

## ABSTRAK

**Yulisma Pauza. 2020. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Siswa SMA Bener Meriah". Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecanduan penggunaan media sosial siswa SMA Negeri 1 Bukit Bener Meriah. Media sosial memiliki karakteristik unik dan memberikan efek menyenangkan sehingga siswa tertarik untuk menggunakannya secara terus menerus. Hal tersebut menyebabkan siswa mengalami kecanduan media sosial dan dapat berdampak pada masalah psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Bentuk penelitian *Quasi Eksperimental Design* yang digunakan adalah *The Non Equivalent Control Group* dengan *pre test* dan *post test control group*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Bukit Bener Meriah dengan sampel penelitian berjumlah 18 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Purposive Sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples* dengan bantuan SPSS 20.00.

Temuan penelitian ini memperlihatkan secara umum bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan penggunaan media sosial siswa, secara khusus temuan penelitian adalah sebagai berikut. 1) Terdapat perbedaan yang signifikan kecanduan penggunaan media sosial siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*. 2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecanduan penggunaan media sosial siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management* 3) Terdapat perbedaan yang signifikan kecanduan penggunaan media sosial siswa antara kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *self management*.

**Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Kecanduan Penggunaan Media Sosial**