

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP
KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
SMA HANG TUAH 4 SUSRABAYA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA**

**NUR SYAMSIYAH
NIM 205000034**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP
KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
SMA HANG TUAH 4 SUSRABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling

**NUR SYAMSIYAH
NIM 205000034**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nur Syamsiyah
NIM : 205000034
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kecandaun Media Sosial TikTok

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji,

Surabaya, 16 Februari 2024

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0728126701



Mengetahui,
Dosen Pembimbing






Aniek Wiratania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Nur Syamsiyah NIM. 205000034 dengan judul Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kecandaun Media Sosial TikTok, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Maret 2024

Dewan Penguji:

- | | | | |
|----|------------------------------------|---------|---|
| 1. | Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd. | Ketua |  |
| 2. | Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd. | Anggota |  |
| 3. | Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd. | Anggota |  |


Mengesahkan

Rektor
Fakultas Ilmu Pendidikan,

Dr. Sangita Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Mengetahui

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling,


Dr. Mudhar, M.Si.
NIDN. 0728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Senin tanggal 26 bulan Februari tahun 2024 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Nur Syamsiyah
NIM : 205000034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Self-Management dalam
Layanan Konseling Kelompok Terhadap
Kecanduan Media Sosial TikTok SMA Hang
Tuah 4 Surabaya

Dosen Penguji I



Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0702118301

Dosen Penguji II



Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.
NIDN. 0706058802

Dosen Penguji III



Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0727128905

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

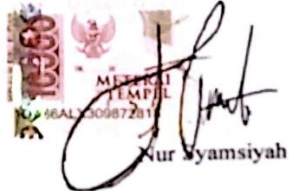
Nama : Nur Syamsiyah
NIM : 205000034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 20 Februari 2024
Yang Membuat Pernyataan,


Nur Syamsiyah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kecandaun Media Sosial TikTok SMA Hang Tuah 4 Surabaya".

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami. Namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Untuk kedua orangtua yang sangat berarti, mama Murdianah dan ayah Maksun yang senantiasa selalu memberikan doa dan dukungan penuh dalam mengerjakan skripsi ini. *Love you more more more.*
2. Keluarga saya kak Nurul, kak Dian, adik Firoh, adik fakhrina, adik Farhan saya ucapkan terimakasih telah menjadi bagian dari semangat saya untuk tidak menyerah dalam mengerjakan skripsi baik melalui candaan maupun makanan yang diberikan.
3. Terima kasih kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil dan seluruh pihak yang berperan secara langsung dan tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.
4. Dr. Hartono, M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Dr. Mudhar, S.Psi, M.Si selaku Kaprodi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Saya ucapkan terima kasih juga kepada Ibu Aniek Wirastania, S.Pd., M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta memberi arahan, motivasi dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak ibu dosen Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Surabaya.
9. Peneliti persembahkan skripsi ini untuk orang yang selalu bertanya kapan kamu Wisuda? dan kapan Skripsimu selesai? Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang diselesaikan, entah itu tepat waktu maupun tidak.
10. Sahabat saya Alfina yang selalu membuat saya tertawa karena kiriman video yang membuat saya menjadi tidak bosan dalam mengerjakan skripsi.
11. Teman-teman BK angkatan 2020 yang sedang berjuang Bersama menaklukan tugas akhir ini. Risma, Rizkah, Fourani dan Alissa yang selalu menjadi support system bagi saya dalam segala hal.
12. Teman-teman sepembimbingan saya, Afiefah, Nanda, Sinta, Adib, dan Fakhri yang berjuang bersama, belajar bersama, dan selalu memberikan masukan.
13. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Nur Syamsiyah. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah menyelesaikan apa yang telah dimulai, ini merupakan mencapaikan yang patut dirayakan untuk diri sendiri Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta menikmati setiap proses yang dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan, berbahagialah dimanapun berada. Mari kita merayakan untuk diri sendiri.

Surabaya, 20 Februari 2024
Penulis

Nur Syamsiyah
NIM. 205000034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Variabel Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
LANDASAN TEORI	7
A. Landasan Teori	7
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	29
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel.....	33

C. Metode Pengumpulan Data	34
D. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	57
BAB V	62
KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan penelitian <i>One Group Pre-test</i>	33
Tabel 3.2	Populasi	33
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Kecanduan Media Sosial TikTok.....	35
Tabel 3.4	<i>Uji Validitas</i>	37
Tabel 3.5	Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 3.6	Ketentuan Skor Item.....	39
Tabel 3.7	Kisi-Kisi Kecanduan Media Sosial TikTok	40
Tabel 4.1	Kategori Kecanduan Media Sosial TikTok.....	42
Tabel 4.2	Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan Media Sosial TikTok	42
Tabel 4.3	Rincian Pelaksanaan <i>Treatment</i>	45
Tabel 4.4	Hasil <i>PosTest</i> Kecanduan Media Sosial TikTok	54
Tabel 4.5	Hasil Pre-test dan Pos-test Kecanduan Media Sosial TikTok	55
Tabel 4.6	Hasil Uji Wilcoxon terhadap Kecanduan Media Sosial TikTok SMA Hang Tuah 4 Surabaya.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4.1 Kecanduan Media Sosial TikTok	44
Gambar 4.2 Hasil <i>Pos-Test</i> Kecanduan Media Sosial TikTok SMA Hang Tuah 4 Surabaya	54
Gambar 4.3 Hasil Pre-test dan Pos-test Kecanduan Media Sosial TikTok.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Berita Acara Skripsi	66
Lampiran 2. Lembar Revisi Ujian Skripsi.....	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian.....	69
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .	70
Lampiran 6. Verbatim Konselng Kelompok.....	74
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas	81
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas.....	82
Lampiran 9. Dokumentasi	84