

ABSTRACT

Rizki Wulandari, 2021. Development of Counseling Module Approach to Cognitive Behavior Therapy in Group Setting to Reduce Social Media Addiction Among Adolescents. Thesis. Master's Program in Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Social media addiction is one of the problems experienced by teenagers due to excessive behavior or habit of accessing social media. Teenagers usually access social media for a long time, cannot control themselves when accessing social media, have feelings of pleasure and otherwise teenagers will feel lonely and bored if they do not access social media. The importance of reducing addiction in adolescents, especially students in school in order to reduce the problem, so as to fulfill their developmental duties as a child and student in school. One way that can be done is the implementation of counseling conducted by BK teachers in schools with a group setting cognitive behavior therapy (CBT) approach to change their mindset and behavior. The objectives of this study are: (1) to produce a counseling module for group cognitive behavior therapy setting approaches to reduce social media addiction that is valid, (2) produce a counseling module for group cognitive behavior therapy setting approaches to reduce practical addiction to social media, and (3) produced a counseling module for the group cognitive behavior therapy setting approach to reduce social media addiction effectively.

This research is a development research with ADDIE model (Analyze, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The test subjects of this study consisted of 3 experts to test the feasibility of module materials, 3 experts to test the feasibility of module display, 3 BK teachers/counselors to test wear module. The data of this study was analyzed using descriptive and statistical analysis.

The results showed that: (1) the counseling module for the group cognitive behavior therapy setting approach was valid and rated "very feasible" in terms of material/content and "very feasible" in terms of appearance, (2) the module produced could practically be used by BK teachers with the "very good" category, and (3) the resulting module is effectively used by BK teachers/counselors in schools. Thus, this module can be used by BK teachers/counselors in carrying out counseling activities to help students reduce social media addiction.

Keywords: *Social Media Addiction, Counseling Module Approach Cognitive Behavior Therapy Setting Group.*

ABSTRAK

Rizki Wulandari, 2021. Pengembangan Modul Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting* Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di Kalangan Remaja. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kecanduan media sosial merupakan salah satu permasalahan yang dialami remaja yang dikarenakan adanya perilaku atau kebiasaan mengakses media sosial secara berlebihan. Remaja biasanya mengakses media sosial dengan durasi yang lama, tidak dapat mengontrol diri saat mengakses media sosial, memiliki perasaan senang dan sebaliknya remaja akan merasa kesepian dan bosan jika tidak mengakses media sosial. Pentingnya mengurangi kecanduan pada remaja khususnya siswa di sekolah agar dapat mengurangi permasalahannya, sehingga dapat memenuhi tugas perkembangannya sebagai seorang anak dan pelajar di sekolah. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah pelaksanaan konseling yang dilakukan guru BK di sekolah dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) *setting* kelompok untuk mengubah pola pikir dan perilakunya. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) menghasilkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang valid, (2) menghasilkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang praktis, dan (3) menghasilkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang efektif.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Subjek uji coba penelitian ini terdiri dari 3 orang ahli untuk menguji kelayakan materi modul, 3 orang ahli untuk menguji kelayakan tampilan modul, 3 orang guru BK/konselor untuk menguji keterpakaian modul. data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok yang valid dan dinilai “sangat layak” secara materi/isi dan “sangat layak” dari segi tampilan, (2) modul yang dihasilkan praktis dapat dipakai oleh guru BK dengan kategori “sangat baik”, dan (3) modul yang dihasilkan efektif digunakan oleh guru BK/konselor di sekolah. Dengan demikian, modul ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK/konselor dalam melaksanakan kegiatan konseling untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial.

Kata Kunci: *Kecanduan Media Sosial, Modul Konseling Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Setting Kelompok.*