas	71
4. 8 Uji Gain Score	72
4. 9 Uji Wilcoxon Ranks	73
4. 10 Uji Hipotesis	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Kerangka Berpikir	38
3. 1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. 1 Instrumen Penelitian.....	90
1. 2 Rencana Pelaksanaan Layanan BK I	93
1. 3 Rencana Pelaksanaan Layanan BK II	99
1. 4 Rencana Pelaksanaan Layanan BK III.....	106
1. 5 Rencana Pelaksanaan Layanan BK IV.....	112
1. 6 Rencana Pelaksanaan Layanan BK V	119
1. 7 <i>Informed Consent</i>	126
1. 8 Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).....	127
1. 9 Berita Acara Bimbingan.....	130
1. 10 Surat Pengantar/Izin Penelitian	132
1. 11 Surat Balasan Penelitian.....	133
1. 12 Hasil Cek Similarity	134
1. 13 Surat Keterangan Bebas Similarity	135
1. 14 Dokumentasi	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan dan perilaku sosial remaja. Salah satu produk teknologi yang paling berpengaruh adalah media sosial. Media sosial memungkinkan individu untuk saling terhubung, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Kemudahan dalam mengakses media sosial menyebabkan remaja menjadi salah satu kelompok yang paling aktif dalam penggunaannya. Chanra (dalam Putri dkk., 2025), menjelaskan bahwa hal ini tidak terlepas dari karakteristik remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi, senang mencoba hal-hal baru, namun kemampuan mengendalikan emosi dan perilakunya masih berkembang. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan masalah baru, terutama bagi kalangan remaja, yaitu kecanduan media sosial.

Menurut Lestari dan Winingsih (dalam Wulandari & Netrawati, 2020), kecanduan media sosial merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis ketika seseorang menghabiskan durasi waktu yang berlebihan untuk mengakses dunia maya. Kondisi tersebut biasanya didorong oleh rasa penasaran yang tinggi, lemahnya kontrol diri, serta minimnya kegiatan yang bermanfaat. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan remaja, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kurangnya interaksi sosial secara langsung, serta terganggunya aktivitas sehari-hari.

Menurut Griffiths (2005), kecanduan media sosial pada individu dapat dikenali melalui enam gejala utama. Gejala tersebut meliputi *salience* (menjadikan media sosial sebagai aktivitas paling penting dalam hidup), *tolerance* (terus meningkatkan durasi penggunaan demi kepuasan), *mood modification* (menggunakan media sosial untuk mengubah suasana hati atau pelarian dari stres), *withdrawal* (merasa gelisah atau tidak nyaman saat tidak

mengaksesnya), *conflict* (munculnya pertentangan dengan tugas sekolah maupun orang sekitar), dan *relapse* (kecenderungan untuk kambuh kembali setelah sempat berhenti). Munculnya gejala-gejala ini menandakan adanya keterikatan yang tidak sehat, sehingga lambat laun mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari siswa.

Berdasarkan gejala-gejala tersebut, siswa yang mengalami kecanduan media sosial menunjukkan beberapa karakteristik, seperti terus memikirkan media sosial meskipun tidak sedang menggunakannya, kesulitan mengendalikan waktu penggunaannya, mengakses media sosial melebihi waktu yang telah direncanakan, serta mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat mengganggu perkembangan akademik, sosial, dan psikologis siswa. Akibatnya, prestasi akademik dapat menurun dan perkembangan akademik, sosial, maupun psikologis siswa menjadi terganggu. Hasil studi literatur oleh Putri dkk. (2025), juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja berdampak negatif terhadap kesehatan mental, menurunkan fokus belajar, serta mengurangi interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk membantu remaja mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak mengganggu perkembangan akademik maupun sosial mereka.

Hasil observasi di SMAN 1 Mojo menunjukkan adanya perilaku siswa yang mengarah pada kecanduan media sosial. Beberapa siswa ditemukan mengalami kesulitan dalam mengendalikan waktu penggunaan media sosial sehingga mengabaikan tugas sekolah. Beberapa siswa lebih memilih menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial daripada belajar. Selain itu, siswa juga belum menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Mereka cenderung lebih memilih menggunakan media sosial daripada berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya.

Fenomena penggunaan media sosial yang berlebihan memerlukan peran bimbingan dan konseling, khususnya dalam layanan bimbingan

pribadi dan sosial. Bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perkembangan diri, pengambilan keputusan, dan pengelolaan perilaku. Salah satu layanan yang digunakan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, siswa mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial.

Menurut Prayitno (dalam Sukma, 2018), konseling kelompok didefinisikan sebagai format layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah individu dengan mengoptimalkan dinamika kelompok sebagai sarana memperoleh wawasan baru, informasi, serta penyelesaian masalah pribadi para anggotanya. Melalui layanan ini, siswa difasilitasi untuk saling bertukar pengalaman, membangun dukungan sosial, dan mengevaluasi perilaku diri. Proses pelaksanaannya mengedepankan interaksi terapeutik antara konselor dan konseli yang berorientasi pada aspek kognitif maupun perilaku yang disadari, sehingga siswa mampu mengidentifikasi hambatan mereka secara objektif dan merumuskan langkah pemecahan masalah yang adaptif.

Dalam upaya membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan CBT dengan teknik *self control* dipilih karena berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih positif melalui penguatan kemampuan regulasi diri. Melalui pendekatan ini, siswa dibimbing untuk mengenali pikiran negatif, mengubah cara berpikir yang kurang rasional, serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Dengan demikian, siswa tidak hanya mampu mengendalikan perilakunya, tetapi juga memahami faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan media sosial secara berlebihan. Melalui proses tersebut, siswa diharapkan memiliki kemampuan *self control* yang lebih baik sehingga mampu menghadapi permasalahan secara lebih sehat.

Melalui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan CBT dan teknik *self control*, siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran

terhadap dampak kecanduan media sosial, mengatur waktu penggunaan media sosial secara lebih bijaksana, serta lebih aktif dalam kegiatan belajar dan interaksi sosial.

Teknik *self control* dianggap efektif karena berfokus pada penguatan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan dan kebiasaan yang merugikan. Dengan membangun kesadaran diri, perencanaan perilaku, dan evaluasi diri secara terus-menerus, siswa diharapkan mampu menahan godaan penggunaan media sosial secara berlebihan dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat. Selain itu, *self control* juga menumbuhkan rasa tanggung jawab, disiplin, serta kemampuan dalam membuat keputusan yang lebih bijak.

Dalam penelitian ini, teknik *self control* dipilih karena sesuai dengan karakteristik permasalahan kecanduan media sosial yang erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan mengendalikan diri. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya mengatasi masalah yang telah terjadi (kuratif), tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri sebagai langkah pencegahan (preventif). Melalui latihan yang dilakukan secara konsisten, siswa diharapkan mampu membatasi penggunaan media sosial secara lebih bijaksana sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sosialnya. Pemilihan teknik ini juga didukung oleh penelitian Astrifah dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan pengendalian diri dapat membantu siswa mengurangi perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, teknik *self control* dipandang sebagai salah satu pendekatan yang tepat untuk membantu siswa mereduksi kecanduan media sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memandang perlu untuk mengkaji lebih lanjut efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam lingkup program bimbingan dan konseling sekolah dengan judul

"Efektivitas Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial pada Siswa SMA."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah teknik *self control* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mojo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ditetapkan, penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut ini:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, melalui penerapan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan teknik *self control* untuk mengatasi kecanduan media sosial pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi berbagai pihak, di antaranya:

a. Bagi Guru BK

Penelitian ini memberikan strategi alternatif untuk pedoman pribadi dan sosial yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial disekolah.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan kemampuan mengontrol penggunaan media sosial, serta mengembangkan

perilaku positif yang mendukung perkembangan akademik dan sosial.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih kondusif dengan mengurangi hambatan penggunaan media sosial yang berlebihan.

d. Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, D. E., & Gunasti, A. (2026). ANALISIS KOMPARATIF LALU LINTAS MENGUJI SIGNIFIKANSI PERBEDAAN PENGENDARA PAGI DAN SORE DENGAN PENDEKATAN STATISTIK. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(1).
- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
<https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Amaliawati, F. (2022). *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Siswa SMPN 17 Makassar* (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astrifah, N., Putro, H. E., & Lianasari, D. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa*. 2501–2509.
- Astuti, I., Haryati, E., & Atika, A. (2022). Pengembangan Model Resiliensi Akademik Berbantuan Konseling Kelompok. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 15(2), 116.
- Badruzzaman, D. (2024). Hubungan Antara Stres dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 8–14.
- Carmelita, A. F. P. N., & Anggraini, R. (2025). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja.
- Febrianti, E. A., & Setyawati, S. P. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 2–6.
- Fitria, F., & Sudarmadi, D. (2019). Pengaruh sistem informasi akuntansi dan pengendalian internal terhadap kinerja karyawan PT. Beton Elemen Persada. *JASa (Jurnal Akuntansi, Audit Dan Sistem Informasi Akuntansi)*, 3(1), 1–13.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). Psikologi pendidikan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D. (2005). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Halawa, R., Lubis, I. S. L., & Nisfiary, R. K. (2024). Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Education Achievement: Journal of Science*

and Research, 836-847.

- Harahap, A. D., & Arsini, Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Bolos Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Desemb), 647–658.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Khairunnisa, M. S., Anggraini, P. G., & Lesmana, G. (2025). Teknik Konfrontasi dalam Alur Self-Control untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa dalam Bergaul (Studi Kuantitatif pada Anak Usia SD). *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(1), 114-125.
- Latief, N. S. A., Retnowati, E., Psikologi, P. S., Pascasarjana, P., Yogyakarta, U. N., Colombo, J., Sleman, K., & Yogyakarta, D. I. (2018). *INTERNET PADA REMAJA LONELINESS AND SELF-ESTEEM AS PREDICTIONS OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS*. 5.
- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafa'ah: Journal of Gender Studies*, 11(1), 107. <https://doi.org/10.15548/jk.v11i1.376>
- Majid, M. F. A. F., Nalva, M. F., & Baharuddin, B. (2019). Self Control dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1(1), 41–48. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.339>
- Nalle, A. P., & Apriliana, I. P. A. (2025). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Konseling Kelompok Teknik Symbolic Modelling untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kejuruan; Efektifkah?* 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.30653/001.202591.410>
- Permatasari, D. H., Kusdaryani, W., & Agus Setiawan. (2024). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Perundungan Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Bangsri. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 64–78. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i1.341>
- Prameswari, F. E., Ratnawati, V., Yuliani, I., & Puspitarini, D. (n.d.). *Krisis Membolos Siswa dan Rendahnya Self Control di Lingkungan Teman Sebaya*. 919–925.
- Pranata, D., Ferdiansyah, M., & Sari, S. P. (2020). Gambaran Self Control Siswa Pelanggar Tata Tertib Sekolah di SMA Negeri 1 Lubai. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 80–89. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4867>
- Pratama, S. R. P., Puspitarini, I. Y. D., & Setyaputri, N. Y. (2025). Keterkaitan Self Control dengan Impulsive Buying pada Remaja Penggemar Kpop. *Prosiding Konseling Kearifan*

Nusantara (KKN), 4, 480–488.

Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.

Putri, T. A., Nova, J. G., Putri, T. A., & Anita, R. (2025). *Tren Penelitian Dampak Kecanduan Media Sosial Bagi Remaja*.

Rachellia, S., Pratama, P., Yuliani, I., Puspitarini, D., & Yuniar, N. (2023). *Keterkaitan Self Control dengan Impulsive Buying pada Remaja Penggemar Kpop*. 480–488.

Setyawan, N., & Prabawa, A. F. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 107–118.

Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa Smp Dalam Belajar Dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. *Psiko Edukasi*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5452>

Sriyanti, L. (2012). Pembentukan Self Control dalam Perspektif Nilai Multikultural. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 1.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung:ALFABETA.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukma, D. (2018). Concept and application group guidance and group counseling base on Prayitno's paradigms. *Konselor*, 7(2), 49. <https://doi.org/10.24036/02018728754-0-00>

Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa. *Psikodimensia*, 16(2), 131–140.

Vista, A. B., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526–544.

Wahyudi, A., & Casmini, C. (2021). "Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy dengan Teknik Self-Control untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 123–130.

Widyaningsih, S., & Savira, S. I. (2021). Analisis Relasi Konsep Self-control Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 161–166.

Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46.

- Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 531–536.
- Yahya, A. D. (n.d.). Egalia. 2016. Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Dididk KelasVIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 133–146.
- Young, A. L., & Abreu, J. M. (2015). Developing multicultural counseling competence: A systems approach. Springer Publishing Company.