

**PENGEMBANGAN MODUL KONSELING PENDEKATAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY SETTING* KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL DI KALANGAN REMAJA**

TESIS



OLEH:

**RIZKI WULANDARI
NIM. 18151042**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

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.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : *Rizki Wulandari*

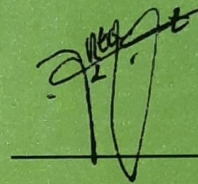
NIM : 18151042

Nama

Tanda Tangan

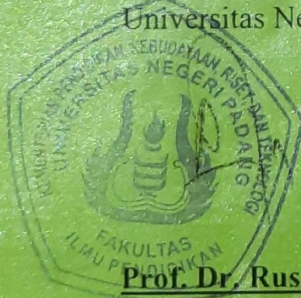
Tanggal

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.
Pembimbing



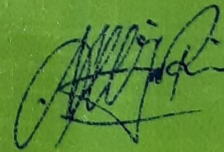
2 Desember 2021

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang,



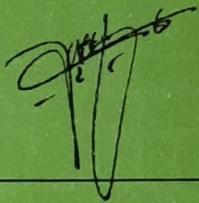
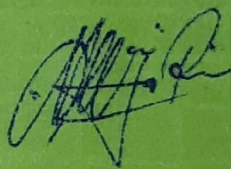
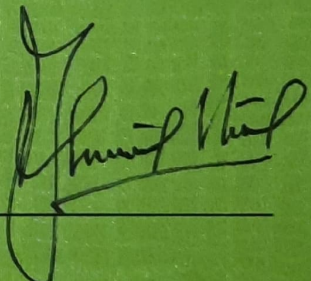
Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2 BK FIP
Universitas Negeri Padang,



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.</u> (Anggota)	
3.	<u>Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa:

Nama : Rizki Wulandari

NIM : 18151042

Tanggal Ujian : 12 November 2012

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **"Pengembangan Modul Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Setting Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di Kalangan Remaja"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 12 November 2021



Rizki Wulandari

NIM. 18151042

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan hasil penelitian yang berjudul “Pengembangan Modul Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting* Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial di Kalangan Remaja” Penyelesaian penelitian ini banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu sebagai ungkapan terima kasih dengan rasa hormat peneliti sampaikan kepada.

1. Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, serta memberikan motivasi dan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku kontributor I yang meluangkan waktu, pikiran dan memberikan motivasi demi kesempurnaan tesis ini
3. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., selaku kontributor II yang meluangkan waktu, pikiran dan memberikan motivasi demi kesempurnaan tesis ini.
4. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S, M.S., Kons., Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons., Bapak Prof. Dr. Alwen Benti, M.Pd., Ibu Dr. Abna Hidayat, S.Pd., M.Pd., dan Bapak Dr. Ramalis Hakim, M.Pd., selaku tim ahli (validator) yang telah memberikan masukan, ide, saran, dan motivasi dalam penyempurnaan produk penelitian ini.
5. Ibu Dra. Hj. Maidaleli, Ibu Yeni Roza, S.Pd., Ibu Yessi Nofrida, S.Pd., Kons., Bapak Andre Mave S.Pd., Bapak Irsal Hadi., M.Pd., Kons, dan Bapak Delvia Roni S.Pd., yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program Studi S2 BK FIP UNP yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.

7. Staf administrasi Program Studi S2 BK FIP UNP yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi penelitian
8. Teristimewa orangtua tercinta, Bapak Buwono Prawana, S.I.P., M.Si., dan ummi tercinta Rabiyah, BA., yang senantiasa memberikan dukungan, kesabaran, motivasi, serta doa sebagai penguat tanpa kenal lelah kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Suami tersayang Suriyadi, S.Kom., yang telah sabar memberikan dukungan, motivasi, serta do'a dalam penyelesaian studi ini.
10. Abang, kakak dan adik tersayang Muhammad Agung Pratama, Dwi Yoga Kartika, Suci Pranasari, dan Muhammad Abiyyu Raihandi yang selalu mendoakan dan menyemangati peneliti.
11. Kepada sahabat dan teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling angkatan 2018, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, yang sudah membantu terhadap penyelesaian penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan masukan berupa saran dan kritikan dari semua pihak demi perbaikan penelitian selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, November 2021

Rizki Wulandari

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	14
G. Pentingnya Pengembangan	15
H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	16
I. Definisi Operasional.....	17
J. Manfaat Penelitian.....	18
K. Sistematika Penelitian	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Landasan Teori.....	20
1. Kecanduan Media Sosial	20
a. Pengertian Kecanduan Media Sosial	20
b. Faktor-faktor Kecanduan Media Sosial	22
c. Karakteristik Kecanduan Media Sosial	23
d. Aspek-aspek Kecanduan Media Sosial.....	25
e. Upaya Mengurangi Kecanduan Media Sosial	27
2. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	28
a. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	28
b. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	29
c. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	30

d. Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	32
e. Langkah-langkah <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	36
3. Modul	38
a. Pengertian Modul	38
b. Karakteristik Modul	39
c. Aspek-aspek Penelitian Modul	41
d. Tujuan Penggunaan Modul	43
B. Konseling Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy Setting</i> Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa	44
C. Penelitian Relevan	45
D. Kerangka Konseptual	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Model Pengembangan	48
C. Prosedur Pengembangan	49
D. Subjek Penelitian	55
E. Uji Coba Produk	55
F. Subjek Uji Coba	55
G. Tempat Penelitian	56
H. Jenis Data	57
I. Instrumen Pengumpulan Data	58
J. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	70
A. Penyajian Data Pengembangan	70
B. Pembahasan	98
C. Produk Akhir Pengembangan	99
D. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	102
A. Kesimpulan	102
B. Implikasi	104
C. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Proses Konseling CBT 12 Sesi (Beck)	32
2. Kisi-kisi Instrumen Kecanduan Media Sosial.....	50
3. Tahapan Pengembangan Model ADDIE.....	53
4. Penskoran Penilaian pada Modul	59
5. Skor Instrumen Kecanduan Media Sosial	60
6. Kisi-kisi Instrumen Kecanduan Media Sosial	60
7. Kategorisasi Tingkat Kecanduan Media Sosial	63
8. Kategorisasi Tingkat Kecanduan Media Sosial Per Sub Variabel.....	64
9. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Penilaian Ahli tentang Materi/ Isi Modul	66
10. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Penilaian Ahli tentang Materi/ Isi Panduan Penggunaan Modul.....	66
11. Kategorisasi Penskoran Penilaian Ahli Tampilan.....	67
12. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Uji Keterpakaian Modul oleh Guru BK/Konselor	68
13. Hasil Pengolahan Instrumen Kecanduan Media Sosial	71
14. Hasil Pengolahan Instrumen Sub Variabel <i>Compulsive Use</i>	72
15. Hasil Pengolahan Instrumen Sub Variabel <i>Loss Of Control</i>	73
16. Hasil Pengolahan Instrumen Sub Variabel <i>Continued Use Despite Adverse Consequences</i>	74
17. Hasil Pengolahan Instrumen Sub Variabel <i>Tolerance</i>	74
18. Hasil Pengolahan Instrumen Sub Variabel <i>Withdrawal</i>	75
19. Rincian Pengolahan Item-item Pernyataan pada Instrumen Kecanduan Media Sosial	76
20. Materi pada Modul.....	78
21. Desain Awal Isi Modul	79
22. Data Hasil Validasi Ahli tentang Isi Modul.....	83
23. Hasil Perhitungan Uji Koefisien Konkordansi Kendall terhadap Ahli tentang Isi Modul	84
24. Data Hasil Validasi Ahli tentang Tampilan Modul	85
25. Hasil Perhitungan Uji Koefisien Konkordansi Kendall terhadap Ahli tentang Tampilan Modul.....	86
26. Data Hasil Uji Keterpakain Modul oleh Guru BK/Konselor.....	89
27. Hasil Perhitungan Uji Koefisien Konkordansi Kendall terhadap Guru BK/ Konselor	91
28. Hasil Pengolahan Efektivitas terhadap Guru BK/Konselor.....	92
29. Hasil Uji Beda Pretest-Posttest pada Guru BK/Konselor	93
30. Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Keterampilan Guru BK/Konselor.....	94
31. Data Hasil Penilaian Evaluasi Modul	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	47
2. Tahapan Model ADDIE	49
3. Prosedur Pengembangan Modul	54
4. Gambar <i>Cover</i> Modul	81
5. Gambar <i>Cover</i> Panduan	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecanduan Media Sosial	116
2. Instrumen Kecanduan Media Sosial	114
3. Tabulasi Instrumen Kecanduan Media Sosial.....	125
4. Hasil Pengolahan Item Pernyataan Instrumen Kecanduan	136
5. Instrumen Uji Kelayakan Tampilan	137
6. Instrumen Uji Kelayakan Isi	144
7. Tabulasi Hasil Uji Kelayakan Tampilan Modul	150
8. Tabulasi Hasil Uji Kelayakan Tampilan Panduan	150
9. Hasil Uji <i>Kendall's W Test</i> Tampilan Modul	151
10. Hasil Uji <i>Kendall's W Test</i> Tampilan Panduan	151
11. Tabulasi Hasil Uji Kelayakan Isi Modul	152
12. Tabulasi Hasil Uji Kelayakan Isi Panduan	152
13. Hasil Uji <i>Kendall's W Test</i> Isi Modul.....	153
14. Hasil Uji <i>Kendall's W Test</i> Isi Panduan.....	153
15. Tabulasi Hasil Uji Keterpakaian Modul	154
16. Hasil Uji <i>Kendall's W Test</i> Keterpakaian Modul.....	155
17. Instrumen Penilaian Peserta Pelatihan	156
18. Hasil Pretest dan Posttest	162
19. Hasil Uji Beda Pretest dan Posttest.....	162
20. Hasil Uji Signifikansi Pengukuran Keterampilan Guru BK/Konselor	162
21. Surat-surat Penelitian	163

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi milenial saat ini dihadapkan pada perkembangan serta kemajuan di bidang teknologi dan komunikasi yang begitu pesat. Kemajuan teknologi yang semakin *modern* ini sangat memudahkan manusia untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain di seluruh belahan dunia.

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan serta teknologi saat ini sangat merajalela pada semua kalangan masyarakat terutama di kalangan remaja. Teknologi informasi yang sering digunakan oleh siswa seperti telepon selular, *video call*, media sosial dan berbagai situs penghubung seperti *facebook*, *instagram*, *whatsapp* dan aplikasi lainnya sebagai alat multifungsi, menyebabkan remaja banyak menggunakan teknologi secara positif maupun negatif (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2018). David Wood memandang bahwa penemuan teknologi seperti aplikasi media sosial menjadikan segala sesuatu menjadi lebih mudah dan praktis. Penggunaanya dapat melakukan banyak hal seperti berinteraksi melalui sosial media dengan cara saling mengirim pesan teks maupun *voice note*, menelpon, mendengarkan musik, membaca buku melalui *digital book*, hingga reservasi hotel atau belanja secara *online* dalam satu waktu (Ita, 2015).

Kemudahan bersosialisasi menggunakan media sosial secara *online*, justru memberikan dampak yang membuat seseorang terlihat menjadi anti sosial di kehidupan nyatanya. Frekuensi berbicara sekelompok remaja yang

sedang berkumpul bersama dalam satu tempat, lebih rendah dibanding dengan menggunakan *smartphone* masing-masing untuk mengakses media sosial mereka (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017).

Media sosial menghadirkan banyak pengalaman dari perspektif psikologis dengan potensi yang dapat menyebabkan perilaku yang bermasalah. Sebagai contoh, seseorang yang mungkin menghabiskan banyak waktu di media sosial, berulang kali memeriksa profil dan memeriksa jumlah “*like*” dan komentar yang didapatnya. Narsisme pada diri yang membuat ketagihan “*selfie*”, bahkan rasa takut dan kecemasan yang menyebabkan individu sering mengakses media sosial sepanjang hari dan mengorbankan kegiatan produktif lain (Al-Menayes, 2015). Media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari menjadi suatu kebiasaan yang semakin lumrah pada semua kalangan (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Beberapa jenis media sosial yang tersedia diantaranya seperti *facebook*, *instagram*, *whatsapp*, *twitter*, *email* dan lain-lain yang dapat digunakan semua orang. Media sosial sebagai aplikasi dengan fungsi sebagai alat komunikasi atau interaksi dapat menghubungkan semua orang dari berbagai penjuru dunia baik dalam negeri ataupun luar negeri. Penggunaan media sosial akan bernilai positif bila digunakan sesuai dengan kebutuhan, namun sebaliknya penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan pada diri dan merugikan individu itu sendiri.

Penggunaan media sosial di masyarakat pada saat ini dapat diistilahkan sebagai pedang bermata dua yang dapat menimbulkan efek negatif seperti

kecanduan atau ketergantungan media sosial (Leong, Hew, Ooi, Lee, & Jie, 2019). Istilah kecanduan media sosial menjadi label bagi individu yang sulit terlepas dari media sosial (Cecilie & Pallesen, 2014). Beberapa ciri orang kecanduan internet, yaitu penggunaan yang berlebihan, kegelisahan ketika tidak mengakses media sosial pada waktu tertentu, peningkatan toleransi terhadap adiksi media sosial dan isolasi sosial (Rosyidah, 2015). Sehingga dapat dikatakan bahwa media sosial merupakan suatu teknologi yang memiliki sisi positif dan negatif (Ardi & Sukmawati, 2017).

Kenyataan menunjukkan bahwa saat ini *youtube*, *instagram*, *facebook*, *whatsapp* dan *twitter* telah menjadi media sosial yang paling banyak digemari siswa meskipun dalam penggunaannya memerlukan kuota dalam mengakses internet. Penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari dapat membuat remaja menjadi lupa waktu dan melalaikan kewajibannya untuk belajar serta membantu orangtua di rumah (Praditasari, Handayanto, & Wulandari, 2019). Kecanduan atau ketergantungan pada awalnya dikembangkan dari suatu kebiasaan (Wang, Lee, & Hua, 2015).

Kecanduan media sosial termasuk pada *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain (Hakim & Raj, 2017). Kecanduan media sosial ini berpotensi menjadi masalah kesehatan mental bagi beberapa pengguna yang mengakses secara berlebihan tanpa adanya batasan waktu (Griffiths, Kuss, & Demotrovics, 2014). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial ini

termasuk pada kategori *non-physical addiction* yang disebabkan oleh penggunaan berlebihan dalam mengakses media sosial tanpa bisa membatasi diri dalam menggunakannya.

Kecanduan media sosial adalah perilaku atau kebiasaan yang memberikan perasaan senang pada diri pengguna ketika mengakses akun media sosialnya dalam waktu yang lama dan merasa tidak nyaman, marah, atau bosan apabila tidak dapat membuka akunnya tersebut (Loongstreet & Brooks, 2017). Sejalan dengan itu, Ayub, Rozali, & Marni (2019) Menyatakan bahwa kecanduan media sosial dapat diartikan sebagai penggunaan tanpa batas waktu dalam aktivitas keseharian yang menyebabkan dampak negatif dalam komunikasi sosial. Jadi, kecanduan merupakan perilaku ketergantungan terhadap fasilitas atau alat yang membuat individu menjadi betah, perasaan senang, dan nyaman dengan kebiasaannya dan sulit terlepas dari kondisi tersebut, apabila individu tidak melakukan perilaku yang menjadi kebiasaannya, individu akan merasakan perasaan bosan, resah, dan tidak bersemangat.

Gejala yang ditampilkan pada pengguna media sosial yang mengalami kecanduan diantaranya menghabiskan waktu yang lama hanya untuk melihat media sosial tanpa memperdulikan situasi, serta kondisi yang ada, seperti bangun tidur langsung mengakses media sosial, selalu menunjukkan eksistensi di media sosial daripada kehidupan yang nyata, sehingga menyebabkan gangguan emosional & kognitif pada diri remaja yang

mengalami kecanduan media sosial yang mengakibatkan terganggunya tugas perkembangan mereka.

Alasan individu yang mengalami kecanduan media sosial karena tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face*, sehingga individu harus bergantung pada komunikasi *online*, untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Ketika *online* di media sosial, individu dapat memiliki perasaan senang, bebas, merasa dibutuhkan, didukung dan bersemangat, namun sebaliknya saat individu tidak bisa mengakses media sosial, individu dapat merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Hakim & Raj, 2017; Neto & Barros, 2000).

Berdasarkan berita yang dikutip melalui Kompas, data laporan dari *Digital around the world 2019* diketahui bahwa dari 268,2 juta penduduk Indonesia, 150 juta diantaranya telah menggunakan media sosial (Kompas.com, 2019). Di Iran, sekitar 40 juta orang adalah pengguna media sosial aktif dengan peningkatan pengguna hingga 100% pada tahun sebelumnya dan berada di peringkat keempat di dunia setelah Cina, India, dan Indonesia (Financial, 2018; Alimoradi, Lin, Imani, Griffiths, & Pakpour, 2019). Dari seluruh pengguna internet di Indonesia, diketahui mayoritas yang mengakses dunia maya adalah masyarakat dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun (Pratomo, 2019). Banyaknya masalah yang disebabkan dalam penggunaan media sosial ini, membuat banyak peneliti yang mengungkapkan

adanya kecanduan dalam penggunaan media sosial (Hartinah, Sriati, & Kosasih, 2019).

Kemudian, penelitian yang dilakukan pada remaja di Amerika dengan usia 13 sampai 17 tahun, 90% dari mereka adalah pengguna media sosial, 35% dari mereka masuk ke akun media sosial beberapa kali sehari, penggunaan media sosial yang meningkat memungkinkan remaja mengalami kecanduan (Kiracaburun, 2016). Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan Sidaria (2018) di SMA PGRI 1 Padang menunjukkan 50% siswa menggunakan gadget >6 jam, 36,8 siswa menyatakan merasa tenang saat menggunakan gadget, 30,3% siswa menyatakan saat sedang belajar dalam kelas tetap bermain gadget, 36,9% siswa menyatakan banyak tugas terbengkalai karena gadget, 38,2% siswa menyatakan selalu menjadikan gadget pengganti teman, dan 30,3% siswa menyatakan gadget selalu ditangan baik saat sendiri maupun sedang berkumpul dengan teman.

Selain itu, dari hasil *survey cengage learning* didapatkan bahwa lebih dari 59% remaja mengakses media sosial pada saat pembelajaran berlangsung, hal ini mengakibatkan tidak fokusnya remaja mengikuti pembelajaran, kurangnya partisipasi dalam kegiatan diskusi, kurang fokus dalam pengerjaan tugas, dan mengganggu proses pembelajaran pada remaja (Jin, Liu, & Austin, 2014; Perloff, 2014; Uche & Obiora, 2016; Ardi & Sukmawati, 2017). Fenomena yang ditampilkan siswa yang mengalami kecanduan yaitu selalu mengecek media sosial melalui gadgetnya pada setiap menit meskipun tidak memiliki notifikasi, menghabiskan waktu, ketagihan

update status atau membuat postingan tentang dirinya di berbagai media sosial yang dimiliki, melihat postingan orang lain, interaksi *online* melalui media sosial dengan teman dan bahkan orang asing.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hakim & Raj (2017) ditemukan bahwa remaja yang mengalami kecanduan media sosial merasakan dampak negatif seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman atau lingkungan karena ketika berkumpul bersama pada satu tempat, masing-masing individu lebih sibuk dengan gadgetnya sendiri dibandingkan berinteraksi bersama, seringkali menunda pekerjaan atau kewajiban dikarenakan mengakses media sosial, mengalami insomnia, terganggunya kesehatan khususnya pada mata, menurunnya prestasi belajar disebabkan malas belajar dan lebih memilih mengakses akun media sosial.

Selanjutnya, melalui berita yang dirilis oleh detik *health* (2019) ditemukan bahwa fenomena media sosial berpotensi menimbulkan kecanduan atau ketergantungan. Sekretaris PP PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) dr. Agung Frijanto, Sp.Kj. menjelaskan, seseorang yang kecanduan media sosial, mirip seperti gejala adiksi narkoba dan pornografi. Ada sebuah sistem di dalam otak, yang mendorong penderitanya untuk terus mengakses agar individu terus merasa senang. Gangguan ini menjadikan individu tidak lagi mempunyai kualitas hidup yang baik, seperti mulai bolos sekolah, perilaku menentang guru atau orangtua, yang perlu diwaspadai adalah jika kecanduan ini mulai menghambat aktivitas sehari-harinya yang diisi hanya untuk memenuhi candungnya. Berbagai masalah

yang disebabkan oleh teknologi, khususnya media sosial menuntut guru BK/konselor agar lebih cepat tanggap menghadapi perkembangan teknologi informasi dalam rangka menambah pengetahuan, nilai dan sikap yang dapat dijadikan referensi yang tepat dalam menangani kasus atau permasalahan yang berkaitan dengan pengaruh teknologi informasi terkhusus pada media sosial (Adri & Sukmawati, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 3 Padang, tanggal 25 Februari 2020 pada guru BK dan beberapa siswa, ditemukan bahwa adanya siswa-siswi di sekolah yang mengalami penggunaan kompulsif (*compulsive use*) dan kehilangan kontrol (*loss of control*) pada diri sendiri saat menggunakan media sosial. Keseluruhan siswa juga sudah memiliki *smartphone* dan beberapa akun media sosial, guru BK juga menyatakan beberapa siswa yang bermasalah salah satunya diakibatkan karena salah dalam menggunakan media sosial yang menyebabkan permasalahan seperti lupa mengerjakan tugas sekolah, memicu perbuatan *bullying* dikarenakan media sosial, ngantuk pada jam pelajaran, dan bermain media sosial pada jam pelajaran. Ketidakmampuan siswa dalam mengontrol pola pikirnya, perasaannya tentang media sosial ini menyebabkan siswa tidak dapat membatasi penggunaan media sosial, bahkan gangguan emosional, sehingga dibutuhkan cara untuk mengubah pola pikir dan perilaku siswa untuk menangani siswa yang mengalami kecanduan.

Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan pendekatan terapeutik dan edukasional yang merupakan kombinasi dari teknik terapi perilaku dan terapi

kognitif. Melalui terapi ini orang yang mengalami kecanduan media sosial dilatih untuk memonitor pemikiran diri sendiri serta mengidentifikasi kondisi perasaan dan situasional yang dapat memicu perilaku kecanduan individu (Suprpto & Nurcahyo, 2015). Beck mengungkapkan model kognitif ini berhipotesis bahwa emosi dan perilaku orang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap suatu peristiwa dan mengarahkan lebih kepada cara dimana seseorang membatasi suatu situasi (Fenn & Byrne, 2013; Beck, 1964).

Beck (2011), mendefinisikan CBT sebagai pendekatan yang dirancang untuk memecahkan masalah individu melalui restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. CBT adalah terapi yang mengarah dan memodifikasi pikiran, perasaan dan tindakan dengan menekankan otak sebagai analisis, membuat keputusan, pengajuan pertanyaan, tindakan, dan keputusan kembali yang terarah pada perubahan perilaku kearah yang lebih baik (Muslim, Neviyarni, & Karneli, 2019).

CBT efektif untuk menanggulangi kecanduan, gangguan emosional dan gangguan lain berkaitan dengan perilaku yang dapat merugikan diri individu (Christianto, 2014). Melalui konseling dengan pendekatan CBT ini, klien dilatih untuk memonitor pola pikir dirinya serta mengidentifikasi kondisi perasaan dan situasi yang dapat memicu perilaku kecanduan media sosial mereka. Young CBT dapat mengurangi pikiran dan perilaku seseorang yang terkait dengan penggunaan internet berlebihan. Du, Jiang dan Vance (2010) mengemukakan bahwa sampai saat ini CBT telah terbukti efektif untuk membantu remaja mengurangi kecanduan internet dan meningkatkan

kemampuan pengendalian diri, meningkatkan kondisi emosional yang positif yang menghasilkan perilaku ke arah yang lebih baik dan produktif. Berdasarkan hal ini, penelitian-penelitian terkait dengan penggunaan CBT dalam mengurangi kecanduan internet masih sangat diperlukan. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengembangkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) *setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada remaja.

B. Identifikasi Masalah

Kondisi yang terjadi di era yang serba teknologi yang tergambar di latar belakang memperlihatkan bahwa yang menjadi masalah utama adalah kecanduan media sosial di kalangan remaja, sehingga perlu melakukan kajian umum (*grand theory*) untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku kecanduan media sosial pada remaja. Kecanduan media sosial merupakan perilaku menghabiskan banyak waktu untuk kegiatan pada media sosial yang mengakibatkan dampak negatif dalam kehidupan seperti mengabaikan kewajiban sosial serta mengganggu kegiatan produktif keseharian individu (Bozoglan, 2018). Adapun faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial adalah faktor internal yang berasal dari kepribadian dan motivasi dalam diri sendiri, kemudian ada faktor eksternal yang disebabkan dari aktivitas atau akses yang dilakukan pada media sosial (Thompson, 2014).

Selain faktor internal dan eksternal, kecanduan media sosial juga terjadi dikarenakan adanya *salience* (arti penting) di mana seorang remaja

menganggap media sosial menjadi kebutuhan paling penting dan mendominasi dalam kehidupannya, *mood modification* (perubahan perasaan) memberikan perasaan nyaman, senang saat menggunakan media sosial, serta sebaliknya membuat perasaan jadi bosan atau marah jika tidak bisa mengakses media sosial, kemudian ada *tolerance* merupakan perilaku yang dilakukan secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan dan kebutuhan dalam diri individu. Ketidakmampuan remaja dalam mengontrol pikiran, perasaan serta perilakunya inilah yang menyebabkan munculnya perilaku kecanduan pada diri remaja, sehingga dibutuhkan cara untuk menanganinya melalui pendekatan *cognitive behavior therapy*.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab terjadinya kecanduan media sosial yang telah dikemukakan, upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan *cognitive behavior therapy* yang merupakan terapi efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia yang berfokus pada ranah kognitif sehingga menghasilkan perubahan pada perasaan dan perilaku pada diri seseorang (O'donouhue & Fisher, 2017). Pernyataan ini didukung oleh penelitian Du, Jiang dan Vance (2010) mengatakan bahwa sampai saat ini CBT telah terbukti efektif untuk membantu remaja mengurangi kecanduan internet dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri, emosional positif yang menghasilkan perilaku ke arah yang lebih baik dan produktif.

Melalui pemberian layanan di bidang bimbingan konseling, guru BK/konselor di sekolah dapat membantu siswa dalam hal mengubah pola pikirnya untuk mengurangi kecanduan media sosial. Dalam pelaksanaan

layanan konseling ini guru BK/Konselor dapat menggunakan media pembelajaran berupa modul sehingga pelaksanaan layanan konseling dapat menjadi lebih optimal.

Berdasarkan hasil pemaparan umum yang telah dijelaskan sebelumnya, perlu diidentifikasi sehingga memunculkan permasalahan sebagai berikut.

1. Adanya remaja yang mengalami permasalahan pada hubungan sosial (komunikasi secara langsung), malas belajar, sering menunda pekerjaan atau kewajiban di rumah ataupun sekolah, dan kecanduan media sosial.
2. Kecanduan media sosial ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pemahaman terhadap penggunaan media sosial, penggunaan yang berlebihan, kurangnya kontrol diri dalam menggunakan media sosial, dan kebiasaan menggunakan media sosial. Semua sikap ini bermuara pada kecanduan media sosial pada remaja.
3. Pelayanan BK di sekolah sudah dilakukan namun belum memiliki intervensi khusus untuk mengurangi kecanduan media sosial.
4. Guru belum memiliki modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada remaja.
5. Guru BK di sekolah membutuhkan media pembelajaran berupa modul CBT dalam melaksanakan pelayanan konseling untuk mengurangi kecanduan media sosial.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan pada penelitian ini dibatasi. Batasan masalah yang dimaksud sebagai berikut.

1. Modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang layak secara isi dan tampilan.
2. Modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang terpakai dan efektif digunakan oleh guru BK/konselor di sekolah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

1. Apakah modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial layak secara isi dan tampilan ?
2. Apakah modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang dikembangkan terpakai oleh guru BK/konselor di sekolah ?
3. Apakah modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok yang dikembangkan ini efektif digunakan guru BK/konselor di sekolah ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menghasilkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang valid atau layak secara isi dan tampilan.
2. Menghasilkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang praktis dan terpakai oleh guru BK/konselor di sekolah.
3. Menghasilkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang efektif digunakan oleh guru BK/konselor di sekolah.

F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Kegiatan pengembangan ini diharapkan dapat menghasilkan produk yang berupa modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang dapat digunakan serta dimanfaatkan oleh guru BK/konselor di sekolah dalam memberikan layanan BK kepada siswa SMK (Sekolah Menengah Kejuruan). Spesifikasi produk yang dihasilkan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Modul yang disusun mengacu kepada pelayanan dalam bidang BK.
2. Modul yang disusun lebih memfokuskan terhadap pelaksanaan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial yang diharapkan memberikan

kontribusi dalam meningkatkan keterampilan guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Materi pada modul disusun secara spesifik berdasarkan hasil studi kebutuhan terhadap siswa SMK yang mengalami masalah kecanduan media sosial.
4. Modul yang dikembangkan disertai panduan penggunaannya sebagai petunjuk teknis yang akan digunakan oleh fasilitator.
5. Modul yang dikembangkan, dibuat menarik dengan mempertimbangkan aspek daya tarik melalui gambar pada *cover*, pemilihan warna dan gambar pada isi modul, penjelasan, dan materi khusus tentang mengurangi kecanduan media sosial.

G. Pentingnya Penelitian

Alasan rasional yang melandasi pentingnya pengembangan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial ini adalah sebagai berikut.

1. Kondisi yang terjadi saat ini ditemukannya remaja yang mengalami kecanduan media sosial.
2. Layanan yang diberikan oleh guru BK/konselor masih didominasi oleh metode ceramah yang terfokus kepada guru saja.
3. Belum ada strategi pelayanan BK yang menggunakan modul, khususnya pelaksanaan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial.

H. Asumsi dan Batasan Penelitian

1. Asumsi

Asumsi yang melandasi dikembangkan modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial adalah masalah kecanduan media sosial dapat dikurangi dengan pemberian layanan BK *setting* kelompok. Asumsi tersebut dirincikan sebagai berikut.

- a. Masalah-masalah kecanduan atau ketergantungan media sosial pada siswa dipengaruhi oleh kognitif atau pemahaman yang mempengaruhi munculnya *behavior* (perilaku) pada diri seseorang.
- b. Guru BK atau konselor dapat melaksanakan pemberian layanan di bidang bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan modul untuk membantu mengurangi kecanduan media sosial siswa.

2. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang dilakukan ini tidak bermaksud untuk menggeneralisasi produk yang telah dihasilkan. Hasil penelitian ini hanya sebatas pada uji validasi ahli, uji keterpakaian, dan uji efektivitas pada guru BK/konselor di sekolah, modul ini tidak sampai pada uji efektivitas siswa di sekolah. Apabila modul ini digunakan untuk lapangan yang lebih luas, maka perlu ditinjau dan disesuaikan oleh guru BK/konselor sesuai dengan kebutuhan siswanya.

I. Definisi Operasional

Penelitian ini berjudul “Pengembangan Modul Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting* Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial”. Dalam rangka menghindari kesalahpahaman mengenai penelitian ini, maka perlu kiranya dikemukakan definisi operasional. Definisi operasional yang dimaksud sebagai berikut.

1. Pengembangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses yang terencana, sistematis, dan terstruktur untuk merancang dan membuat suatu produk dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan dalam bidang BK yang diberikan oleh guru BK/konselor.
2. Modul yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan paket buku yang berbentuk bahan ajar yang dilengkapi dengan petunjuk dan serangkaian materi-materi yang direncanakan dan dirancang secara sistematis dalam membantu mengurangi kecanduan media sosial pada remaja.
3. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) atau terapi perilaku kognitif merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang lebih memfokuskan kepada ranah kognitif dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman sehingga menghasilkan perubahan perilaku kearah yang positif.
4. Kecanduan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku yang menunjukkan salah 1 atau lebih dari 5 karakteristik umum kecanduan yaitu *compulsive use*, *loss of control*, *continued use despite adverse consequences*, *tolerance*, dan *withdrawal* dalam penggunaan media sosial

di kehidupan sehari-hari yang berefek tidak baik bagi tugas perkembangan remaja yaitu siswa SMK sederajat.

J. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan penelitian mengenai konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial dan dapat dijadikan sumber informasi pendidikan dalam pelayanan BK khususnya dalam mengurangi kecanduan media sosial. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat memperkaya cakupan ilmu pengetahuan dalam pengembangan program pelayanan BK di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru BK/konselor sebagai media dalam pelaksanaan layanan BK untuk mengurangi kecanduan media sosial, dan sebagai sumber ilmu pengetahuan tentang mengurangi kecanduan media sosial.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan pengembangan dalam melaksanakan penelitian yang lebih luas khususnya yang berkaitan dengan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok dan kecanduan media sosial.

K. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan Tesis ini didasarkan pada “Panduan Penelitian Tesis dan Disertasi” yang diterbitkan oleh Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang tahun 2017”.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah “Modul Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Remaja” yang layak secara isi dan tampilan serta siap untuk digunakan oleh guru BK/konselor di sekolah. Oleh karena itu, berdasarkan hasil pengembangan dan pembahasan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil penilaian tampilan, modul konseling *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial ini berada pada kategori Sangat Layak (SL), hal ini berarti para ahli menyatakan bahwa tampilan pada modul dan panduan tersebut sudah bagus, baik dari penampilan *cover*, warna, pemilihan huruf dan spasi yang digunakan, sehingga menarik serta mudah untuk dilihat dan dibaca.

Kemudian secara umum, materi pada modul yang dikembangkan untuk mengurangi kecanduan media sosial, beserta panduan penggunaannya, berada pada kategori Layak (L). Hal ini berarti para ahli menyatakan bahwa modul tersebut dapat memberikan informasi kepada guru BK/konselor di sekolah yang berguna untuk meningkatkan keterampilan pada pelayanan BK di sekolah,

serta dinilai dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

2. Keterpakaian modul beserta panduan penggunaannya berada pada kategori Sangat Baik (SB). Hal ini berarti guru BK/konselor tidak mengalami kesulitan dalam mengoperasionalkan dan memahami modul konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.
3. Modul yang dihasilkan dapat dikatakan efektif untuk digunakan guru BK/konselor dalam melaksanakan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial, berdasarkan peningkatan keterampilan yang diperoleh guru BK/konselor pada pelatihan penggunaan modul.

Dengan demikian dapat disimpulkan modul dan panduan penggunaan yang dihasilkan layak secara isi dan tampilan. Modul ini dapat dipakai atau digunakan dan dimanfaatkan oleh guru BK/konselor dalam pelaksanaan kegiatan layanan BK di sekolah.

B. Implikasi

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*research and development*), dengan mengembangkan “Modul Konseling Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy Setting* Kelompok untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial”. Implikasi yang didapat dari penelitian pengembangan modul ini diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil penelitian tentang tingkat kecanduan media sosial yang dialami siswa, dapat dijadikan bahasan dalam pertemuan MGBK untuk merancang modul yang berkaitan dengan topik-topik yang dibutuhkan dalam membantu mengurangi kecanduan media sosial.
2. Produk penelitian ini diharapkan membantu guru BK/konselor dalam mempersiapkan rencana pelaksanaan layanan sebelum melaksanakan kegiatan layanan konseling di sekolah.
3. Diharapkan dengan hadirnya produk yang dihasilkan dari penelitian ini, pihak sekolah dapat bekerjasama dengan pihak-pihak terkait untuk meningkatkan kemampuan guru BK/konselor dengan mengadakan pelatihan atau *workshop* tentang pelaksanaan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial.

Kemudian, secara khusus produk yang dikembangkan dalam penelitian ini memberikan dampak positif terhadap pelayanan BK di SMK, yakni menambah media yang dapat digunakan oleh guru BK/konselor dalam memberikan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

C. Saran

1. Pemanfaatan Produk

Beberapa hal yang menjadi saran untuk pemanfaatan produk penelitian ini sebagai berikut.

- a. Guru BK/konselor dapat memanfaatkan modul dan panduan penggunaannya sebagai persiapan untuk memberikan layanan konseling CBT *setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di sekolah. Guru BK/konselor diharapkan selalu melengkapi dan melakukan perencanaan yang matang sebelum memberikan layanan.
- b. Produk yang dikembangkan khusus diimplementasikan pada guru BK/konselor di sekolah.
- c. Fasilitator diharapkan memahami panduan penggunaan modul dan memimpin kegiatan pelatihan penggunaan modul konseling CBT *setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial kepada guru BK/konselor di sekolah.
- d. Guru BK/konselor diharapkan dapat memahami modul sebagai media untuk menambah wawasan sebelum melaksanakan layanan konseling CBT *setting* kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial.
- e. Bagi kepala sekolah, menjadi pertimbangan pengadaan media atau referensi sejenis modul sebagai salah satu media untuk mendukung pelaksanaan layanan BK.

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Beberapa hal yang perlu menjadi saran untuk pengembangan produk lebih lanjut adalah sebagai berikut.

- a. Modul yang dikembangkan memberikan ruang bagi peneliti yang tertarik untuk melihat efektivitas modul yang dikembangkan dengan melakukan uji eksperimen untuk lapangan yang lebih luas.
- b. Untuk uji coba lapangan yang lebih luas dapat melibatkan sekolah negeri dan swasta, sehingga menambah kebermanfaatan produk yang dikembangkan.
- c. Materi pada modul dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan siswa untuk cakupan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akker, J. Vd., Branch, R. M., Gustafsan, K., Nieveen, N., & Plomp, T. (1999). *Design approaches and tools in education and training*. Netherlands: Springer Science.
- Aldrin, Neil. (2014). *Healling talks keajaiban kata-kata with CBT (cognitive behavior therapy)*. Depok: Puspa Swara.
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: the mediating role of intimacy and social support. *Journal of Behavioral addictions*, 8(2), 318-325.
- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan gadget dan kaitannya dengan kecerdasan emosi siswa (sebuah studi pada siswa SMP di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*. 7(2), 136-142.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*. 7(4), 86.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M.D. (2017). The relationship between additive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Elsevier*, 64, 287-293.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The contribution of social media and mobile application to individual subjective well-being in counseling perspective. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1).
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social media and the quality of subjective well-being ; counseling perspective in digital era. *International Conseling and Education Seminar : The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era*, 28-35.
- Ayub, M.S., Rozali, A. A., & Marni, N. (2019). Media sosial dan kecanduan penggunaan menurut Islam. *Kertas Kerja Dibentangkan di Seminar Sains Teknologi & Manusia*.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: what is the role of content in youtube?. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.