

**Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy Setting Group* dalam
Kecanduan Social Media pada Siswa Kelas VII
SMP Muhammadiyah Kualasimpang
T.A 2020/2021**

*Diajukan Guna untuk memenuhi persyaratan gelar sarjana pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Safwan Nur 1702080004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
2021**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021.

Sudah layak disidangkan.

Medan, 12 Oktober 2021

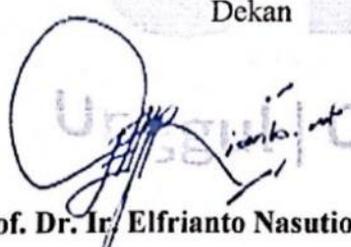
Disetujui Oleh
Pembimbing

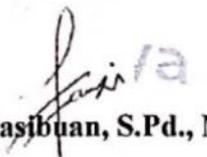

Dra. Jamila M.Pd

Diketahui Oleh

Dekan

Ketua Program Studi


Prof. Dr. Ir. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMughtarBasri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy teknik
Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media pada
Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang
T.A 2020/2021

sudah layak di sidangkan

Dikeluarkan di: Medan
Pada Tanggal: 9 Oktober 2021

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Wassalam
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

(Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata - 1
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Skripsi Strata - 1 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Dalam
Sidangnya Yang Diselenggarakan Pada Hari Sabtu, Tanggal 16 Oktober 2021 Pada Pukul 08.00
WIB Sampai Dengan Selesai. Setelah Mendengar, Memperhatikan, Dan Memutuskan :

Nama Mahasiswa : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting*
Groub pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah Kualasimpang. Tahun
Pelajaran 2020/2021

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, M.Pd

Sekretaris

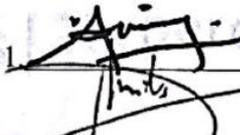
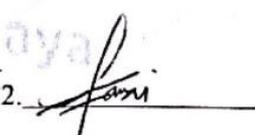
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI :

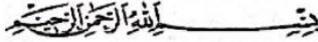
1. Dr. Amini, M.Pd
2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

PEMBIMBING :

1. Dra. Jamila, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Adapun point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 12 Oktober 2021

Hormat saya

Yang membuat pernyataan



Safwan Nur

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

ABSTRAK

**Safwan Nur, 1702080004 Program Studi Bimbingan dan Konseling,
“Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* teknik *Setting Group* dalam
Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah
Kualasimpang T.A 2020/2021**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengurangi kecanduan sosial media dalam bentuk penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting Grub* dengan metode jenis penelitian kualitatif, dengan alasan pendekatan ini karena didasarkan untuk mendiskripsikan perilaku actor-aktor seperti kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling serta siswa/siswi disekolah tersebut. Subjek yang di ambil didalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling dan siswa serta objeknya adalah siswa kelas VII. Instrument yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil dari penelitian ini terdapat perubahan antara pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siswa yang kecanduan sosial media dengan menyimpulkan hasil penggunaan sosial media pada pertemuan pertama dengan persentase siswa mendengarkan (100%), memahami (80%), menjelaskan (40%) dan menerapkan (20%) tentang permasalahan kecanduan sosial media dan pada pertemuan kedua dengan persentase siswa sudah dapat mendengarkan (100%), memahami (100%), menjelaskan (100%) dan menerapkan (80%) tentang permasalahan kecanduan sosial media.

Kata Kunci: **Teknik *Setting Group*, Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*,
Kecanduan Sosial Media**

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt. Yang telah memberikan segala berkah, hidayah serta rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Shalawat serta salam selalu kita curahkan kepada rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kegelapan ke alam yang berilmu pengetahuan sampai saat ini sehingga penulis memiliki kesehatan dan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini guna untuk salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pendidikan strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan adanya masukan, baik saran maupun kritik yang bersifat membangun dari semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Dalam menyusun skripsi ini, peneliti banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Secara khusus tiada tara kepada kedua orang tua peneliti ayahanda Said Khudri. M.Pd dan Ibunda Sumarni atas doa, nasehat, dukungan dan pengorbanan yang tidak pernah luntur akan pendidikan yang ditempuh oleh peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan sarjana sekarang ini.

Semoga peneliti dapat memberikan kebanggaan kepada kedua orang tua atas cita-cita yang peneliti tempuh.

2. Bapak Dr. Agussani, M.Ap, Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).
3. Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).
4. Bapak Fauzi Hasibuan S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)
5. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti. S.Psi., M.Psi. Psikolog sebagai Wakil Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)
6. Ibu Dra. Jamila. M.Pd sebagai Dosen pembimbing Skripsi yang telah sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, memberikan Bimbingan, motivasi, arahan serta saran-saran yang sangat berarti kepada saya dari awal hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah banyak berjasa memberikan ilmu dan mendidik penulis selama masa perkuliahan di program studi pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU).
8. Bapak Kiki Winanda. S.Pd.I selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah Kualasimpang yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

9. Terima kasih untuk abang dan adik tersayang Saiful Hidayat. SKM dan Salman Anshari yang telah memberikan semangat, doa dan dukungan serta motivasi kepada peneliti.
10. Terima kasih kepada Bapak Aris Kastawa dan Ibu Maylinda Ignatia yang banyak membantu, motivasi juga memberikan semangat baik secara moral maupun materil.
11. Terima kasih kepada Feby Nur Indah Sari yang banyak memberikan dukungan, bantuan, memberikan semangat, serta selalu menemani pada saat peneliti berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada teman serta sahabat peneliti Mukti Fadillah, Mashud Ramadhani, M. Iqmal Sodri, Alfonso De Ax Rumapea, Raga Bimantoro, Ramadhan Abdiansyah, yang menjadi pendukung disaat senang dan susah didalam menjalani serta menyelesaikan skripsi.
13. Dan terima kasih untuk semua rekan seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2017 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dalam menjadi teman seperjuangan didalam menggapai cita-cita bersama dan terus selalu menjadi yang terbaik dalam pertemanan.

Akhir kata penulis mengucapkan Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis harap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

Medan,15 Oktober 2021

Safwan Nur

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Penelitian	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	6
1. Kecanduan Media Sosial	
1.1 Pengertian Sosial Media	6
1.2 Klasifikasi Sosial Media	7
1.3 Dampak Penggunaan Sosial Media	11
2. Teknik <i>Setting Grub</i> dalam Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	
2.1 Konsep Dasar <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	13

2.2 Tujuan Konseling Kognitif-Behavioral	15
2.3 Prinsip-Prinsip <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	15
2.4 Metode Konseling <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT)	18
2.5 Teknik <i>Setting Grub</i>	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Peneltian	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
1. Lokasi Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	25
B. Subjek dan Objek Penelitian	26
1. Subjek Penelitian	26
2. Objek penelitian	26
C. Variabel Penelitian	26
D. Instrument Penelitian	28
1. Wawancara	28
2. Observasi	29
3. Dokumentasi	31
E. Teknik Analisis Data	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah	49
Tabel 4.2 Tenaga Pendidik	50
Table 4.3 Jumlah Siswa Sekolah	51
Table 4.4 Klasifikasi Sosial Media yang digunakan siswa	55
Table 4.5 Hasil Penerapan Layanan Pertemuan Pertama	63
Table 4.6 Hasil Penerapan Layanan Pertemuan Kedua	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Interaksi Pikiran, Perasaan, dan Perilaku	20
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Form K-1
- Lampiran 2. Form K-2
- Lampiran 3. Form K-3
- Lampiran 4. Berita Acara Bimbingan Proposal
- Lampiran 5. Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 6. Surat Keterangan Seminar Proposal
- Lampiran 7. Lembar Pengesahan Proposal
- Lampiran 8. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Plagiat
- Lampiran 10. Surat Izin Riset
- Lampiran 11. Surat Balasan Riset
- Lampiran 12. Berita Acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13. Curriculum Vitae

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sosial Media di zaman sekarang ini merupakan salah satu sarana yang sangat sering diakses oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua. Sosial Media juga semakin berkembang pesat dari tahun ke tahun sehingga mengubah cara orang berkomunikasi, serta mengetahui dengan cepat kejadian-kejadian terbaru diseluruh dunia dalam kurun waktu yang cepat bahkan dalam waktu yang nyata. Sosial Media dalam kata lain "*Internet*" sekarang ini sangat dibutuhkan mulai dari kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis dan sebagainya. Didalam Pendidikan, internet berpengaruh besar bagi para guru dan pelajar baik dalam proses belajar hingga pengembangan kreatifitas mengajar.

Didalam masa pandemi ini, Sosial Media sangat berkembang pesat dan dibutuhkan oleh semua kalangan untuk saling terhubung satu sama lain hanya dari rumah. Menurut laporan perusahaan media asal inggris "*We Are Sosial*" bekerja sama dengan "*Hootsuite*", keduanya merilis laporan "*Digital 2021 : The Latest Insights Inti The State Of Digital*" yang diterbitkan pada 11 Februari 2021 berisi jumlah penduduk Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa pengguna aktif Sosial Media mencapai 202,6 juta. Angka tersebut meningkat 10 juta atau sekitar 6,3 persen dibandingkan tahun lalu. Dari total 202,6 juta pengguna internet di Indonesia, 96,4 persen diantaranya menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet.

Berdasarkan aplikasi yang banyak digunakan adalah *YouTube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook* dan *Twitter*. Begitu juga didalam Pendidikan, Sosial Media dibutuhkan untuk saling terhubung antara siswa dengan guru dalam hal belajar mengajar sehingga proses belajar mengajar tidak terhenti dimasa pandemic ini.

Menurut Parisa & Leonardi (2014 : 46), bahwa dalam sehari kita dapat mengakses *internet* dari *smartphone* kita lebih dari 2,5 jam, dan waktu yang digunakan untuk mengakses sosial media dalam sehari adalah 3 jam. Pengguna *internet* di Indonesia hingga saat ini mencapai 82 juta orang. Jumlah pengguna *internet* tersebut, 80 persen diantaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun. Aktivitas yang paling banyak dilakukan pengguna *internet* di dunia maya adalah mengakses situs jejaring sosial (84,2%), melakukan pencarian (65,7%), membaca berita (39,2%), mengakses e-mail (38,9%), menonton video (31,4%), serta bermain game (30,7%).

Sementara riset kominfo dan UNICEF bahwa hasil studi penggunaan Sosial Media dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia, 98% dari anak-anak dan remaja yang disurvei tau tentang internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna *internet*. Anak-anak dan remaja memiliki tiga motivasi utama untuk mengakses *internet* yaitu untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman lama dan teman baru serta untuk hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah,

sedangkan penggunaan Sosial Media dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi.

Dari penjelasan diatas menggambarkan bahwa sebagian besar pengguna sosial media adalah usia para remaja. Remaja sangat rentan terbawa perkembangan teknologi sehingga sangat cepat mengenal dan masuk kedalam sosial media dengan rasa penasaran yang tinggi. Mereka ingin selalu *up to date* sehingga kadang tidak mampu membedakan hal yang baik atau buruk didalam Sosial Media dalam menjadi acuan perilaku. Perilaku emosional remaja yang masih terbilang labil dan belum dapat mengendalikan diri akan berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Seseorang yang sudah disibukkan dengan aktivitas penggunaan Sosial Media merupakan kecanduan. Kecanduan bukan berarti disebabkan oleh zat adiktif, tetapi lebih kepada ketergantungan terhadap penggunaan Sosial Media.

Menurut penelitian Weinstein & Lejoyeux (2010), diagnosis kriteria ketergantungan *internet* dialami oleh remaja diantaranya penggunaan *internet* yang berlebihan sering dikaitkan hilangnya rasa waktu, penarikan termasuk perasaan marah, tegang ketika tidak dapat mengakses, toleransi termasuk antisipasi penggunaan waktu lebih untuk *online*, kurangnya *control* dalam mengurangi internet termasuk mengabaikan karya akademis, serta kehidupan sosial mereka.

Menurut Widiana, Retnowati & Hidayat (2004 : 9), penggunaan *internet* yang baik apabila mampu mengatur penggunaan internet sesuai

dengan kebutuhan sehingga tidak tenggelam dalam penggunaan *internet*, maupun memadukan aktivitas *online* dengan aktivitas-aktifitas lain dalam kehidupannya dan tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah atau mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukan dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan.

Menurut Almenayes (2015: 45-48), kecanduan Sosial Media merupakan bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Adapun faktor dari penyebab kecanduan Sosial Media meliputi : *compulsive feelings* (pikiran yang berlebihan), *time displacement* (mengulur waktu), dan *social consequences* (konsekuensi sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari).

Dari penjelasan penelitian diatas bahwa kecanduan Sosial Media sangat tidak baik karena bisa membuat ketergantungan yang mengakibatkan emosional yang terganggu serta menghilangkan rasa waktu yang berlebihan sehingga terjadinya pikiran yang berlebihan, mengulur waktu dan konsekuensi sosial yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Dari fenomena diatas perlu adanya strategi yang akan dilakukan oleh peneliti dalam memberikan bantuan serta pemahaman kepada siswa-siswi kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021 dalam mengendalikan pikiran dan perilaku terhadap penggunaan sosial media yang berlebihan, serta siswa-siswi tersebut dapat menggunakan waktu secara baik dan efektif. Strategi yang akan digunakan dalam

memberikan bantuan serta pemahaman kepada siswa-siswi tersebut yaitu Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting Grub*. Menurut Spiegler & Guevremont (dalam Jurnal Elna Yulsaini Siregar & Rodiatul Hasanah Siregar, 2013) bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*) dengan tujuan untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.

Maka dari itu sebagai alasan, penerapan CBT ini berkontribusi besar didalam bimbingan konseling untuk menyelesaikan kesalahan dan permasalahan yang terjadi dalam proses berfikir serta ada kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. Dengan tujuan untuk membantu mengatasi kecanduan Sosial Media (*social media addiction*) pada siswa-siswi yang menjadi subjek penelitian di kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat perilaku siswa yang melanggar tata tertib sekolah
2. Terdapat perilaku siswa yang bermain sosial media dalam waktu belajar

3. Terdapat perilaku siswa yang menyalahgunakan sosial media
4. Terdapat perilaku yang menjadi masalah bagi siswa diakibatkan belum memahami akibat dari kecanduan sosial media

C. Batasan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini akan dibatasi pada :

1. Seluruh kelas VII Siswa SMP Muhammadiyah Kualasimpang yang mempunyai permasalahan Kecanduan Sosial Media

D. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting Grub* dalam mengurangi Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah Kualasimpang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecanduan sosial media dalam bentuk penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting Grub* pada Siswa Kelas VII di SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru bagi guru BK disekolah dalam menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Setting Grub* dalam mengurangi Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih baik lagi dalam pengembangan pendidikan selanjutnya
- b. Bagi guru, diharapkan menjadi acuan dalam kegiatan pembelajaran dikelas untuk meningkatkan pengetahuan agar lebih berkembang dan memberikan wawasan yang luas dalam menjaga dan mengatasi masalah pada kecanduan Sosial Media.
- c. Bagi peserta didik, diharapkan dapat memberi wawasan atau pengetahuan tentang Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *Setting Grub* dalam mengurangi Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang.
- d. Bagi penulis, diharapkan agar mengetahui seberapa besar Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) teknik *Setting Grub* untuk mengurangi Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

Kerangka Teoritis merupakan kumpulan beberapa teori-teori yang berkaitan dengan variable yang akan diteliti. Semakin jelas kajian teori yang dijelaskan akan semakin mudah bagi peneliti untuk meneliti variable. Peneliti menggunakan 2 variabel teori yang akan dibahas yaitu:

1. Kecanduan Terhadap Sosial Media

1.1. Pengertian Sosial Media

Istilah Sosial Media tersusun dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007; McQuail, 2003). Sedangkan kata “sosial” diartikan sebagai kenyataan sosial bahwa setiap individu melakukan aksi yang memberikan kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menegaskan bahwa pada kenyataannya media dan semua perangkat lunak merupakan “sosial” atau dalam makna bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial (Durkheim dalam Fuchs, 2014)

Menurut Destiana & Salman (2015 : 58), pada dasarnya Sosial Media (sosial media) adalah media online sebagai alat sosial komunikasi, dimana para penggunanya dapat dengan mudah

berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, situs jejaring

sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Sebagaimana menurut Khairuni (2016 : 95), secara umum Sosial Media didefinisikan sebagai media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial Media menggunakan teknologi berbasis Web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Sosial Media dapat dirubah oleh waktu dan diatur ulang oleh penciptanya, atau dalam beberapa situs tertentu, dapat diubah oleh suatu komunitas. Selain itu sosial media juga menyediakan dan membentuk cara baru dalam berkomunikasi.

Dari penjelasan diatas didapatkan bahwa Sosial Media merupakan suatu alat komunikasi berbasis online yang menjadi tempat para penggunanya untuk melakukan dialog komunikasi dengan mudah serta dapat mengakses layanan situs yang disediakan oleh komunitas didalam sosial media tersebut.

1.2. Klasifikasi Sosial Media

Sosial Media teknologi mengambil berbagai bentuk termasuk majalah, forum internet, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, podcast, foto atau gambar, video, peringkat dan bookmark sosial.

Menurut Nasrullah (2015 :39), terdapat 6 kategori besar untuk melihat bagaimana jenis media soasial tersebut.

- 1) Media Jaringan Sosial (sosial Networking)

Merupakan medium paling populer dalam kategori Sosial Media. (Nasrullah, 2015:40) mengatakan bahwa “medium ini merupakan sarana yang bisa digunakan pengguna untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut, di dunia virtual.”

Sosial Media tersebut memungkinkan anggota untuk berinteraksi satu sama lain. Interaksi terjadi tidak hanya pada pesan teks, tetapi juga termasuk foto dan video yang memungkinkan menarik perhatian pengguna lainnya. Semua posting (publikasi) merupakan real time, memungkinkan anggota untuk berbagi informasi seperti apa yang sedang terjadi”

Cara kerja dari situs jejaring sosial adalah setiap penggunanya dapat membentuk jaringan pertemanan secara online, mulai dari pengguna yang sudah kenal didunia nyata hingga pengguna pertemanan baru yang sama sekali belum dikenal. Dari beberapa kasus dalam membentuk pertemanan baru di situs jejaring sosial ini rata-rata berdasarkan pada sesuatu yang sama disetiap penggunanya seperti hoby,.politik, sekolah atau universitas serta profesi. Jenis sosial networking yang sering populer belakangan ini adalah facebook, instagram, tiktok twitter dan lain sebagainya.

2) Media Sharing

Media Sharing merupakan suatu jenis Sosial Media dalam memberikan fasilitas kepada penggunanya dalam berbagi media

seperti (file) dokumen, foto dan video serta alamat lokasi yang ingin kita bagikan kepada pengguna sosial lainnya. Ada beberapa macam Media Sharing yang terpopuler dimasyarakat sekarang ini adalah WhatsApp, Telegram, Line, Messenger, Youtube, Gmail dan lain sebagainya.

3) Jurnal Online (Blog) dan Microblogging

Blog merupakan Sosial Media yang digunakan oleh penggunanya untuk mengunggah aktivitas-aktivitas yang sering dilakukan, saling mengomentari antar pengguna blog serta berbagi, baik tautan web lain, informasi dan lain sebagainya. “istilah Blog berasal dari kata “weblog” yang pertama kali diperkenalkan oleh jom berger pada 1997 merujuk pada jurnal pribadi online”, (Nasrullah, 2014 : 29).

Pada awalnya, blog merupakan suatu bentuk situs pribadi yang berisi kumpulan tautan situs lain yang dianggap menarik dan terus update setiap harinya. Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, blog dapat memuat jurnal-jurnal (tulisan hasil-hasil penelitian) yang dimiliki setiap pengguna didalam Sosial Media (Blood sebagaimana dikutip oleh Nasrullah,2015: 41)

Cara kerja dari blog antara lain ialah penggunanya dapat mempublikasikan konten yang terkait didalam penggunanya itu sendiri seperti memaparkan hasil riset penelitian dia, atau kritikan

dan saran untuk kebijakan tertentu serta dapat mengomentari dari apa yang orang lain publis tentang dirinya.

Didalam blog, terdapat satu jenis blog yang penggunaannya lebih banyak serta fasilitas yang diberikan sangat mudah ialah microblogging. Microblogging sendiri merupakan turunan jenis Sosial Media yang mirip dengan blog dalam memfasilitasi penggunaannya untuk menulis dan mempublikasikan aktivitas sehari-hari atau saran dan komentar dari pendapatnya. Pada awalnya, lahirnya jenis Sosial Media ini merujuk pada munculnya Twitter yang hanya menyediakan ruang tertentu atau maksimal 140 karakter. Di Twitter penggunaannya dapat menjalin jaringan dengan pengguna lain, menyebarkan informasi, mempromosikan pendapat atau pandangan pengguna lain, sampai membahas isu terhangat (trending topic) dan menjadi bagian dari isu tersebut dengan turut berkicau (tweet) menggunakan tagar (hashtag) tertentu.

4) Wiki

Wiki merupakan situs dari Sosial Media yang berisi konten-konten hasil kolaborasi setiap penggunaannya. Menurut Nasurullah (2015: 46), *wiki* menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah, hingga rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Penjelasan yang terdapat didalam wiki tersebut dikerjakan oleh para pengunjungnya atau dalam arti ada kerja sama dari semua

pengunjung dalam mengisi konten yang ada didalam situs wiki tersebut.

Saxena sebagaimana dikutip oleh Nasrullah (2015: 47), membagi dua jenis yaitu public dan privasi. *Wiki* adalah jenis Sosial Media yang bersifat privasi yang hanya bisa diakses dengan terbatas. Sedangkan, *Wikipedia* merupakan gambaran dari *wiki* dimana konten bisa diakses oleh pengguna secara bebas.

5) Virtual Game World

Virtual Game World merupakan salah satu jenis interaksi yang ada di Sosial Media dengan menggunakan game secara online. Beberapa tahun belakangan ini, jenis Sosial Media ini paling banyak diminati oleh para penggunanya dan kebanyakan para anak-anak serta remaja hingga dewasa. Virtual game mobile dapat juga diakses menggunakan *gadget* sendiri, misalnya *mobile game*. *Mobil game* merupakan jenis game yang didesain dan dibuat khusus untuk dapat dijalankan pada *smartphone* dan *computer*. *Mobile game* telah banyak dibuat dalam berbagai macam *platform* seperti *Apple IOS*, *android*, serta *windows phone*. *Game mobile* merupakan salah satu jenis game dari *Massively Multiplayer Online Role-playing Game* (David,2016).

Massively Multiplayer Online Role-playing Game (MMORPG) merupakan tipe game yang menghubungkan ribuan pemain diseluruh dunia. Pemain *Massively Multiplayer Online Role-*

playing Game (MMORPG) menghadapi beberapa tantangan untuk bertempur dan saling membunuh sehingga mendapatkan poin/*rank* untuk menaikkan level dalam game. Game ini bisa dimainkan perorangan atau kelompok sesuai dengan pilihan game yang dimainkan. Game tpe ini juga memungkinkan pemain lebih banyak menghabiskan waktu daripada game dari tipe lain (Ng & Hastings, 2005).

Pande & Marhenii (2015) mengatakan bahwa bermain *game online* cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlama-lama didepan *gadget/computer* sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar. Seseorang yang bermain game online semakin lama akan semakin sedikit menggunakan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya. Seseorang bermain game umumnya dilakukan sendirian, dan hal itu dilakukan dalam waktu yang cukup lama sehingga memungkinkan menjadi kecanduan (Dewi, 2014).

1.3. Dampak penggunaan Sosial Media

Ramadhani (2013) sebagaimana dikutip oleh K hhairuni (2016 : 99), adapun dampak positif dan negative penggunaan Sosial Media adalah sebagai berikut :

1.3.1. Dampak positif

- a) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi);
- b) Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik teman sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain;
- c) Menghilangkan kepenatan, hal ini bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran disekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

1.3.2. Dampak negative

- a) Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan Sosial Media seperti terlalu lama ketika mengakses facebook dan ini akan mengurangi jatah waktu belajar;
- b) Mengganggu kosentrasi belajar disekolah, ketika siswa sudah mulai bosan dengan cara pembelajaran guru, mereka akan mengakses Sosial Media semauanya;

- c) Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah;
- d) Menghabiskan uang jajan, untuk jajan, untuk mengakses internet dan untuk membuka facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) sama halnya mengakses facebook dari handphone;
- e) Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun computer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.

Sedangkan didalam penelitian yang dilakukan Siji (2015: 1465), mengatakan bahwa beberapa dampak dari pengaruh Sosial Media dalam pendidikan ialah :

- 1) Kurang membedakan teks bahasa yang sesuai dengan Grammar
- 2) Berisiko terisolasi sosial
- 3) Mengalihkan konsentrasi atau perhatian
- 4) Mulai membenci kehidupan dan studi belajar
- 5) Sebagian besar menghabiskan waktu dalam menggunakan Sosial Media
- 6) Tidak menyelesaikan pekerjaan rumah
- 7) Sukar menghadiri kelas atau membolos
- 8) Kurang tidur

Dari penjeleasan penelitian mengenai dampak pengaruh Sosial Media ada sisi positifnya dan sisi negatifnya. Ketika kita bisa menempatkan sisi baik dalam menggunakan Sosial Media maka akan mendapatkan hasil yang positif. Sebaliknya, jika kita bisa menempatkan sisi buruk dalam menggunakan Sosial Media, maka kita akan mendapatkan hasil yang negatif. Sosial Media tidak hanya berdampak pada karakter individu saja tetapi juga berdampak pada dunia pendidikan anak, makin sering Sosial Media digunakan tanpa mengenal waktu maka bisa menimbulkan kesenangan yang sementara tetapi menyebabkan kelalaian terhadap tugas dan tanggung jawab terhadap anak.

2. Teknik *Setting Group* dalam Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

2.1. Konsep Dasar Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau terapi kognitif perilaku merupakan kombinasi terapi kognitif dan perilaku yang fokusnya membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan, dan sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut. Terapi ini memiliki asumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh komponen kognitif yakni pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu,

langkah yang dilakukan untuk mengubah perilaku bermasalah adalah dengan mengubah kognitifnya (Dobson dan Dozois, dalam Nevid, Rathus dan Greene, 2005).

Menurut Siregar, (2013: 19), CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah perilakunya yang tampak (*over action*).

Berdasarkan definisi tersebut jelaslah bahwa CBT merupakan gabungan antara terapi kognitif dan terapi perilaku. Tetapi kognitif merupakan terapi yang berkaitan dengan proses berfikir manusia, yang bertujuan melatih individu untuk berfikir lebih objektif dan realistis dalam rangka mencegah atau mengatasi permasalahan. Sedangkan terapi perilaku adalah terapi yang bertujuan untuk mengubah tindakan yang kurang tepat atau perilaku bermasalah yang bertujuan untuk mengubah tindakan yang kurang tepat atau perilaku bermasalah yang didapatkan melalui proses belajar yang terjadi sebelumnya. Kedua jenis terapi yang memiliki keunggulan masing-masing kemudian digabungkan dalam rangka memaksimalkan efektifitasnya untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi individu.

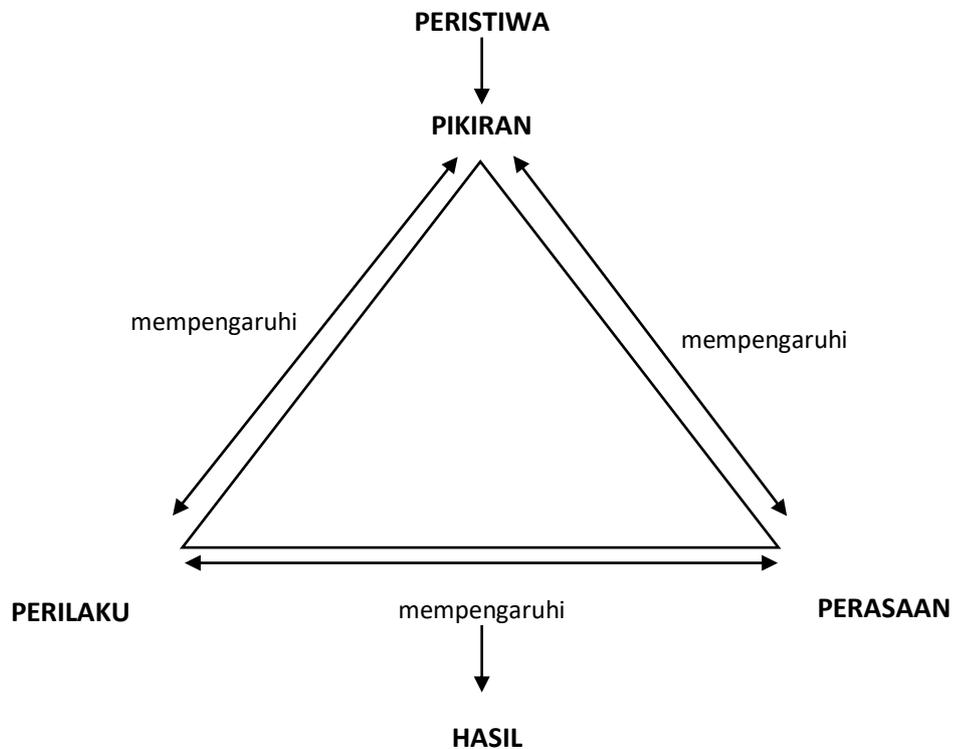
Penggabungan antara pendekatan kognitif dan perilaku dilatarbelakangi oleh persamaan antara keduanya yakni penekanan pada gejala-gejala dan permasalahan yang menjadi target. Selain itu,

kedua pendekatan tersebut sama-sama menggunakan metode eksperimental untuk memahami, remediasi, dan menilai perubahan terhadap psikopatologi (Meser, Sanderson, Gurman, dalam Stricker & Widiger, 2003).

Menurut Dobson, (2010: 4), pada intinya CBT terbagi tiga proposisi mendasar yaitu; 1) aktifitas mempengaruhi perilaku kognitif, 2) kegiatan kognitif dapat dimonitor dan diubah, 3) perubahan perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Setia Asyanti (2019: 5), memahami bahwa permasalahan terjadi ketika individu tidak berfikir objektif mengenai suatu situasi atau peristiwa. Dampak emosi menjadi terganggu atau mengalami disfungsi. Pikiran yang tidak objektif atau terdistorsi ini juga akan membuat perilaku individu menjadi kurang efektif atau tidak adaptif. Pada intinya, CBT meyakini pikiran sebagai sumber permasalahan atau gangguan mental yang dialami individu. Pada tahap selanjutnya, terjadi saling mempengaruhi antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang dapat digambarkan seperti gambar 1 dibawah ini.

Gambar 1. Interaksi Pikiran, Perasaan, dan Perilaku



2.2. Tujuan Konseling Kognitif-Behavioral

Menurut McLeod (2010: 13-14), ada beberapa tujuan yang didukung secara eksplisit maupun implisit oleh para konselor adalah sebagai berikut:

- a. Pemahaman, yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih control rasional ketimbang perasaan dan tindakan.
- b. Kesadaran diri, yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau juga

mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan bagaimana penerimaan orang lain terhadap diri.

- c. Perubahan kognitif, yaitu modifikasi atau mengganti kepercayaan yang tak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasiasikan dengan tingkah laku penghancuran diri.
- d. Perubahan tingkah laku, yaitu modifikasi atau mengganti pola tingkah laku yang maladaptive atau merusak.
- e. Penguatan, berkenaan dengan keterampilan, kesadaran, dan pengetahuan yang akan membuat klien mampu mengontrol kehidupannya.

2.3 Prinsip-Prinsip Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Agar mencapai tujuan terapi, CBT memiliki beberapa prinsip dasar. Prinsip dasar inilah yang perlu dipegang teguh oleh terapis CBT dalam melaksanakan terapi. Menurut ungkapan oleh Beck (2011: 7-10) ada beberapa prinsip-prinsip dasar dari CBT adalah :

1. Cognitive Behavioral Therapy didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseli terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling.
2. Cognitive Behavioral Therapy didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan

kehangatan, empati, peduli dan orisinalitas respon terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.

3. Cognitive Behavioral Therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
4. Cognitive Behavioral Therapy berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
5. Cognitive Behavioral Therapy berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (here and now). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

6. Cognitive behavioral Therapy merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekan pada pencegahan.
7. Cognitive Behavioral Therapy berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih untuk melakukan self-help.
8. Cognitive Behavioral Therapy yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (homework assignment), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan self-help diakhir konseling.
9. Cognitive Behavioral Therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. setiap hari konseli memiliki

kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negative.

10. Cognitive Behavioral Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavioral. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari evaluasi konseling.

2.4 Metode Konseling Cognitive Behavioral Therapy

Froggatt (2009: 4-5), proses konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah sebagai berikut:

(1) Bekerjasama dengan konseli (engage client)

- Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan
- Memperhatikan tentang “secondary disturbances” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan

- Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling CBT
- (2) Melakukan assesmen terhadap masalah, orang dan situasi (assess the problem, person and situation)
- Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah
 - Adakah relasi dengan hal klinis ?
 - Menanyakan personal atau sejarah masalahnya
 - Menilai keparahan masalah atau yang paling mengganggu
 - Perhatikan dampak/factor-faktor kepribadian yang relevan
- (3) Mempersiapkan konseli untuk terapi (prepare the client for therapy)
- Mengiklaskan tujuan konseli; spesifik (specific), dapat diukur (measurable), dapat dicapai atau diraih (achievable), realistis (realistic), memiliki batasan waktu (time frame)
 - Memotivasi konseli untuk berubah
 - Mengajarkan prinsip CBT, termasuk model ABC
 - Mendiskusikan pendekatan dan teknik yang akan diterapkan
 - Mengembangkan kontrak dengan konseli
- (4) Mengimplementasikan program penanganan (implement the treatment programme)
- Mengubah belief yang maladaptive dan disfungsional
 - Mengaplikasikan dialog 'socrates' untuk mengubah belief

- Memberikan homework assignment
- Implementasi teknik CBT
- Menganalisis ABC
- Memahami belief yang berkembang

(5) Mengevaluasi kemajuan (evaluative progress)

- Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebabkan factor lain

(6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling (prepare the client for termination)

- Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari

2.5 Teknik *Setting Grub*

Didalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting Grub*. Teknik *Setting Grub* (pengaturan kelompok) yang digunakan adalah Layanan Konseling Kelompok.

1. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:311) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan

dalam suasana kelompok. Disana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari satu orang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Sedangkan menurut Herman (Lubis, 2011:198) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah "suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik sebelumnya".

Berdasarkan definisi dari teori di atas maka yang dimaksud dari konseling kelompok adalah sebuah layanan bimbingan yang dilaksanakan dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik dalam pembahasan serta pengentasan permasalahan yang bersifat pribadi dan juga dapat membangun hubungan interpersonal yang dinamis antara konselor atau guru BK dan konseli dan antar konseli, interaksi dalam kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk belajar menghadapi

kenyataan hidup dan meningkatkan pengertian saling percaya, penerimaan nilai-nilai kehidupan, cita-cita, tujuan serta sikap atau tingkah laku yang digunakan oleh lingkungan sosial tertentu.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Bariyyah (Lubis, 2011:205) adalah:

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
3. Klien dapat segera menyelesaikan masalahnya lebih cepat agar tidak berkepanjangan.
4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Jadi, tujuan dari konseling kelompok secara umum adalah untuk membantu sekelompok orang dalam membahas masalah pribadi para anggota kelompok agar dapat dikembangkan dengan lebih baik serta mencari solusi permasalahannya bersama-sama.

3. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto (2013:9) mengatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif

yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

4. Asas-asas di dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Lubis (2011:213) terdapat lima asas Konseling kelompok, yaitu: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan serta asas kenormatifan.

a. Asas Kerahasiaan

Yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.

b. Asas Keterbukaan

Yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya.

c. Asas Kesukarelaan

Yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan dapat tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pembimbing kelompok.

d. Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

e. Asas Kenormatifan

Yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku.

Keempat asas tersebut harus benar-benar diterapkan agar dapat mencapai tujuan bimbingan kelompok secara optimal, yaitu mencapai kemandirian belajar siswa yang memperoleh layanan.

5. Tahapan Bimbingan Kelompok

Berikut uraian tahapan-tahapan proses konseling kelompok menurut Prayitno (1995:40) yaitu:

1. Tahap I Pembentukan

a. Ucapan selamat datang

b. Do'a bersama

c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok

- e. Melaksanakan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, keaktifan, kesukarelaan, keterbulcaan, dan kenornnatifan)
- f. Perkenalan dengan sesama anggota konseling kelompok (bisa disertai dengan permainan)
- g. Melafalkan sumpah atau janji dalam konseling kelompok yang berisi: "Saya (sebutkan nama) dengan ini menyatakan bahwa saya sanggup dan bersedia menerima, menyimpan, memelihara, menjaga, dan merahasiakan semua data dan keterangan baik dan anggota kelompok saya atau dari siapapun juga yaitu data atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain"

2. Tahap II Peralihan

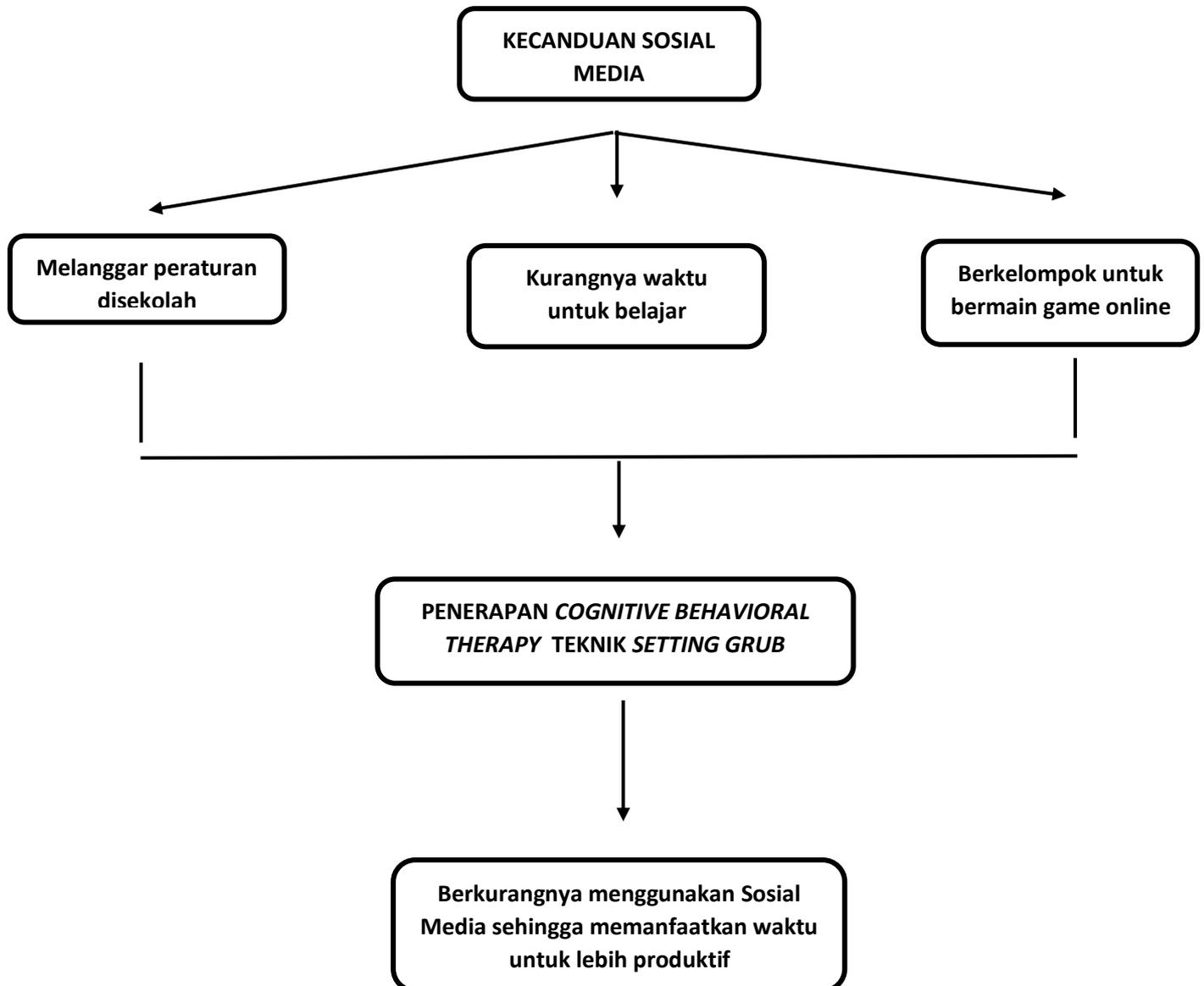
- a. Menjelaskan kegiatan konseling kelompok akan dimulai
 - b. Menanyakan kesiapan anggota untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok
 - c. Mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok
 - d. Bila perlu kembali ke aspek tahap sebelumnya
- a. Tahap Kegiatan
- a. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan (menjadi ciri konseling kelompok "tugas")
 - b. Tanya jawab hal yang belum dipahami
 - c. Anggota membahas topik sampai tuntas
 - d. Selingan untuk mereshfresh suasana

e. Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (peneguhan hasrat) dan pengungkapan komitmen

b. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok. Dalam kegiatan kelompok pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

B. Kerangka Konseptual



C. Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2013 : 96) mengemukakan bahwa Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empiric dengan data.

Didalam penelitian ini hipotesis yang diambil adalah menerapkan *Cognitive Behavioral Therapy* Teknik *Setting Grub* dalam mengurangi kecanduan sosial media pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelas VII SMP Muhammadiyah Kuala Simpang di Jalan Letnan Jenderal S. Parman No.21, Kec. Kota Kuala Simpang, Kabupaten Aceh Tamiang, Aceh

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai dengan Oktober tahun 2021, adapun waktu dari penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel

Rincian Waktu Penelitian

NO	Jenis Kegiatan	Rincian Waktu Penelitian											
		Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Seminar Proposal			■									
2	Perbaikan Proposal					■							
3	Pengumpulan Data						■	■	■	■			
4	Bimbingan Skripsi										■	■	
5	Ujian Skripsi											■	■

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Moleong (2010:132) mendiskripsikan Subjek Penelitian sebagai informan, yang artinya orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi tempat penelitian. Dalam penelitian ini subjek penelitian yang diambil adalah guru BK dan Siswa. Untuk reponden dipilih dari siswa Kelas VII A.

2. Objek Penelitian

Obyek penelitian adalah sesuatu yang merupakan inti dari problematika penelitian (Arikunto, 2005). Objek penelitian juga dikatakan sebagai sifat dari adanya realitas yang bisa berupa benda atau orang sehingga menjadi pusat perhatian dan sasaran didalam penelitian untuk sebagai pendukung dari rancangan penelitian.

Tabel:

Jumlah Siswa kelas VII T.A 2020/2021

Kelas	Jumlah Siswa yang bermasalah
VII 1	1
VII 2	1
VII 3	3
VII 4	4

Peneliti mengambil objek dalam penelitian ini adalah 8-10 siswa di kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang dengan alasan dikarenakan kecanduan sosial media sudah sangat terpengaruh oleh siswa/siswi tersebut maka dari itu peneliti mengambil objek permasalahan dari siswa yang menojol akan kecanduan sosial media. Guru BK juga mereduksi dampak negatif dari kecanduan sosial media dari 8-10 siswa yang duduk di kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

C. Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel bebas

Variabel bebas yang diterapkan didalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Konseling kelompok merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang memberikan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk mencegah, menyembuhkan serta mengarahkan dengan memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

2. Variabel terikat

Variabel terikat didalam penelitian ini ialah kecanduan sosial media. Kecanduan sosial media merupakan bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Ada beberapa klasifikasi sosial

media yang sering digunakan oleh para remaja ialah *WhatsApp, Instagram, Facebook, Youtube, Tiktok, Telegram*, serta *Game Mobile*.

Permasalahan yang sering dialami oleh siswa akibat dari kecanduan sosial media ialah melanggar tata tertib sekolah, bermain sosial media dalam waktu belajar, menyalahgunakan sosial media, serta menjadi masalah bagi siswa diakibatkan belum memahami akibat dari kecanduan sosial media.

D. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pada Penelitian ini menggunakan pendekatan jenis penelitian kualitatif, dengan alasan pendekatan ini karena didasarkan untuk mendeskripsikan perilaku actor-aktor seperti kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling serta siswa/siswi disekolah tersebut.

Suharsimi Arikunto (2010:22) mengatakan bahwa data kualitatif merupakan sumber data yang menampilkan kata-kata lisan atau tulisan yang dicermati oleh peneliti serta benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen dan bendanya.

Sugiono (2012:8) juga memaparkan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode *naturalistic* dikarenakan penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*).

Adapun karakteristik penelitian kualitatif adalah:

1. Dilakukan pada kondisi yang alamiah,

2. Peneliti lebih bersifat deskriptif, data yang diperoleh tidak berbentuk angka melainkan kata-kata atau gambar,
3. Penelitian ini lebih menekankan pada proses,
4. Penelitian kualitatif menganalisis data secara induktif, serta
5. Lebih menekankan makna data dibalik yang teramati

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Agar peneliti memperoleh data yang sesuai dengan apa yang menjadi permasalahan didalam penelitian kualitatif ini maka digunakan alat atau instrument penelitian yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Wawancara

Menurut Anwar Sutoyo (2017 : 123) Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan melakukan Tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya, wawancara dilakukan oleh dua orang atau lebih yang dimana terdapat pihak sebagai pencari data (*interviewer*) dan pihak sebagai sumber data (*interviewee*). Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan wawancara secara nonstruktur dengan guru BK/*konselor* untuk mendapatkan informasi-informasi mengenai perilaku peserta didik khususnya mengenai kecanduan sosial media.

Tabel
Wawancara Penelitian

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan	

	?	
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	

2. Observasi

Menurut Sugiyono (2017 : 203) menjelaskan bahwa observasi merupakan teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain yaitu wawancara serta sejumlah pertanyaan khusus secara tertulis.

Dalam penelitian ini, peneliti mengobservasi kegiatan siswa di kelas yang akan menjadi sampel untuk penelitian ini. Peneliti cenderung melihat atau memperhatikan siswa yang mempunyai permasalahan yang sesuai dengan variabel penelitian yaitu kecanduan media sosial.

Tidak hanya itu, peneliti juga mengobservasi kegiatan guru BK dan Kepala Sekolah dalam mendukung rencana dan program bimbingan konseling disekolah tersebut sehingga sampel yang didapatkan agar lebih valid dan diharapkan mempunyai pengaruh besar dalam penggunaan CBT dalam penelitian ini.

Arikanto (2014 : 272) menjelaskan bahwa dalam menggunakan metode observasi akan lebih efektif bila melengkapinya menggunakan format atau blanko pengamatan sebagai instrument, format yang disusun berisi item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

Tabel observasi

Observasi Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling

NO	Objek yang Diobservasi	Analisis
1	Progam Bimbingan dan konseling, ruang kegiatan bimbingan dan konseling	
2	Tugas kepala sekolah dalam bimbingan dan konseling	
3	Keterlibatan guru pelajaran dalam kegiatan bimbingan dan konseling	
4	Upaya kepala sekolah dalam pembinaan konselor untuk melaksanakan jenis layanan bimbingan dan konseling disekolah	
5	Usaha kepala sekolah dalam kegiatan bimbingan dan konseling disekolah	

Tabel Observasi

Observasi Siswa Kelas VII

NO	Objek yang Diobservasi	Analisis
1	Memantau kegiatan siswa dikelas pada saat jam pelajaran berlangsung serta sedang tidak ada jam pelajaran	
2	Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran	
3	Permasalahan yang di alami siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan konseling	
4	Pengaruh sosial media pada siswa SMP Muhammadiyah kelas VII A	
5	Pemahaman siswa terhadap kecanduan sosial media	

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik untuk mendapatkan data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini peneliti akan mencari data deskriptif karakteristik peserta didik yang menjadi sampel penelitian dan juga data data lain yang berkenaan dengan penelitian. Didalam penelitian ini juga mendokumentasikan setiap kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh peneliti serta guru BK dalam mendukung kegiatan penelitian ini sebagai bukti visual bahwa kegiatan ini telah dilaksanakan.

F. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2012 : 244) mengemukakan bahwa Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Dalam penelitian kualitatif ini, analisis data bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh mulai dari awal hingga akhir penelitian. Selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Data-data terus dikumpulkan sehingga dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul.

Analisi data dikategorikan menjadi tiga tahap proses yaitu:

1. Reduksi data yaitu menelaah kembali data-data yang telah dikumpulkan melalui wawancara, observasi serta dokumentasi yang dilakukan sehingga ditemukan data sesuai dengan kebutuhan untuk menemukan pertanyaan.
2. Penyajian data yaitu gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh sehingga mudah dibaca secara menyeluruh.
3. Kesimpulan yaitu penarikan data dari apa yang telah diperoleh didalam penelitian. Kesimpulan bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pengumpulan data berikutnya. Apabila kesimpulan

ditemukan ditahap awal dengan bukti-bukti yang valid, maka kesimpulan yang ditemukan merupakan kesimpulan yang kredibel.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

- Nama Sekolah : SMP Muhammadiyah Kualasimpang
1. Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : **10104278** (April 2008)
- Status Sekolah : *Swasta Disamakan* (SK Dirjen Dikdasmen 1997)
2. Alamat Sekolah
- a. Jalan : Jln.Letjen S.Parman No.21
Kualasimpang
- b. Kecamatan : Kota Kualasimpang
- c. Kabupaten : Aceh Tamiang
- d. Provinsi : Aceh
- e. Kode Pos : 24475
- f. Koordinat (letak astronomis) : 4° 17' 18.8" LU - 98° 05' 01.4" BT
atau 4.288554 LU - 98.083726 BT
3. Tahun Berdiri : 1983
4. No.SK Piagam Pendirian : 4158/ 11-02/A-83/ 1983 03-11-1983
5. Nomor dan Tanggal Izin Operasional : 175/I07/2.b/AE/1984 08-12-1984

6. TMT Izin Operasional : 1 Juli 1984
7. Nomor Statistik Sekolah (NSS) : **20.2.06.14.01.026 (2008)**
8. Nomor Data Sekolah (NDS) : F.04122007 (Piagam Disamakan)
9. Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP) : 00.484.930.3 - 102.000
10. No Rek BANK : 3800-01-010750-53-1 (BRI
Unit Kualasimpang) 0042-01-006918-50-8 (BRI Britama) 0060 254 035 (BNI
TAPLUS)
11. Rk Giro: pada. PT BANK ACEH CABANG : 041.01.99.000045-5 a.n. SMP
Muhammadiyah Kualasimpang : 041.01.02.803323-5 a.n. Panitia UN
SMP Muhammadiyah Ksp
12. Sertifikasi Akreditasi : B (28-11-2008) BAS Provinsi
13. Nomor Telepon dan Fax : (0641) 32193
14. Email : smpmuhammadiyah83@yahoo.co.id
15. Saluran Internet : **Speedy dan Jardiknas (2 Saluran)**
16. Contac Person : 08126462602(Ka. Sekolah) -
085370762517 (Wakasek) /085358636159 (Operator/ Humas)
17. Nomor Sertifikat Tanah/ Tahun : 00153/ 2007
18. Luas Tanah Keseluruhan : 1854 m2
 - Luas Tanah Yang Terpakai : 880 m2
 - Luas Tanah Yang belum Terpakai : 974 m2
 - Panjang Pagar : 74 m
19. Status Gedung : Gedung Sendiri
20. Bentuk Gedung : Permanen

21. Luas Bangunan : $56 + 168 + 35 + 146,25 = 405,25 \text{ m}^2$

2. Visi dan Misi Sekolah

VISI : “ Membentuk Generasi Qur’ani, Kreatif, Mandiri, Unggul Dan Berwawasan Global “

MISI :

1. Menyelenggarakan pendidikan menengah pertama berbasis tahfiz Al Qur’an yang memiliki pengetahuan, sikap mandiri, akhlakul karimah, terampil dan siap memasuki pendidikan selanjutnya.

2. Mewujudkan sistem pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dan Islami sehingga dapat mengembangkan potensi setiap siswa.

3. Mewujudkan lulusan yang hafizd alquran minimal 5 jus .

4. Mewujudkan tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang profesional.

5. Mengintegrasikan nilai islam dan akhlakul karimah di seluruh aktivitas sekolah.

6. Mewujudkan program ekstra kurikuler yang terprogram dan terukur sehingga mendukung pencapaian prestasi siswa di bidang akademik dan non akademik.

7. Mewujudkan program pengembangan keterampilan dan kemampuan di bidang IT.

8. Mewujudkan standarisasi pembelajaran al-qur’an dan hadis.

9. Menerapkan program-program yang mendukung terbentuknya budaya ilmiah dan budaya mutu.

3. Sarana dan Prasarana di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

Dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar serta pengelolaan program sekolah untuk siswa dan siswi, ada beberapa infrastruktur yang memiliki peranan penting dan dapat digunakan sesuai dengan fungsinya antara lain :

Tabel

Sarana dan Prasana

Jenis Ruang	Jumlah
Ruang kepala Sekolah	1
Ruang Wakil Kepala Sekolah/TU	1
Kelas Yang Terpakai	9
Laboratorium Komputer	1
Perpustakaan	1
Laboratorium IPA	1
Kantor Dewan Guru	1
Jumlah	15 Ruang

Pergantian waktu kegiatan belajar mengajar siswa disekolah menggunakan bel elektrik yang dioperasikan di kantor guru. Pergantian waktu kegiatan belajar

mengajar berselang sekitar 40 menit sekali mulai dari masuknya sekolah di pukul 7:15 WIB serta yang mengoperasikan bel untuk mengganti jam pelajaran adalah guru piket.

Hasil dari observasi peneliti mengenai sarana dan prasarana dalam infrastruktur masih harus ditambah dan ditenahi yang berguna untuk mendukung kebutuhan siswa dalam pendidikan yang bertujuan untuk mewujudkan sistem pendidikan yang berkualitas secara efektif dan efisien sehingga siswa akan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah.

B. Keadaan Guru di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

Salah satu peran penting didalam dunia pendidikan adalah Guru. Guru merupakan sumber ilmu, panutan, serta pembimbing bagi semua siswa disekolah. Guru mempunyai tanggung jawab dalam memberikan ilmu serta bimbingan kepada siswa yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani dan rohaninya agar mencapai tingkat kedewasaan dalam berfikir, bertindak dan bertanggung jawab.

Tabel

Tenaga Pendidik di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

	LAKI-LAKI	PEREMPUAN	JUMLAH	KETERANGAN
A. GURU	2	21	23	
B. PEGAWAI	3	1	4	
JUMLAH	5	22	27	

Dari Tabel diatas diketahui bahwa jumlah seluruh tenaga pendidik di SMP Muhammadiyah Kualasimpang berjumlah 27 orang. Diantaranya 23 orang sebagai guru pengajar dan 4 orang sebagai pegawai pendukung tata usaha yang membantu tugas guru dalam mencapai tujuan pendidikan.

C. Keadaan Siswa di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

Siswa merupakan individu yang berada disekolah untuk mengikuti pembelajaran serta bimbingan yang diselenggarakan di sekolah, yang bertujuan untuk menjadi insan yang berilmu pengetahuan, berpengalaman, terampil, mandiri serta berakhlak mulia. Dibawah ini merupakan siswa yang ada di SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

Tabel

Tingkat Kelas	Jumlah Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VII	4	64	70	134
VIII	3	41	33	74
IX	2	38	31	69
Jumlah	9	143	134	277

Jumlah Siswa di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

D. Keadaan Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

Dalam membangun siswa yang berperilaku baik dan berkualitas, maka sekolah membutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling seperti ruang bimbingan dan konseling yang baik dan nyaman agar proses pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa tidak mengalami hambatan.

SMP Muhammadiyah Kualasimpang memiliki Sarana dan Prasarana bimbingan dan konseling antara lain 1 ruang bimbingan dan konseling yang baik, serta terdapat 1 buah meja dan 2 buah kursi. Akan tetapi ruang konseling masih bergabung dengan ruang wakil kepala sekolah dikarenakan terkhusus ruang konseling masi tahap perbaikan. Dalam wawancara dengan kepala sekolah SMP Muhammadiyah bapak Kiki Winanda. S.Pd.I Kualasimpang mengatakan:

“sarana dan prasarana bimbingan dan konseling disekolah ini ada, tapi masih dalam proses pembenahan, maka dari itu ruang bimbingan dan konseling masih bergabung dengan ruang wakil kepala sekolah, dikarenakan beberapa bulan belakangan ini penerimaan siswa meningkat jadi butuh ruang kelas yang menjadikan ruang bimbingan dan konseling digunakan menjadi ruang kelas”

Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah Kualasimpang

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan didalam dunia Pendidikan maka dari itu adanya guru bimbingan dan konseling bertujuan untuk merangkul serta mengatasi permasalahan-permasalahan siswa disekolah, baik itu siswa yang memiliki masalah didalam maupun diluar dari dirinya.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah Kualasimpang sudah berjalan baik, hanya saja masih banyak program-program bimbingan dan konseling yang belum terlaksanakan dikarenakan sebelumnya disekolah ini tidak ada guru bimbingan dan konseling. Maka dari itu, peneliti secara tidak langsung membantu pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang ada disekolah melalui penelitian ini. Hal ini diketahui setelah wawancara dengan kepala sekolah SMP Muhammadiyah Kualasimpang yaitu Bapak Kiki Winanda. S.Pd. I yang mengatakan bahwa:

“bimbingan dan konseling disekolah ini baru mulai adanya, dikarenakan sekolah ini baru berkembang pesat dari sebelumnya. Program-program bimbingan dan konseling juga mulai perlahan terlaksanakan walau belum sepenuhnya terlaksana”

Untuk jam bimbingan dan konseling belum dimiliki disetiap jam mata pelajaran, bimbingan dan konseling menjalankan programnya dengan memanfaatkan jam pelajaran yang kosong, tetapi pihak sekolah tetap terus mendukung program-program yang ingin dilaksanakan. Dikatakan juga oleh guru

bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah Kualasimpang ibu Intan Noviani. S.Pd:

“ kita belum punya jam khusus dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling disetiap kelas, kita mengharapkan pada saat jam mata pelajaran yang kosong, itu juga belum tentu seminggu ada yang kosong”

Dari keterangan yang disampaikan oleh kepala sekolah dan guru bimbingan dan konseling dapat kita ketahui bahwasannya program serta kegiatan bimbingan konseling disekolah SMP Muhammadiyah Kualasimpang masih baru terlaksana dikarenakan sekolah masih tahap perkembangan serta renovasi dari yang sangat sederhana sampai menuju sekolah yang unggul. Walaupun kegiatan dan program belum sepenuhnya terlaksana tetapi dukungan dari pihak kepala sekolah serta guru mata pelajaran terus berjalan agar menuju sekolah yang unggul dan juga menciptakan generasi-generasi yang berkualitas dan berakhlak mulia serta tercapainya tujuan pendidikan.

E. Deskripsi Kecanduan Sosial Media Kelas VII SMP

Muhammadiyah Kualasimpang

1. Klasifikasi sosial media yang digunakan oleh siswa yang memiliki permasalahan kecanduan

Sosial media memiliki beberapa jenis aplikasi yang sering digunakan oleh para remaja khususnya siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang. Mulai dari *instagram, facebook, youtube, tiktok, twitter,*

snapchat, whatsapp game mobile, dan lain sebagainya. Dari hasil wawancara saya mengenai sosial media, saya rangkap didalam sebuah table dalam klasifikasi penggunaan sosial media pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang sebagai berikut:

Tabel

Klasifikasi sosial media yang digunakan siswa

No	Nama Siswa	Jenis Sosial Media yang Digunakan							
		<i>instagram</i>	<i>facebook</i>	<i>youtobe</i>	<i>tiktok</i>	<i>twitter</i>	<i>snapchat</i>	<i>whatsapp</i>	<i>Game mobile</i>
1	Raga	√	√	√	√			√	√
2	Dwi	√	√		√	√		√	√
3	Jelika	√	√		√	√	√	√	
4	Ardhi	√		√	√			√	√
5	Abdi	√	√	√	√			√	√
6	Rara	√	√		√	√		√	√
7	Mega	√	√		√		√	√	√
8	Fian	√	√	√	√	√		√	√
9	Tasya	√	√	√	√	√	√	√	
	jumlah	9	8	5	9	5	3	9	6

Dari data table diatas mengenai klasifikasi kecanduan sosial media pada siswa SMP Muhammadiyah Kualasimpang bahwasannya sosial media yang sering digunakan oleh siswa adalah *instagram, tiktok dan whatsapp*. Untuk *facebook dan Game Mobile* menjadi peringkat kedua terbanyak yang sering digunakan oleh siswa yang menjadikan siswa kecanduan.

2. Faktor yang menyebabkan terjadinya Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang

Sosial Media sudah sangat aktif di dunia remaja khususnya siswa-siswi SMP Muhammadiyah Kualasimpang. Dikarenakan bagi mereka, sosial media itu menyenangkan, menghilangkan rasa bosan, dan mempunyai dunia tersendiri. Dari observasi yang dilakukan peneliti terhadap remaja siswa SMP Muhammadiyah Kualasimpang, banyak jenis sosial media yang dimainkan oleh mereka, mulai dari *instagram, tiktok, twitter, whatsapp, youtube, game mobile* dan lain sebagainya. Kegiatan mereka didalam sosial media beragam, mulai dari melihat postingan teman, orang lain, artis, sampai idola mereka. Ada juga yang memposting diri mereka sendiri dalam bentuk foto maupun video untuk mencari perhatian yang bertujuan untuk menambah pertemanan (*followers*) didalam sosial media. Kecanduan merupakan ketergantungan dengan suatu kegiatan yang mengakibatkan hilangnya kesadaran dan terus melakukan kegiatan tersebut. Para remaja sudah banyak yang kecanduan sosial media mengakibatkan banyak hal positif yang ditinggalkan sehingga mereka lupa akan peran mereka sebagai siswa untuk belajar dan berkembang. Kecanduan sosial media juga mengakibatkan tidak peduli akan orang disekitarnya, sulit berinteraksi sosial, menghabiskan waktu serta, menghambat perkembangan emosional.

Faktor-faktor penyebab terjadinya kecanduan sosial media pada siswa SMP Muhammadiyah Kualasimpang yaitu:

a. Faktor Pertemanan

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru bimbingan dan konseling disekolah mengatakan:

“kadang siswa menjadi kecanduan sosial media diakibatkan oleh teman-teman sekitarnya, ada suatu ajakan oleh teman-temannya untuk berteman di sosial media, bermain game bersama, dan mempromosikan akun sosial medianya kepada teman-temannya”

Dan juga hasil wawancara dari Dwi salah satu siswa yang kecanduan sosial media mengatakan bahwa:

“awalnya saya tidak punya handphone dikarenakan saya masih kelas VII tidak diberi oleh orang tua saya menggunakan handphone, saya hanya melihat teman-teman saya yang bermain sosial media instagram, tiktok, yang menjadikan saya penasaran dan ingin seperti teman-teman saya, jadi saya minta kepada orang tua saya supaya diberikan handphone dan sampai sekarang saya aktif di sosial media”

Ada juga penjelasan dari wawancara siswa Raga yang mengatakan bahwa:

“ saya sudah dari lama bermain sosial media, tetapi saya lebih sering bermain game online dengan teman-teman saya, tidak hanya disekolah saat jam kosong, saya juga bermain game online dirumah. Kadang ketika saya sedang belajar teman-teman saya

mengajaki untuk bermain game bareng, kadang saya terpengaruh oleh ajakan teman tersebut”

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti diatas menyatakan bahwa salah satu faktor siswa yang kecanduan sosial media adalah faktor pertemanan. Siswa yang baru menginjak usia remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan pertemanannya, karena yang dilakukan sama-sama saling disukai, misalnya bermain *tiktok*, *game*, *instagram* dan lain sebagainya.

b. Penghilang Stres

Salah satu pelarian remaja saat jenuh atau stress adalah bermain sosial media. Ketika kegiatan ini sudah biasa dilakukan oleh remaja saat stress, maka akan menjadi kecanduan dan susah untuk dihilangkan karena menyenangkan dan bisa menjadi hobi.

Sebagaimana wawancara dari guru bimbingan dan konseling disekolah mengatakan bahwa:

“ ada satu siswa yang saya tanya sebelumnya dikarenakan dia bermasalah dengan guru mata pelajaran, masalah dia adalah ketika guru menjelaskan pelajaran siswa tersebut bermain handphone ditempat duduknya, ia membuka instagram, tiktok saat guru sedang menjelaskan, dengan alasan ia melakukan itu dikarenakan dia jenuh dan stress dengan pelajaran yang ia ikuti”

Begitu juga wawancara yang saya lakukan kepada Rara siswa yang bermasalah tersebut mengatakan bahwa:

“menurut saya, bermain sosial media itu bisa menghilangkan stres saat belajar bagi saya, meski itu bersifat sementara tapi saya merasa lega. Maka dari itu sudah menjadi kebiasaan saya ketika jenuh dengan belajar saya bermain sosial media, saya main game, buka instagram dan lain lain supaya stress saya bisa hilang”

Dari hasil wawancara peneliti diatas, faktor lain dari kecanduan sosial media adalah kejenuhan dan stress saat mengikuti mata pelajaran. Mereka bermain sosial media untuk menghilangkan stress serta kejenuhan sehingga membuat mereka menjadi kebiasaan atau kecanduan. Dari observasi peneliti disekolah juga siswa stress dikarenakan tugas-tugas yang menumpuk dan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh guru mata pelajaran kepada mereka yang berkelanjutan, hingga akhirnya mereka melampiaskan ke sosial media untuk mengurangi stress dan kejenuhan.

c. Kurangnya Perhatian

Berdasarkan observasi peneliti, banyak perilaku remaja yang menyimpang yang dialami oleh siswa dikarenakan faktor kurang perhatian orang tua. Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling yang mengatakan bahwa:

“ kebanyakan orang tua siswa disekolah ini adalah pekerja, ketika mereka bermasalah disekolah, yang datang bukan

orang tuanya melainkan diwakilkan oleh kakak atau saudaranya. Dari situ bisa kita simpulkan bahwa kurangnya perhatian orang tua terhadap perkembangan anaknya disekolah”

Peneliti juga mewawancarai Fian salah satu siswa yang kecanduan sosial media yang berfaktor dari kurangnya perhatian dari orang tua mengatakan bahwa:

“saya sudah lama bermain sosial media, setelah orang tua saya memberikan handphone untuk saya sekolah, tetapi lebih saya gunakan untuk bersosial media, saya mencari perhatian di sosial media dengan memposting diri saya, kegiatan saya, serta mencari teman di sosial media. Saya bermain instagram, twitter, tiktok serta snapchat untuk mencari teman di sosial media, orang tua saya sibuk bekerja sehingga saya kurang dapat perhatian dari orang tua saya”

Dari hasil wawancara diatas, faktor terakhir dari kecanduan sosial media adalah faktor kurang perhatian dari orang tua dan orang-orang dari sekitarnya. Orang tua yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya hingga lupa dan tidak memperdulikan kegiatan serta perkembangan anaknya dirumah dan disekolah.

F. Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan Teknik *Setting Grub* (Konseling Kelompok) dalam Mengatasi Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang.

Tujuan dari CBT adalah mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, mengembangkan cara berfikir, dan pertumbuhan diri sehingga lebih baik dari sebelumnya, berfikir lebih jelas, bisa membuat keputusan yang tepat dan berani bertanggung jawab.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti melakukan tindakan dalam bentuk layanan konseling yang menerapkan konsep CBT untuk mengajak siswa dalam mengubah pola pikir serta perilaku yang bertujuan untuk tumbuh lebih baik sehingga tidak menjadikan sosial media menjadi wadah untuk menghabiskan waktu, dengan dilakukannya siklus yang sudah ditentukan sebagai berikut:

1. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama dilakukannya konseling kelompok dengan sekali pertemuan dalam satu minggu selama 45 menit. Tahapan yang dilakukan pada pertemuan pertama ialah:

a) Tahap perencanaan

Didalam tahap ini peneliti menyusun suatu tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau mengubah perilaku dan sikap yang diinginkan sebagai solusi dari permasalahan yang dialami siswa. Susunan perencanaan yang

peneliti lakukan terhadap siswa yang kecanduan sosial media adalah:

- 1) Menyampaikan tujuan kepada siswa dari kegiatan yang akan dilakukan seperti untuk merubah perilaku kecanduan sosial media serta membantu siswa dalam menjalankan peran sebagai siswa secara positif
- 2) Menjelaskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa dengan mendeskripsikannya secara lengkap.
- 3) Menyiapkan materi dalam proses konseling kelompok yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang dialami siswa.
- 4) Menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan layanan ketika guru mata pelajaran tidak masuk, dengan durasi waktu 45 menit yang sebelumnya izin dengan kepala sekolah untuk melakukan kegiatan tersebut.

b) Pelaksanaan

Setelah perancangan selesai disusun, peneliti melaksanakan kegiatan dengan menjalankan apa yang telah direncanakan.

Pelaksanaan yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan baik kepada siswa, kemudian menyampaikan maksud dan tujuan dalam proses kegiatan konseling kelompok seperti pengertian konseling, tujuan,

fungsi serta asas-asas yang dipakai didalam konseling kelompok.

- 2) Memberikan arahan serta masukan terhadap permasalahan remaja dalam kecanduan sosial media.
- 3) Memberikan materi konseling yang telah disiapkan

c) Observasi

Dalam kegiatan ini peneliti mengamati perubahan-perubahan perilaku pada siswa setelah dilakukannya proses pelaksanaan layanan.

d) Refleksi

Kegiatan ini bertujuan untuk mengkoreksi terjadinya kekurangan, hambatan serta belum adanya perubahan dalam perilaku siswa setelah dilaksanakannya proses layanan dan observasi oleh peneliti.

Untuk persentase hasil kegiatan layanan konseling dalam perubahan perilaku kecanduan sosial media pada siswa dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel

Hasil Penerapan layanan pertemuan pertama

No	Nama	Pengamatan			
		mendengarkan	memahami	menjelaskan	menerapkan
1	Raga	√			
2	Nova	√	√	√	√
3	Jelika	√	√	√	

4	Ardhi	√	√		
5	abdi	√			
6	dinda	√	√		
7	mira	√	√	√	√
8	fian	√	√	√	
9	Tasya	√	√		
	Persentase	100%	80%	40%	20%

Berdasarkan data table diatas, hasil dari pelaksanaan kegiatan layanan konseling serta observasi hasil belum memiliki perubahan terkait kecanduan sosial media. Siswa dapat mendengar materi yang peneliti sampaikan disaat kegiatan pelaksanaan layanan konseling tetapi sbelum sepenuhnya memahami, menjelaskan serta menerapkan materi yang telah disampaikan oleh peneliti. Peneliti membutuhkan penerapan konseling selanjutnya. Maka dari itu, peneliti akan melakukan konseling pada pertemuan kedua.

2. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua tahap-tahap yang dilaksanakan sama dengan tahap-tahap pertemuan pertama, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hanya saja ada perbaikan pelaksanaan yang perlu ditambah lagi sesuai dari refleksi sebelumnya. Tahapan-tahapan dalam pertemuan kedua yaitu:

a) Perencanaan

Dalam tahap perencanaan di pertemuan kedua dilakukan dalam bentuk memberikan nasehat kepada siswa seperti

- 1) Mengobservasi hasil penelitian pertama
- 2) Menyiapkan materi tentang indahny kehidupan apabila kita dapat mencapai sesuatu yang kita inginkan dalam hal positif.

b) Pelaksanaan

- 1) Peneliti menyapa serta menanyakan kembali setiap kabar siswa, dan menganalisis permasalahan-permasalahan siswa dalam kecanduan sosial media
- 2) Memberikan nasehat dengan menyadari siswa keburukan yang akan dialami dari perbuatannya
- 3) Menyampaikan materi yang telah disiapkan kepada siswa dalam kecanduan sosial media

c) Observasi

Melakukan observasi kembali dari hasil pelaksanaan penerapan layanan konseling untuk mengetahui besar perubahan dari hasil pertemuan pertama agar tujuan dari proses konseling tercapai.

d) Refleksi

Seperti pada pertemuan pertama, setelah diadakannya pelaksanaan dan observasi, peneliti akan melakukan refleksi. Hasil dari refleksi akan dibandingkan dengan data observasi sebelumnya untuk mengetahui hasil perubahan yang dialami siswa dalam kehidupannya.

Untuk mengetahui persentase data pada pertemuan kedua, terdapat perubahan yang baik pada siswa walaupun tidak sepenuhnya sempurna seperti pada table dibawah ini.

Tabel

Hasil Penerapan layanan pertemuan pertemuan kedua

No	Nama	Pengamatan			
		mendengarkan	memahami	menjelaskan	menerapkan
1	Raga	√	√	√	
2	Nova	√	√	√	√
3	Jelika	√	√	√	√
4	Ardhi	√	√	√	√
5	abdi	√	√	√	
6	dinda	√	√	√	√
7	mira	√	√	√	√
8	fian	√	√	√	√
9	Tasya	√	√	√	√
	Persentase	100%	100%	100%	80%

Berdasarkan data pada table diatas, bahwa pada pelaksanaan layanan konseling pada pertemuan kedua, perubahan pada siswa sangat signifikan walau belum sepenuhnya tercapai. Pelaksanaan pada pertemuan kedua ini dilaksanakan 1 minggu setelah pertemuan pertama dikarenakan peneliti ingin melihat perubahan yang dialami siswa setelah seminggu diberikan layanan konseling. Adapun perubahan siswa pada pertemuan kedua pada kecanduan sosial media adalah:

- a) siswa dapat memahami dan menjelaskan mulai dari masalah yang dilakukannya hingga akibat yang didaptkannya dari kecanduan sosial media;
- b) siswa dapat mengidentifikasi hal-hal yang sulit dicapai ketika mengalami kecanduan sosial media;

- c) siswa mulai merancang aktivitas-aktivitas yang pernah diabaikan akibat kecanduan sosial media;
- d) siswa dapat mulai berinteraksi sosial dengan teman-teman lainnya, tidak berfokus lagi pada sosial media;
- e) siswa dapat mengisi waktu kosong dengan hal-hal yang positif (membantu orang tua, mengerjakan PR, mengerjakan ibadah shalat, serta dapat mengontrol waktu dalam bermain sosial media.

G. Hasil Observasi dan Wawancara

Sebelum melakukan penelitian, peneliti sebelumnya melakukan observasi di sekolah dengan mengamati berbagai objek untuk mengetahui perkembangan serta permasalahan yang terjadi pada siswa dan kegiatan bimbingan dan konseling. Hasil observasi penelitian serta pengamatan dibawah ini:

Tabel
Hasil Observasi 1

NO	Objek yang Diobservasi	Analisis
1	Progam Bimbingan dan konseling, ruang kegiatan bimbingan dan konseling	Program bk disekolah masih belum sepenuhnya berjalan dikarenakan tahap perkembangan sekolah serta ruang kegiatan bimbingan konseling yang masih tahap renovasi
2	Tugas kepala sekolah dalam bimbingan dan	Tugas kepala sekolah sebagai penanggung jawab sekolah adalah

	konseling	mendukung serta memberikan supply bagi program bk disekolah
3	Keterlibatan guru pelajaran dalam kegiatan bimbingan dan konseling	Keterlibatan guru mata pelajaran dalam kegiatan bimbingan konseling belum sepenuhnya tampak
4	Upaya kepala sekolah dalam pembinaan konselor untuk melaksanakan jenis layanan bimbingan dan konseling disekolah	Kepala sekolah dalam pemberian pembinaan konselor dengan cara memberikan konselor peluang dalam mengikuti pelatihan bk yang diadakan dikota maupun diluar kota
5	Usaha kepala sekolah dalam kegiatan bimbingan dan konseling disekolah	Usaha yang dilakukan kepala sekolah dalam kegiatan bk disekolah dengan memberi dukungan dan kebutuhan dari kegiatan bk yang akan dilaksanakan

Tabel
Hasil Observasi 2

NO	Objek yang Diobservasi	Analisis
1	Memantau kegiatan siswa dikelas pada saat jam pelajaran berlangsung serta sedang tidak ada jam pelajaran	Siswa saat jam pelajaran berlangsung mendengarkan guru dalam memberikan pengajaran, dan siswa saat tidak ada jam mata pelajaran ada yang keluar kelas, ada juga yang diam dikelas, bermain handphone atau bercerita.

2	Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran	Ketika mengikuti jam pembelajaran, siswa bisa dikatakan aktif mengerjakan tugas, menjawab pertanyaan dan berdiskusi kelompok
3	Permasalahan yang di alami siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan konseling	Banyak permasalahan siswa di dalam bk yang ada disekolah, seperti terlambat, cabut, serta bermain handphone dikelas
4	Pengaruh sosial media pada siswa SMP Muhammadiyah kelas VII A	Pengaruh sosial media sangat besar dikarenakan banyak siswa yang memiliki dan membawa handphone kesekolah serta banyak juga kasus didalam bk disekolah tentang bermain sosial media saat pembelajaran
5	Pemahaman siswa terhadap kecanduan sosial media	siswa belum sepenuhnya memahami dampak dari kecanduan sosial media

Dari hasil observasi diatas dapat disimpulkan bahwa di sekolah SMP Muhammadiyah Kualasimpang mengenai program bimbingan dan konseling sangat didukung penuh oleh kepala sekolah tetapi belum sepenuhnya berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam menjalankan program bimbingan dan konseling. Tetapi sarana dan prasarana bimbingan dan konseling masih dalam tahap perkembangan yang menjadikan masih terhambatnya kegiatan bimbingan dan konseling disekolah. Untuk kegiatan siswa dalam proses

pembelajaran masih belum sepenuhnya baik, dikarenakan masih ada siswa yang bermain handphone saat jam pelajaran yang kosong.

Setelah dilakukannya observasi, peneliti mencoba membuka wawancara terkait kecanduan sosial media pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang yang diambil dari permasalahan siswa di bimbingan dan konseling yang ada disekolah, maka didapatkan 9 orang dari 134 siswa Kelas VII 1-4. Berikut adalah hasil wawancara yang terdiri dari 9 siswa dengan permasalahan kecanduan sosial media sebagai berikut:

Tabel
Hasil Wawancara Siswa

1. Nama Siswa : Raga

Kelas : VII-3

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Iyaa,
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	Ada instagram, Facebook, Youtube, Tiktok, Whatsapp dan Game Mobile
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	Kemungkinan lebih dari 8 jam, pada saat disekolah, dirumah, sore hari, malam hari saat ngumpul dengan teman teman
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Diwaktu tidur

5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Melihat postingan, chattingan, bermain game
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Iya, dapat membantu mengerjakan tugas sekolah
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Teman, berita-berita
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Iyaa, saya kadang sering iri melihat postingan teman saya dengan barang barunya
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Mungkin kurangnya waktu tidur
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Jadi lebih up to date

2. Nama Siswa : Dwi

Kelas : VII-4

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Iya
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	Instagram, facebook, tiktok, twitter, whatsapp, game mobile
3	Kira-kira berapa lama kamu	Kurang lebih 8 jam

	menggunakan sosial media dalam sehari?	
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat mengerjakan pr, terus disaat ngumpul dengan keluarga
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Chattingan, menonton, bermain game
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Yaa sangat membantu
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Dapat membantu mengerjakan tugas
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Sepertinya, karena saya kadang bisa bergaya dari sosial media
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Kemungkinan begadang, atau tidak mengerjakan tugas
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Yaa dapat membantu saya dalam mengerjakan tugas

3. Nama Siswa : jelika

Kelas : VII-3

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Iya pak
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	6 pak, ada ig, fb,tiktok, twitter, snapchat, dan whatsapp pak
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	4-6 jam pak dalam sehari
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat tidur pak
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Posting foto, mencari informasi terbaru dan mencari teman baru
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Ya, sangat membantu pak
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Saya mandapatkan teman baru dan infromasi terkini
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Ya tentu saja pak
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknya, kita menjadi orang yang malas dalam beraktivitas pak

10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Hal positif yang saya dapatkan adalah pergaulan baru, bebas mengekspresikan diri
----	--	--

4. Nama Siswa : Ardhi

Kelas : VII-1

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Iya pak tentu saja
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	7 pak, ada instagram, youtube, tiktok, whatsapp dan game mobile
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	8 jam pak
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat saya makan pak
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Bermain game, menonton youtube pak
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Ya tentu saja
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Keseruan dalam bermain game
8	Apakah sosial media dapat mengubah	Ya tentu saja

	gaya hidup kamu ?	
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknnya menjadi lebih malas belajar
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Saya mendapatkan pengetahuan yang lebih modern

5. Nama Siswa : Abdi

Kelas : VII-2

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Ya pak saya menggunakannya
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	6 jam pak sepertinya
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	Ada 6 pak, instagram, youtube, tiktok, facebook, whatsapp dan game mobile
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat saya sakit pak
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Memposting keseruan saya bersama teman-teman pak
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Iya pak

7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan hiburan untuk diri sendiri
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Ya tentu saja
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknmya merusak kesehatan diri sendiri
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan infromasi yang belum pernah diketahui sebelumnya

6. Nama : Rara

Kelas : VII-3

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Iya pak
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	6-8 jam pak sepertinya
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	Ada 6 pak, instagram, facebook,whatsapp, tiktok, twitter, dan game mobile
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Di saat lapangan upacara
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di	Mendownload video

	sosial media ?	yang lucu
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Iya pak
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Dapat pertemanan baru yang sebelumnya tidak kenal
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Ya pak
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknmya merusak mata jika berlama-lama
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Membantu saya mengerjakan tugas dari guru

7. Nama Siswa : Mega

Kelas : VII-4

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Ya benar pak

2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	Lebih kurang 7 jam pak sepertinya
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	instagram, youtube, tiktok, snapchat, whatsapp dan game mobile
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat istirahat dirumah pak
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Memposting keseruan saya bersama teman-teman pak
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Iya pak
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan hiburan untuk diri sendiri
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Ya tentu saja
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknmya merusak kesehatan diri sendiri
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan infromasi yang belum pernah diketahui sebelumnya

8. Nama Siswa : fian

Kelas : VII-4

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Iya pak
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	Kurang lebih 8 jam pak
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	Ada 6 pak, instagram, youtube, tiktok, facebook, twitter, whatsapp dan game mobile
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat saya tidur pak
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Bermain game pak
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Iya pak
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan hiburan untuk diri sendiri
8	Apakah sosial media dapat mengubah gaya hidup kamu ?	Ya tentu saja
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknmya lelah dan susah tidur
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan jawaban tugas sekolah

9. Nama Siswa : Tasya

Kelas : VII-4

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu menggunakan sosial media ?	Ya pak saya menggunakannya
2	Ada berapa aplikasi sosial media yang kamu gunakan?	Lebih kurang 10 jam pak sepertinya
3	Kira-kira berapa lama kamu menggunakan sosial media dalam sehari?	Ada 7 pak, instagram, youtube, tiktok, facebook, whatsapp dan snapchat
4	Di waktu kapan kamu benar-benar tidak menggunakan sosial media?	Disaat saya sakit pak
5	Hal apa saja yang kamu lakukan di sosial media ?	Memposting keseruan saya bersama teman-teman pak, chattingan, dan nonton pak
6	Menurut kamu, apakah sosial media dapat membantu kamu ?	Iya pak
7	Hal apa saja yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan hiburan untuk diri sendiri,
8	Apakah sosial media dapat mengubah	Ya tentu saja

	gaya hidup kamu ?	
9	Menurut kamu, bagaimana dampak dari kecanduan sosia media yang berlebihan ?	Dampaknmya kurang tidur,
10	Apa hal positif yang kamu dapatkan dari sosial media ?	Mendapatkan informasi-informasi ter update

Dari hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa siswa diatas sudah termasuk kecanduan sosial media dikarenakan mereka dapat menggunakan sosial media dalam sehari 6-10 jam, dan tidak memanfaatkan sosial media dengan baik dan benar. Maka dari itu peneliti perlu melakukan penerapan konseling yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan sosial media yang terjadi pada siswa tersebut.

H. Diskusi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang memiliki perilaku kesulitan dalam mengurangi kecanduan sosial media. Hal ini bisa menghambat perkembangan emosional, perilaku berlebihan ketika menggunakan sosial media, perilaku maladaptive yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat.

Beberapa siswa yang kecanduan sosial media disebabkan faktor pertemanan, penghilang stress, serta kurangnya perhatian dari orang tua sudah berkurang setelah dilakukannya Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bertujuan untuk mengajak siswa belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tumbuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pada penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bentuk Konseling kelompok dilakukan dengan 2 tahap pertemuan. Perubahan siswa yang kecanduan sosial media tidak langsung berubah pada tahap pertemuan pertama dan membutuhkan tahap pertemuan kedua untuk memastikan perubahan itu terjadi. Dari proses konseling peneliti memberikan materi-materi tentang hal-hal buruk yang akan ditimbulkan dari kecanduan sosial media. Kemudian setiap pertemuan peneliti mengamati perilaku siswa dengan tujuan menilai perubahan pada siswa yang kecanduan sosial media.

Hasil penelitian setelah dilakukannya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bentuk Konseling Kelompok menunjukkan bahwa siswa pada tahap pertemuan pertama dengan persentase siswa mendengarkan (100%), memahami (80%), menjelaskan (40%) dan menerapkan (20%) tentang permasalahan dalam kecanduan sosial media. Dan setelah dilakukannya tahap pertemuan kedua persentase siswa berubah menjadi mendengarkan (100%), memahami (100%), menjelaskan (100%) dan menerapkan (80%) tentang permasalahan dalam

kecanduan sosial media. Oleh karena itu, penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilakukan kepada siswa yang kecanduan sosial media tidak sepenuhnya berhasil, karena masih ada siswa yang belum berubah.

I. Keterbatasan Hasil Penelitian

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kekhilafan dan kesalahan yang berakibat dari keterbatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala – kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengelolaan data:

- a. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
- b. Sulit mengukur secara akurat penelitian layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan sosial media siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang karena alat yang digunakan adalah wawancara. Keterbatasannya adalah adanya individu yang memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau alami yang sesungguhnya.
- c. Terbatasnya waktu peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021.

Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan

baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan – tulisan dimasa yang mendatang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan penelitian dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

Faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan sosial media pada siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang yaitu: kurangnya perhatian dari orangtua, faktor teman sebaya, dan penghilang stres. Penerapan konseling cognitive behavioral therapy (CBT) dalam mengatasi kecanduan sosial media pada siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang, peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan 2 kali pertemuan. Hasil penelitian setelah dilakukannya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bentuk Konseling Kelompok menunjukkan bahwa siswa pada tahap pertemuan pertama dengan persentase siswa mendengarkan (100%), memahami (80%), menjelaskan (40%) dan menerapkan (20%) tentang permasalahan dalam kecanduan sosial media. Dan setelah dilakukannya tahap pertemuan kedua persentase siswa berubah menjadi mendengarkan (100%), memahami (100%), menjelaskan (100%) dan menerapkan (80%) tentang permasalahan dalam kecanduan sosial media.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan untuk pengembangan penelitian ini adalah:

1. Siswa

Diharapkan kepada siswa agar pandai-pandai dalam memilih teman bergaul. Bermain sosial media sebenarnya tidak dilarang, tetapi siswa harus bisa mengontrol waktu dan menempatkan prioritas sebagai anak dan pelajar.

Diharapkan kepada siswa lebih memadatkan aktivitas yang bermanfaat. seperti membaca buku, berolahraga dan berorganisasi yang positif.

2. Orangtua

Diharapkan kepada kedua orangtua lebih mengawasi anaknya agar tidak kecanduan game online dengan mengisi waktu yang kosong seperti membantu orangtua, membaca buku.

Diharapkan kepada orangtua agar lebih perhatian kepada anaknya.

3. Sekolah

Diharapkan agar membuat kegiatan-kegiatan siswa yang bermanfaat, seperti perlombaan olahraga dan pelatihan yang bermanfaat untuk kemandirian masa depan siswa.

Daftar Pustaka

Almenayes. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Art & Humanistis*.

Cahyono, Edy, Susilowati, S.M.E., Rochmad, Sudarmin, & Sutikno. 2014. *Buku Panduan Penulisan Proposal, Tugas Akhir, Skripsi, dan Artikel Ilmiah*. Semarang: FMIPA UNNES.

Destiana, Ika, & Salman, Ali. 2015. The Acceptance, Usage and Impact of Social Media Among University Students. *Journal of Social Sciences & Humanities*.

Froggatt, Wayne. 2009. *A Brief Introduction To Cognitive Behaviour Therapy*. Hlm. 1-12.

Kepala Pusat Informasi dan Humas Kementerian Kominfo. 2014. *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. SIARAN PERS NO. 17/PIH/KOMINFO/2/2014 tersedia di <http://kominfo.go.id> [diakses 4-1- 2016].

<https://money.kompas.com/read/2020/11/09/213534626/pengguna-internet-indonesia-hingga-kuartal-ii-2020-capai-1967-juta-orang#:~:text=Pengguna%20Internet%20Indonesia%20hingga%20Kuartal%20II%202020%20Capai%20196%2C7%20Juta%20Orang,-Kompas.com%20%2D%202009&text=JAKARTA%2C%20KOMPAS.com%20%2D%20Jumlah,sebesar%20171%2C2%20juta%20jiwa>.

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15474>

Khairuni, Nisa. 2016. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*. 2(1): 91-106.

Kumanto, M. Eddy. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Kuss, Daria J, & Griffiths, Mark D. 2011. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature.. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8: 3528-3552.

Lenhart, Amanda. (2015). *Teens, Social Media, & Technology Overview 2015*. Pew Research Center. 9/4: 1-47.

Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial Prosedur, Tren, dan Etika*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Prayitno, Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil,(Jakarta:Galia Indonesia, 1995)

Prayitno dan Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)

Rulli Nasrullah, *Media sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Siosioteknologi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017),

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Alfabeta, 2012.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharismi Arikunto, (1993), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta.

skandar, *Panduan Lengkap Internet*, (Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2009)

LAMPIRAN DOKUMENTASI

Foto Dengan Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling



Tahap Pertemuan Pertama



Tahap Pertemuan Kedua



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING FORMAT KELOMPOK

I. IDENTITAS RPL

- A. Satuan Pendidikan : SMP Muhammadiyah
Kualasimpang
- B. Tahun Ajaran : 2020/2021
- C. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas VII
- D. Pelaksana : Safwan Nur
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 8 September 2021
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume Waktu : 1 x 45 Menit
- D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang Kelas

III. MATERI LAYANAN

- A. Tema / Subtema : 1. Tema : Sosial Media
: 2. Subtema : Pengertian dan Dampak Sosial
Media
- B. Sumber Materi : Internet dan Buku

IV. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar siswa mengetahui dampak
dari Kecanduan Sosial Media
- B. Penanganan KEST-T : Untuk membantu siswa dalam
mengurangi kecanduan sosial media

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Kegiatan Pendukung : -

VI. SARANA

- A. Media : print out materi
- B. Perlengkapan : Laptop

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES :

1. Acuan (A) : Perlunya siswa mengetahui dampak kecanduan sosial media
2. Kompetensi (K) : Kemampuan siswa untuk mengetahui dampak dari kecanduan sosial media
3. Usaha (U) : Siswa mampu memahami dampak dari kecanduan sosial media
4. Rasa (R) : Perasaan untuk lebih siap dalam mengurangi kecanduan sosial media

B. Sungguh-sungguh (S) : Bersungguh-sungguh dalam mengurangi kecanduan sosial media

C. KES-T, yaitu menghindarkannya kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu, dalam hal :

1. Siswa dapat mengurangi kecanduan sosial media
2. Siswa menjadi mengetahui dampak dari kecanduan sosial media

D. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam berlatih dan mempratikkan bagaimana menyusun jadwal dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan produktif.

I. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan tema “kecanduan sosial media”
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - a. Agar siswa mampu mengurangi kecanduan sosial media
 - b. Siswa dapat memahami pentingnya mengetahui dampak dari kecanduan sosial media

B. LANGKAH PERALIHAN

1. Menanyakan kepada siswa apa itu sosial media
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan pendapat mereka.
3. Melihat dan membaca materi tentang kecanduan sosial media
4. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan.

C. LANGKAH KEGIATAN DAN PENGAKHIRAN

Materi kegiatan yang mendapat penekanan atau penegasan dalam langkah pembinaan melalui pengisian dan pembahasan materi tersebut:

1. Siswa dijelaskan pengertian dan dampak dari kecanduan sosial media
2. Siswa diajak untuk merefleksikan kemampuan berpikir kritis siswa
3. Siswa dipersilahkan mengemukakan dampak dari kecanduan sosial media masing-masing
4. Membahas secara mendalam seluruh tanggapan siswa.
5. Siswa diajak membuat komitmen dalam hal persiapan karir

D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir: Siswa berpikir dalam mengurangi kecanduan sosial media .(Unsur A).
- b. Merasa: Perasaan mereka tentang kecanduan sosial media. (Unsur R).
- c. Bersikap: Sikap mereka dalam kecanduan sosial media (Unsur K dan U).
- d. Bertindak: Bagaimana siswa bertindak dalam mengurangi kecanduan sosial media. (Unsur K dan U).
- e. Bertanggung Jawab: Bagaimana siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam mengurangi kecanduan sosial media (Unsur S).

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan dengan dinamika BMB3.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 8 September 2021

Mengetahui,

Kepala Sekolah

.....

Pelaksana,

Safwan Nur

PENGERTIAN DAN DAMPAK DARI KECANDUAN SOSIAL MEDIA

A. Pengertian Sosial Media

Menurut Destiana & Salman (2015 : 58), pada dasarnya Sosial Media (sosial media) adalah media online sebagai alat sosial komunikasi, dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, situs jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Sebagaimana menurut Khairuni (2016 : 95), secara umum Sosial Media didefinisikan sebagai media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial Media menggunakan teknologi berbasis Web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

B. Dampak dari Kecanduan Sosial Media

Ramadhani (2013) sebagaimana dikutip oleh K hhairuni (2016 : 99), adapun dampak positif dan negative penggunaan Sosial Media adalah sebagai berikut :

Dampak positif

- d) Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi);
- e) Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik teman sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain;
- f) Menghilangkan kepenatan, hal ini bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran disekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Dampak negative

- f) Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan Sosial Media seperti terlalu lama ketika mengakses facebook dan ini akan mengurangi jatah waktu belajar;
- g) Mengganggu konsentrasi belajar disekolah, ketika siswa sudah mulai bosan dengan cara pembelajaran guru, mereka akan mengakses Sosial Media semauanya;
- h) Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah;
- i) Menghabiskan uang jajan, untuk jajan, untuk mengakses internet dan untuk membuka facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) sama halnya mengakses facebook dari handphone;
- j) Mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar handphone maupun computer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.

Sedangkan didalam penelitian yang dilakukan Siji (2015: 1465), mengatakan bahwa beberapa dampak dari pengaruh Sosial Media dalam pendidikan ialah :

- 9) Kurang membedakan teks bahasa yang sesuai dengan Grammar
- 10) Berisiko terisolasi sosial
- 11) Mengalihkan konsentrasi atau perhatian
- 12) Mulai membenci kehidupan dan studi belajar

13) Sebagian besar menghabiskan waktu dalam menggunakan
Sosial Media

14) Tidak menyelesaikan pekerjaan rumah

15) Sukar menghadiri kelas atau membolos

16) Kurang tidur

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING FORMAT KELOMPOK

VII. IDENTITAS RPL

- F. Satuan Pendidikan : SMP Muhammadiyah
Kualasimpang
- G. Tahun Ajaran : 2020/2021
- H. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas VII
- I. Pelaksana : Safwan Nur
- J. Pihak Terkait : Siswa

VIII. WAKTU DAN TEMPAT

- E. Tanggal : 23 September 2021
- F. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- G. Volume Waktu : 1 x 45 Menit
- H. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang Kelas

IX. MATERI LAYANAN

- C. Tema / Subtema : 1. Tema : Sosial Media
: 2. Subtema : Tips ampuh dalam kemampuan
mengurangi kecanduan sosial media
- D. Sumber Materi : Internet dan Buku

X. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

- C. Pengembangan KES : Agar siswa mampu mengurangi
kecanduan sosial media
- D. Penanganan KEST-T : Untuk membantu siswa dalam
mengurangi kecanduan sosial media

XI. METODE DAN TEKNIK

- C. Jenis Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- D. Kegiatan Pendukung : -

XII. SARANA

- A. Media : print out materi
- B. Perlengkapan : Laptop

VII. SARANA PENILAIAN HASIL PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

E. KES :

5. Acuan (A) : Perlunya siswa untuk mengurangi kecanduan sosial media
6. Kompetensi (K) : Kemampuan siswa untuk dapat mengurangi kecanduan sosial media
7. Usaha (U) : Siswa mampu mengurangi kecanduan sosial media
8. Rasa (R) : Perasaan untuk lebih siap dalam mengurangi kecanduan sosial media

F. Sungguh-sungguh (S) : Bersungguh-sungguh dalam mengurangi kecanduan sosial media

G. KES-T, yaitu terhindarkannya kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu, dalam hal :

3. Siswa dapat mengurangi kecanduan sosial media
4. Siswa menjadi mengetahui tips dalam mengurangi kecanduan sosial media

H. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam berlatih dan mempratikkan bagaimana menyusun jadwal dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan produktif.

II. LANGKAH KEGIATAN

E. LANGKAH PEMBENTUKAN

6. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
7. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
8. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
9. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan tema “Tips mengurangi kecanduan sosial media”
10. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - c. Agar siswa mampu mengurangi kecanduan sosial media
 - d. Siswa dapat memahami pentingnya dampak dari kecanduan sosial media

F. LANGKAH PERALIHAN

5. Menanyakan kepada siswa apa itu kecanduan sosial media
6. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan pendapat mereka.
7. Melihat dan membaca materi tentang kecanduan sosial media
8. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan.

G. LANGKAH KEGIATAN DAN PENGAKHIRAN

Materi kegiatan yang mendapat penekanan atau penegasan dalam langkah pembinaan melalui pengisian dan pembahasan materi tersebut:

6. Siswa dijelaskan tips ampuh dalam mengurangi kecanduan sosial media
7. Siswa diajak untuk merefleksikan kemampuan dalam mengurangi kecanduan sosial media
8. Siswa dipersilahkan mengemukakan kemampuan berpikir kritisnya masing-masing
9. Membahas secara mendalam seluruh tanggapan siswa.
10. Siswa diajak membuat komitmen dalam hal persiapan karir

H. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

4. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- f. Berfikir: Siswa berpikir dalam mengurangi kecanduan sosial media.(Unsur A).
- g. Merasa: Perasaan mereka tentang kecanduan sosial media. (Unsur R).
- h. Bersikap: Sikap mereka dalam ,mengurangi kecanduan sosial media (Unsur K dan U).
- i. Bertindak: Bagaimana siswa bertindak dalam mengurangi kecanduan sosial media. (Unsur K dan U).
- j. Bertanggung Jawab: Bagaimana siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam mengurangi kecanduan sosial media (Unsur S).

5. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan dengan dinamika BMB3.

6. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 23 September 2021

Mengetahui,

Pelaksana,

Kepala Sekolah

.....

Safwan Nur

Tips Ampuh dalam kemampuan mengurangi kecanduan sosial media

1. Fokus pada Orang di Sekelilingmu

Untuk mengatasi kecanduan media sosial, cobalah mulai dengan satu hal yang sederhana. Misalnya, fokuskan dirimu terhadap teman atau keluarga ketika sedang menghabiskan waktu bersama. Pendek kata, simpan rapat-rapat smartphone di tas atau tempat lainnya. Ingat, yang mereka butuhkan bukan sekadar kehadiranmu, tetapi juga energi positif yang kamu berikan terhadap mereka.

Coba bayangkan, seperti apa rasanya ngobrol dengan seseorang yang asyik memainkan media sosial di gadgetnya? Menjengkelkan, bukan? Oleh sebab itu, bila kamu tak ingin diperlakukan seperti itu, coba hargai lawan bicaramu dengan memfokuskan segala perhatianmu pada dirinya.

2. Matikan Notifikasinya

Cara yang satu ini juga tidak kalah ampuh untuk mencegah kecanduan media sosial. Dengan mematikan notifikasi, dirimu akan lebih fokus mengerjakan tugas atau hal lainnya yang sedang kamu kerjakan.

3. Hapus Akun yang Tak Digunakan

Menghapus akun media sosial merupakan salah satu cara terjitu untuk mengatasi kecanduan media sosial. Menurut Marie Potter, Marketing Director for Professional Organizers di Kanada, langkah pertama untuk menghentikan kecanduan terhadap media sosial adalah dengan mengonsolidasi perangkat dan menghapus platform apapun yang tidak kamu gunakan.

4. Perbanyak Sosialisasi di Kehidupan Nyata

Sebenarnya memang tak ada salahnya berkomunikasi via media sosial yang menyediakan fitur seperti FaceTime. Namun, bila cara berkomunikasi seperti ini yang sering kamu pilih, ada baiknya untuk berpikir ulang. Sekali lagi, tidak ada salahnya kok menggunakan fitur seperti FaceTime. Namun, lebih baik

berhubungan secara face to face, bukan? Bersosialisasi dalam kehidupan nyata jauh lebih memiliki banyak manfaat, lho.

Ketika kamu berhadapan dengan seseorang secara langsung, tak ada tembok besar yang memisahkan kamu dan lawan bicaranya. Dengan begitu, kalian berdua bisa berkomunikasi lebih intim, bebas, dan pastinya lebih menyenangkan.

5. Bersihkan Daftar “Friends” and “Follow”

Cara mengatasi kecanduan media sosial juga bisa dengan membersihkan daftar “friends” dan “follow”. Sayangnya, melakukan tindakan ini terbilang sulit, sebab kedua fitur tersebut merupakan cara untuk kita terhubung dengan kerabat, teman, atau orang-orang di luar sana.

“Orang-orang memiliki perasaan tidak ingin ketinggalan, dan kami pikir jika kami membuat koneksi, kami mungkin membutuhkannya pada suatu saat.” ujar Marie Potter.

Meskipun demikian, tidak ada salahnya memeriksa daftar kontak media sosialmu dan menekan tombol “hapus”. Namun, sebelum melakukan tindakan tersebut, tanyalah pada diri sendiri tiga pertanyaan berikut:

Apakah kamu mengenal mereka dalam kehidupan nyata?

Apakah mereka menambah nilai positif dalam hidupmu?

Apakah mereka pemicu masalah?

Jika jawaban untuk pertanyaan pertama dan kedua “Tidak”, dan “Iya” untuk pertanyaan ketiga, maka jangan ragu untuk menekan tombol “hapus” atau “unfollow”. Hal ini bisa membantu membuat perbedaan pada kesehatan mental dan kesejahteraan hidupmu dalam jangka panjang.

6. Cari Kegiatan Lain

Bila sudah merasa kecanduan media sosial, segeralah cari kegiatan lainnya yang bermanfaat. Tujuannya untuk mengurangi intensitas untuk berselancar di

dunia maya tersebut. Semakin sibuk dirimu menghabiskan waktu di kegiatan lain, maka waktu untuk terpaku pada media sosial akan semakin minim.

Kegiatan seperti apa yang bisa dicoba? Banyak kok, kamu bisa mengalihkan perhatian pada olahraga atau sekadar berkumpul bersama keluarga atau teman-teman terdekat.

Tak cuma itu saja, kamu juga bisa mencoba hobi atau aktivitas baru yang menyenangkan bersama teman-teman. Ingat, menghabiskan waktu berjam-jam di dunia maya, bisa membuatmu bergantung pada teknologi dan kurang bersosialisasi.

7. Gunakan Secara Bijak

Menggunakan smartphone secara bijak bisa menjadi cara efektif untuk mengatasi kecanduan media sosial. Ketika menggunakannya dengan bijak, ada manfaat lainnya yang bisa kamu dapatkan dari media sosial. Tidak cuma itu, kamu juga bisa merasa lebih nyaman bila menggunakan media sosial dengan cerdas. Ingat, bagaimana media sosial berdampak itu bergantung bagaimana dirimu menggunakannya.

Misalnya, sebenarnya tak perlu memiliki semua jenis media sosial. Alternatifnya, kamu bisa aktif di media sosial yang memang sering digunakan. Semakin banyak media sosial yang kamu miliki, akhirnya semakin banyak pula waktu yang akan dihabiskan di dunia maya.

8. Selalu Batasi Penggunaannya

Hal yang satu ini bisa menjadi cara terampuh agar terhindar dari kecanduan media sosial. Cobalah batasi waktu yang kamu habiskan di media sosial tiap harinya. Kamu bisa menggunakan alarm atau stopwatch untuk mengontrol penggunaan media sosial. Ketika dirimu sudah terbiasa membatasi waktu menggunakan media sosial, maka kecanduan media sosial pun bisa diredam.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

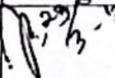
Kepada Yth: Bapak Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal: **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 139,0 SKS

IPK = 3,73

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Penerapan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021	
	Peningkatan Pemahaman Siswa dengan Teman Sebaya melalui Bimbingan Kelompok dalam Membangun Semangat Belajar pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021	
	Menerapkan Layanan Penguasaan Konten dalam Efektifitas Belajar <i>daring</i> Menggunakan Metode Audio Visual pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 23 Maret 2021
Hormat Pemohon,


(Safwan Nur)

Keterangan:
Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkipumsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak/Ibu/ Ketua/Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Pro. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

“Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* Setting Group dalam Kecanduan Social Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021”

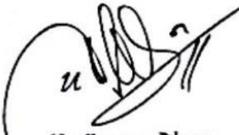
Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

Dra. Jamila. M.Pd *20/4-2021*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 20 April 2021
Hormat Pemohon,



Safwan Nur

Keterangan

- Dibuat rangkap 3 : - Asli untuk Dekan/Fakultas
- Duplikat untuk Ketua / Sekretaris Jurusan
- Triplikat Mahasiswa yang bersangkutan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Muhktar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217

Nomor : 1826/II.3-AU/UMSU-02/F/2021

Form :
K3

Lamp : ----
Hal : Pengesahan Proyek Proposal dan
Dosen Pembimbing

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Safwan Nur
N P M : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

Dosen Pembimbing : Dra. Jamila, M.Pd.

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila tidak selesai pada waktu yang telah ditentukan. Masa Kadaluarsa -
Tanggal 18 Agustus 2022

Wa'alaikumsalam Warahmatullahi
Wabarakatuh



Dibuat rangkap 4 (empat)

atuh

Dekan

Prof. Dr. H. Elfrianto Nst, M.Ed
0115057302

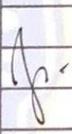
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang Bersangkutan

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Safwan Nur
 N.P.M : 1702080004
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kuala Simpang T.A 2020/2021

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
28. juli	Perbaiki sub bab proposal, masih banyak yang kurang serta teknik penulisan proposal	
06 Agt	perbaiki referensi. Setiap bab dan penamhahan indikator observasi	
06 Agt	Perbaiki bab III Metode penelitian proposal	
06/08-21	Di setujui untuk submit proposal.	

Medan, Agustus 2021

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

Dosen Pembimbing



Dra. Jamila, M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama Lengkap : Safwan Nur
N.P.M : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

No	Masukan dan Saran
Judul	-
Bab I	Perbaikan identifikasi masalah, rumusan masalah, dan tujuan masalah.
Bab II	Teori di perkuat lagi.
Bab III	Perbaikan pada tabel rencana waktu pelaksanaan penelitian, dan tabel objek penelitian.
Lainnya	Perbaikan pada daftar pustaka.
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [✓] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila M.Pd

Panitia Pelaksana

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JL. Kapten Muchtar Basri No. 3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: Fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan dibawah ini

Nama Lengkap : Safwan Nur
N.P.M : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, 24 Agustus 2021.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 27 Agustus 2021

Diketahui oleh,
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Safwan Nur
N.P.M : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam
Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah
Kuala Simpang T.A 2020/2021

Sudah layak diseminarkan.

Medan, Juli 2021

Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama Lengkap : Safwan Nur
N.P.M : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

Pada hari Senin, 23 Agustus 2021 sudah layak menjadi Proposal Skripsi.

Medan, 27 Agustus 2021

Disetujui oleh

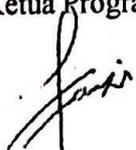
Dosen Pembahas


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing


Dra. Jamila, M. Pd

Diketahui oleh
Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavioral Theraphy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Adapun point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 12 Oktober 2021

Hormat saya

Yang membuat pernyataan



Safwan Nur

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061 6622400

Website : <http://www.umsu.ac.id> E-mail : rektor@umsu.ac.id

Bankir : Bank Syariah Mandiri, Bank Bukopin, Bank Mandiri, Bank BNI 1946, Bank Sumut

MSU
 Cerdas | Terpercaya

Salah satu surat ini agar dibuktikan
 di Tempat

Nomor : 2054/II.3-AU/UMSU-02/F/2021
 Lamp : ----
 Hal : Permohonan Riset Mahasiswa

Medan, 24 Muharram 1443 H
 2 September 2021 M

Kepada Yth, Bapak Kepala Sekolah
 SMP Muhammadiyah Kuala Simpang
 Di
 Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr, Wb.

Wa Ba'du, semoga kita semua sehat Wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan /aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan Penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : **Safwan Nur**
 N P M : 1702080004
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kuala Simpang T.A 2020/2021

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih, Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya. Amin



Dekan

(Handwritten signature)
 Prof. Dr. H. Elfrianto Nst, M.Pd
 0115057302



Pertinggal



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH KUALASIMPANG
SMP MUHAMMADIYAH KUALASIMPANG**

Jl. S. Parman 21, Kualasimpang, Aceh Tamiang - 24475 Telp-Fax. (0641) 32193, email : smpmuhammadiyah83@yahoo.co.id

NPSN : 10104278

REKOMENDASI

No. 155/IV.4. AU/ REK/ 2021

Berdasarkan surat dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor 2054/II.3-AU/UMSU-02/F/2021 tanggal 2 September 2021 tentang Riset Penelitian Lapangan, dengan ini Kepala SMP Muhammadiyah Kualasimpang Kabupaten Aceh Tamiang dengan ini memberi izin kepada ;

Nama : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Untuk melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah Kualasimpang dalam penyusunan tesis yang berjudul “ **PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TEKNIK SETTING GROUP DALAM KECANDUAN SOSIAL MEDIA PADA SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH KUALASIMPANG T.A 2020/ 2021**”.

Demikian Rekomendasi ini kami perbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Kualasimpang, 6 September 2021
Kepala Sekolah



NIKI WINANDA. S. Pd. I
NIP. -





**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH KUALASIMPANG
SMP MUHAMMADIYAH KUALASIMPANG**

Jl. S. Parman 21, Kualasimpang, Aceh Tamiang - 24475 Telp-Fax. (0641) 32193, email : smpmuhammadiyah83@yahoo.co.id

NPSN : 10104278

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No : 180 /IV.4. AU/Ket/ 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Muhammadiyah Kualasimpang Kab. Aceh Tamiang dengan ini menerangkan:

Nama : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Adalah benar nama tersebut di atas telah mengadakan Penelitian untuk keperluan penyusunan Skripsi di SMP Muhammadiyah Kualasimpang, Kab. Aceh Tamiang. Berdasarkan surat dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor 2054/II.3-AU/UMSU-02/F/2021 tanggal 2 September 2021 tentang Riset Penelitian Lapangan Dengan judul skripsi : "PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TEKNIK SETTING GROUP DALAM KECANDUAN SOSIAL MEDIA PADA SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH KUALASIMPANG T.A 2020/ 2021".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Kualasimpang, 4 Oktober 2021

Kepala Sekolah


KIKI WINANDA, S.Pd. I
NIP-



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Safwan Nur
NPM : 1702080004
Judul Skripsi : Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Teknik Setting Group dalam Kecanduan Sosial Media Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
8 Oktober	Perbaikan Pembahasan hasil Penelitian	
9 Oktober	Perbaikan diskusi hasil Penelitian	
11 Oktober	Perbaikan kesimpulan & abstrak	
12 Oktober	Ditujukan untuk ujian skripsi	

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Medan, Oktober 2021

Diketahui Oleh:
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila M.Pd

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Setting Group dalam
Kecanduan Social Media pada Siswa Kelas VII SMP
Muhammadiyah Kualasimpang T.A 2020/2021

ORIGINALITY REPORT

27%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%
★ azatinus.blogspot.com
Internet Source

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI

Nama : Safwan Nur
Tempat & Tanggal Lahir : Langsa 25 Mei 1999
Alamat : Desa Kota Lintang, Kota Kualasimpang
No Hp : 082166170664
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 3 Bersaudara
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
E Mail : safwandegenk@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Said Khudri
Ibu : Sumarni

PENDIDIKAN FORMAL

SDN 1 Kualasimpang 2006-2011

SMP Muhammadiyah Kualasimpang 2011-2014

SMAN 2 Kejuruan Muda 2014-2017