PENERAPAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS IX SMPN 14 BINJAI T.A 2024/2025

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Oleh:

YUNISSA ARISTI ANGGRAINA
NPM. 21020080028

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025

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

BERITA ACARA

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

بسم الله الرحمن الرحيم

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 07 Juli 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

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	Sekretaris
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. 1. _____
2. Dra. Jamila., M.Pd. 2. _____
3. Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons. 3. _____

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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Kelas IX SMP Negeri 14 Binjai T.A 2024/2025

sudah layak disidangkan.

Medan, Juni 2025

Disetujui oleh:
Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd**

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : YUNISSA ARISTI ANGGRAINA
N.P.M : 2102080028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapty* Untuk Menggurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A.2024/2025

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
25-April-2025	Perbaikan bab A Latar Belakang Penelitian	✓	
28-April-2025	Perbaikan wawancara di bab a	✓	
20-Mei-2025	Perbaikan Susunan kalimat/ Rata kiri kanan	✓	
3-Juni-2025	Perbaikan masih bab 4	✓	
5-Juni-2025	Perbaikan Abstrak dan bab 4	✓	
11-Juni-2025	Perbaikan Susunan kalimat dan lampiran	✓	

Medan, Juni 2025

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Dosen Pembimbing Skripsi

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama	:	Yunissa Aristi Anggraina
NPM	:	2102080028
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapty* Untuk Menggurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A. 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapty* Untuk Menggurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025"** adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernytaan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2025
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Yunissa Aristi Anggraina

ABSTRAK

Yunissa Aristi Anggraina. 2102080028. Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025. Skripsi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kecanduan media sosial telah menjadi masalah serius di kalangan remaja, termasuk siswa SMP, yang berdampak negative pada prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain siklus ganda, melibatkan tiga siswa yang terindentifikasi mengalami kecanduan media sosial berdasarkan hasil angket dan wawancara. Intervensi dilakukan melalui konseling individual REBT, dengan fokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif mengurangi kecanduan media sosial. Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahapan siklus. Pada tahap awal, dilakukan identifikasi masalah melalui serangkaian kegiatan observasi, wawancara, dan penyebaran angket. Dari proses ini terpilih tiga siswa yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial. Tahap berikutnya melibatkan pelaksanaan konseling personal dengan pendekatan REBT yang difokuskan pada modifikasi pola pikir tidak rasional. Teknik utama yang digunakan meliputi pembahasan kognitif untuk menentang keyakinan irasional dan pengenalan terhadap pemikiran yang lebih rasional. Hasil intervensi menunjukkan perkembangan positif berupa: (1) pemahaman yang baik mengenai efek buruk media sosial, (2) pergeseran aktivitas ke hal-hal yang lebih bermanfaat, (3) pengurangan waktu akses platform digital, serta (4) peningkatan dalam mengatur respon emosional

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Konseling Individual.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur Alhamdullillah peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang mana telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dalam bentuk yang sederhana dengan judul **"Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025".**

Skripsi ini di susun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program Strata-1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti menyadari pada penyusunan proposal penelitian ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan. Dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyelesaian skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Adapun ucapan terimakasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M. AP.,** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M. Pd.,** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M. Hum.,** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah

Sumatera Utara

4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S. Pd, M. Hum.,** selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S. Pd, M.Pd.,** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
6. Ibu **Sri Ngayomi, S. Pd, M. Pd.,** selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan ILmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
7. Bapak **Asbi, S. Pd, M. Pd. Kons.,** selaku Dosen Pembimbing saya yang telah banyak meluangkan waktu serta membimbing saya selama proses pengerjaan skripsi dan selalu memberikan arah yang baik agar penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu
8. Ayahanda tercinta **Ahmad Yunus** dan Ibunda tercinta **Nur Ainun** yang selalu menjadi penyemangat untuk penulis dan tidak henti-hentinya mendoakan, memberikan pengorbanan moral, materi dan semangat, serta memberikan cinta dan kasih sayang kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai selesai
9. Kepada kakak Devy Anggraini S.S yang telah mendukung adiknya untuk menjadi sarjana serta mendoakan adiknya, dan memberikan motivasinya. Dan untuk abang ipar Kopda Agus Heriawan yang telah mendukung penulis dan memberikan motivasi yang sangat bermakna
10. Kepada kakak saya Sucitra Anggreksa S. M, terimakasih sudah mendukung

adik bungsunya yang telah membantu penulis selama pengerjaan skripsi dan mendukung penulis selalu setiap saat. Kepada abang Randy Anggara terimakasih walaupun terlihat cuek tetapi selalu memberikan motivasi tanpa henti untuk adik bungsunya

11. Kepada pasangan penulis Pratu Edy Prabowo terimakasih atas dukungan dan telah menghibur dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, kasih sayang, perhatian, dan mendoakan hal-hal baik kepada penulis, terimakasih sudah menjadi bagian dari perjalanan penyusunan skripsi ini. Semoga kita bisa sukses bersama sesuai apa yang kita impikan
12. Untuk diri sendiri, Yunissa Aristi Anggraina terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini walaupun sering nangis selama pengerjaan skripsi ini dan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri
13. Kepada sepupu Ns. Sri Nurmayana Lubis S.KEP, Sri Kartika Sari Lubis S.A.P terimakasih telah memberikan semangat agar penulis bisa menyelesaikan perkuliahan ini
14. Kepada sahabat-sahabat penulis Switaim Asyifah Nabila, Fitry Annisyah, Laila, Widya Pratiwi, Tengku Ananda terimakasih telah memberikan semangat kepada penulis

Medan, Juni 2025

Yunissa Aristi Anggraina

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
14.1 Latar Belakang Masalah 1
14.2 Fokus Penelitian 8
14.3 Rumusan Masalah 9
14.4 Tujuan Penelitian 9
14.5 Manfaat Penelitian 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **11**
2.1 Kerangka Teoritis 11
2.1.1 Kecanduan Media Sosial 11
2.1.1.1 Pengertian Kecanduan Sosial Media 11
2.1.1.2 Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial 12
2.1.1.3 Ciri-ciri Individu yang Mengalami Kecanduan Media Sosial 14
2.1.1.4 Dampak Kecanduan Media Sosial 15
2.1.1.5 Indikator Kecanduan Media Sosial 16
2.1.2 Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy 17
2.1.2.1 Konseling Individual 17
2.1.2.2 Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy 18
2.1.2.3 Ciri-ciri Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy 21
2.1.2.4 Tujuan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy 22
2.1.2.5 Proses Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy 23
2.1.2.6 Kelebihan dan Keterbatasan Rational Emotive Behavior Therapy .. 24
2.2 Penelitian Yang Relevan 25
2.3 Kerangka Konseptual 27
BAB III METODE PENELITIAN **28**
3.1 Pendekatan Penelitian 28

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 28
3.2.2 Waktu Penelitian 29
3.3 Subjek dan Objek Penelitian 29
3.4 Sumber Data Penelitian 31
3.5 Instrumen Penelitian 32
3.6 Desain Penelitian 38
3.7 Teknik Analisis Data 40
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN 42
4.1 Temuan Penelitian 42
4.2 Pembahasan 51
4.3 Keterbatasan Penelitian 54
BAB V KESIMPULAN 56
1.1 Kesimpulan 56
1.2 Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep 27
Gambar 3. 1 Desain Penelitian 38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Waktu Penelitian 29
Tabel 3.2 Data Siswa Kelas IX 2 31
Tabel 3.3 Aspek Instrumen Penelitian 32
Tabel 3.4 Daftar Wawancara dengan Siswa 33
Tabel 3.5 Daftar Wawancara dengan Guru BK 34
Tabel 3.6 Angket Kecanduan Media Sosial 35
Tabel 3.7 Indikator Kecanduan Media Sosial 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Daftar Riwayat Hidup 60
Lampiran 1. 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) 61
Lampiran 1. 3 Hasil Wawancara dengan Guru BK 64
Lampiran 1. 4 Hasil Observasi Siswa Kelas IX 66
Lampiran 1. 5 Hasil Diagram Uji Coba Angket 67
Lampiran 1. 6 Wawancara Mendalam Dengan Siswa 72
Lampiran 1. 7 Essay Siswa Pasca Konseling 75
Lampiran 1. 8 Dokumentasi 78
Lampiran 1. 9 K1 79
Lampiran 1. 10 K2 80
Lampiran 1. 11 K3 81
Lampiran 1. 12 Berita Acara Bimbingan Proposal 82
Lampiran 1. 13 Lembar Pengesahan Proposal 83
Lampiran 1. 14 Berita Acara Seminar Proposal 84
Lampiran 1. 15 Lembar Pengesahan 85
Lampiran 1. 16Surat Keterangan 86
Lampiran 1. 17 Surat Pernyataan 87
Lampiran 1. 18 Surat Permohonan Izin Riset 88
Lampiran 1. 19 Surat Balasan 89
Lampiran 1. 20 Hasil Turnitin 90

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan bisa menjadi tolak ukur seseorang memperoleh pengetahuan dan memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan manusia untuk mengembangkan bakat, minat dan kepribadian yang dimilikinya. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha yang dilakukan dengan sengaja dan direncanakan untuk menciptakan lingkungan dan proses belajar yang membuat peserta didik bisa aktif mengembangkan dirinya. Hal ini mencakup penguatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk dirinya sendiri, masyarakat, dan bangsa. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan serta membentuk karakter peserta didik agar menjadi pribadi yang bertanggung jawab, berakhlak baik, dan bisa memberi manfaat bagi masyarakat.

Pendidikan dapat diperoleh di mana saja, tidak terbatas pada ruang kelas formal, karena proses pembelajaran terjadi sepanjang hayat dan dalam berbagai konteks kehidupan. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Ki hajar Dewantara bahwasannya “semua tempat adalah sekolah, dan semua orang adalah guru“. Salah satu institusi yang berperan penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan adalah sekolah. Di sekolah, siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai yang terstruktur melalui kurikulum yang dirancang untuk mendukung perkembangan intelektual, sosial, dan emosional mereka.

Sekolah adalah lingkungan sosial yang terdiri dari berbagai pihak yang saling berinteraksi untuk mendukung proses pembelajaran serta perkembangan siswa, seperti kepala sekolah, guru, staf administrasi dan tenaga kependidikan, orang tua/ wali siswa, dan siswa. Siswa sebagai peserta didik merupakan subjek utama dalam proses pendidikan. Sekolah menjadi sangat penting dalam sistem pendidikan karena memiliki peran dalam membentuk generasi muda yang berpengetahuan, berketrampilan, dan juga berkarakter.

Kemampuan pengendalian diri berperan penting dalam mendukung kesuksesan belajar siswa, sebab siswa yang dapat mengatur emosi dan perilakunya biasanya lebih mampu berkonsentrasi dan memiliki motivasi yang tinggi dalam pembelajaran (Mustikaati, 2023). Keterampilan pengendalian diri menjadi fondasi penting untuk menghadapi berbagai masalah, termasuk kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan permasalahan serius di kalangan siswa, terutama pada masa remaja. Siswa yang duduk di bangku SMP merupakan siswa yang sedang berada dalam masa perkembangan fisik, emosional, sosial, dan juga intelektualnya. Pada fase ini, mereka cenderung mencari identitas diri, seperti pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sosial termasuk media sosial.

Total pengguna media sosial sebesar 191 juta pengguna (73,7% dari populasi) dengan platform media sosial terpopuler adalah *Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp,* dan *Tiktok* (Andreas, 2024). Dilihat dari segi usia, penggunaan media sosial didominasi oleh kelompok umur 18-34 tahun, yaitu sebesar 54,1%. Effendi & Tamara (2022) menyebutkan bahwa remaja di Indonesia mencatat frekuensi penggunaan media sosial tertinggi, yaitu sekitar 3-9 jam per hari, sementara di luar negeri untuk durasi penggunaan media sosial

berkisar antara 2-6 jam per hari. Media sosial menjadi salah satu platform yang mudah diakses oleh siapa saja termasuk siswa, untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional mereka.

Pengendalian diri yang diperoleh siswa melalui pendidikan, seharusnya mampu membantu siswa mengendalikan penggunaan sosial media secara bijak dan mengelola waktu dengan efektif, serta menghindari perilaku negative di media sosial. Namun, kenyataan yang terjadi di SMPN 14 Binjai berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara peneliti dengan guru BK pada tanggal 6-7 Januari 2025, menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara harapan tersebut dengan realita perilaku siswa karena ditemukan indikasi awal dari kecanduan media sosial khususnya pada siswa kelas IX. Seperti yang diketahui bahwa saat ini hampir seluruh siswa telah memiliki *handphone* sendiri. Dengan orang tua yang memberikan *handphone* kepada anak dengan dalih agar anak lebih mudah mengikuti pembelajaran di sekolah, seperti hasil wawancara dengan salah satu guru BK yang menyatakan "Banyak siswa yang mengeluh sulit lepas dari media sosial, bahkan saat mereka tau itu merupakan hal yang merugikan. Mereka bilang, rasanya seperti ada yang kurang jika tidak mengecek notifikasi setiap beberapa menit".

Seperti yang diungkapkan oleh salah satu siswa dalam wawancara informal dengan peneliti, "Saya hanya ingin buka Tiktok sebentar, tapi tanpa sadar sudah 3 jam terlewat" ada juga yang mengakui bahwa sulit mengontrol penggunaan media sosial karena sering kali ter-*distract* oleh notifikasi sosial media. Hal ini menunjukkan betapa media sosial menjadi perangkap yang sulit dihindari, tidak hanya berdampak pada pemborosan uang untuk kuota yang tidak produktif, tetapi juga mengganggu konsentrasi belajar siswa. Akibatnya, kemampuan akademik

mereka cenderung menurun karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru dialihkan ke aktivitas yang kurang bermanfaat. Selain itu, kebiasaan ini juga memengaruhi perkembangan sosial siswa. Kurangnya interaksi siswa dengan teman-temannya, acuh terhadap lingkungan, kurang memperhatikan dan mendengarkan orangtua, siswa menjadi lebih nyaman berdiam diri dibandingkan bersosialisasi dengan teman, guru atau orang tuanya, dan lupa waktu untuk belajar. Siswa jadi merasa jauh lebih asik dengan media sosial dibandingkan bercerita dengan orang tuanya, jika ditegur siswa akan marah, dan jika disuruh untuk mengerjakan tugas sekolah akan selalu mengulur-ulur waktu karena mereka terlalu asik dengan media sosial sehinnga lupa waktu. Mereka menjadi lebih terisolasi dalam dunia maya, mengurangi interaksi langsung dengan teman, guru dan orang tua, dan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang penting di kehidupan nyata.

Selain itu, ditemukan pula kasus pada siswa yang terlambat hadir ke sekolah karena begadang mengakses media sosial hingga larut malam. Kebiasaan ini menunjukkan betapa media sosial telah menjadi candu yang sulit dikontrol, bahkan mengorbankan waktu istirahat yang seharusnya digunakan untuk memulihkan energi setelah beraktivitas seharian. Pola tidur yang terganggu ini tidak hanya memengaruhi kedisiplinan siswa dalam menghadiri sekolah, tetapi juga mengurangi kualitas tidur yang penting untuk perkembangan fisik dan kognitif mereka. Padahal, tidur yang cukup dan berkualitas merupakan fondasi utama untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya ingat, serta memaksimalkan kemampuan berpikir. Akibatnya dari kebiasaan begadang ini, siswa cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran. Mereka sering terlihat

mengantuk, tidak fokus, dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Hal ini tentu berdampak buruk pada pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan. Selain itu, kesehatan fisik dan mental siswa juga ikut terancam. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan system imun, meningkatkan resiko stress, dan memicu gangguan emosional seperti mudah marah atau merasa lelah secara terus-menerus. Dampak jangka panjangnya, performa akademis siswa pun mengalami penurunan yang signifikan. Padahal, untuk meraih prestasi akademik yang baik, diperlukan usaha yang konsisten, kedisiplinan, dan manajemen waktu yang tepat. Prestasi bukanlah hal yang bisa didapatkan secara instan, melainkan perlu adanya usaha untuk mencapainya.

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga memicu terciptanya sikap narsis di kalangan siswa, di mana siswa suka memposting hal-hal yang tidak bermanfaat dan menjadi lebih fokus pada pencitraan diri daripada pengembangan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan dampak nyata dari pemanfaatan media sosial yang tidak terkontrol, di mana kebiasaan tersebut tidak hanya memengaruhi perilaku sosial siswa tetapi juga mengganggu tanggung jawab akademis dan kehidupan sehari-hari mereka.

Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk mendukung pembelajaran secara digital mengharuskan siswa membawa gadget masing-masing. Namun, hal negative yang muncul adalah penggunaan gadget yang sering melenceng dari tujuan awal. Alih-alih digunakan untuk menunjang pembelajaran, gadget justru menjadi alat untuk mengakses media sosial secara berlebihan, bermain game, atau melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Hal ini memperburuk dampak negative dari ketidakteraturan

penggunaan teknologi pada siswa.

Fenomena ini diperparah oleh minimnya pengawasan dari orangtua serta kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingya mengatur waktu dan memprioritaskan kegiatan yang lebih produktif. Ini dikarenakan anak tidak ada kegiatan lain dan kurang bersosialisasi yang pada akhirnya anak akan sibuk dengan dunianya sendiri. Hal ini akan berdampak negative pada perkembangan mereka, seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, dan juga berakibat pada gangguan kesehatan mental mereka seperti depresi dan kecemasan.

Oleh sebab itu, pentingnya pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang bijak dan sehat kepada para siswa. Termasuk dalam memahami batasan waktu pengunaan dan dampak dari konten yang mereka konsumsi. Keluarga dapat berperan dalam membantu siswa membimbing dan mengawasi penggunaan media sosial di rumah dengan cara memnetapkan waktu tanpa *gadget*, meski demikian perlu adanya bantuan dari konselor termasuk guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengelola kecanduan media sosial.

Pihak sekolah juga perlu memerhatikan bagaimana upaya atau strategi pencegahan dalam mengatasi permasalahan ini seperti program pendidikan mengenai literasi digital dan penggunaan media sosial yang sehat terutama guru BK yang memiliki tanggung jawab agar memberikan dukungan dengan menggunakan pendekatan secara emosional. Kecanduan akan sosial media dapat menciptakan pola pikir yang tidak seimbang bahkan tidak sehat atau irasional, di mana pengguna akan merasa harus selalau terhubung dan mendapatkan validasi dari interaksi online tersebut yang kemudian mendorong seseorang untuk terus menghabiskan waktu dalam perilaku yang merugikan walaupun nyatanya mereka menyadari dampak

negatif akan hal yang telah mereka lakukan.

Akibat dari kecanduan sosial media kini, maka diperlukan menerapkan terapi yang efektif dan efisien untuk membanu siswa mengatasi permasalahan kecanduan sosial media kini. Pendekatan konseling di sekolah merupakan upaya untuk mendukung perkembangan emosional, akademik, bahkan sosial dengan berbagai jenis konseling seperti, konseling perorangan, konseling kelompok. Konselor sekolah memiliki peran dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan.

Pentingnya untuk tidak mengabaikan konseling di sekolah karena hal ini dapat menjadi suatu dorongan atau sebagai dukungan emosional siswa yang diperlukan untuk kesehatan mental siswa, meningkatkan fokus terhadap akademik, serta mencegah masalah yang lebih serius, seperti depresi atau hal menyimpang.

Salah satu pendekatan yang relevan ialah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), merupakan suatu pendekatan yang dicetuskan oleh Albert ellis pada tahun 1950-an (Isnaeni, 2024) yang menekankan pentingya peran tingkah laku dan pikiran dalam membentuk emosi individu dan berfokus pada bagaimana pola pikir irasional dapat menyebabkan emosi negative dan perilaku maladaptive. Menurut Yulia & Yuanita (2023), tujuan utama penelitian penerapan REBT ini pada siswa adalah untuk membantu mereka menyadari bahwa mereka dapat menjalani hidup dengan lebih rasional dan bermanfaat. Melalui pendekatan REBT, siswa diajak untuk memahami dan mengindentifikasi pola pikir irasional yang mungkin selama ini menghambat perkembangan diri mereka.

Pendekatan ini dianggap relevan untuk mengurangi kecanduan media sosial karena fokus pada pengembangan keterampilan pengendalian diri dan pemikiran rasional. Dengan demikian, siswa belajar mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan positif, yang pada akhirnya dapat membantu mereka dalam mengelola emosi, mengambil keputusan yang lebih baik, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Dengan begitu, siswa tidak hanya menjadi lebih mandiri dalam berpikir, tetapi juga mampu mencapai potensi maksimal mereka sebagai individu yang berkontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/ 2025".**

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada penerapan pendekatan ***Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)** sebagai intervensi untuk m engurangi **Kecanduan Media Sosial** Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai. Fokus penelitian ini meliputi beberapa aspek utama:

a. Analisis Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial
b. Mekanisme REBT secara layanan konseling individual dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial
c. Pengembangan Modul Intervensi Berbasis REBT
d. Evaluasi Dampak Intervensi
e. Konseling Individual

1.3 Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana Efektivitas Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai?"

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan pada penelitian ini adalah "Untuk Mengetahui Efektivitas Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Layanan Konseling Individual Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai"

1.5 Manfaat Penelitian

1. **Manfaat Teoritis**
   a. Memperdalam pemahaman mengenai penerapan REBT dalam konteks pendidikan, khususnya dalam menangani kecanduan media social
   b. Memperkaya literature mengenai intervensi psikologis di lingkungan pendidikan
   c. Menjadi referensi akademis untuk pengembangan penelitian sejenis dengan pendekatan yang lebih inovatif
2. **Manfaat Praktis**
   a. Bagi Sekolah

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah untuk mengurangi masalah kecanduan media sosial

b. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kecanduan media sosial dan menambah wawasan mengenai penerapan REBT dalam dunia pendidikan agar dapat diimplementasikan di kemudian hari

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Membuka peluang pengembangan program intervensi yang lebih efektif di kemudian hari

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Kecanduan Media Sosial

2.1.1.1 Pengertian Kecanduan Sosial Media

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecanduan mengacu pada kondisi ketergantungan atau keterikatan yang sangat kuat terhadap sesuatu. Selain itu, kecanduan juga dapat dipahami sebagai keterlibatan berlebihan dalam suatu kegiatan atau kebiasaan hingga mengabaikan hal-hal lain yang seharusnya lebih penting. Individu biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada.

Menurut Makarim (2023), setiap pengidap kecanduan dapat mengalami gejala dan tanda yang berbeda-beda. Namun, ada beberapa gejala utama yang perlu diwaspadai, di antaranya:

a. Ketidakmampuan untuk menghentikan kebiasaan atau aktivitas tertentu, meskipun sudah menyadari dampak negative yang ditimbulkannnya.
b. Perubahan suasana hati, nafsu makan, dan pola tidur yang tidak stabil.
c. Hilangnya minat terhaadao hal-hal yang sebelumnya disukai atau menjadi kegemaran.
d. Menjauh dari lingkungan sosial dan cenderung menyembunyikan banyak hal.
e. Munculnya gangguan kecemasan, stress, atau depresi yang cukup parah.
f. Menjadi lebih sensitive, mudah marah, dan tersinggung.
g. Sering mengalami masalah kesehatan atau keluhan fisik.

Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Salah satu bentuk kecanduan yang semakin umum di era digital ini adalah kecanduan media sosial.

Menurut Kementrian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) RI (2021), media sosial didefinisikan sebagai platform digital yang memungkingkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan terhubung dengan orang lain, namun penggunaannya yang berlebihan dapat memicu ketergantungan dan dampak negative bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Rahayu (2020), kecanduan media sosial didefinisikan sebagai ketergantungan psikologis dan emosional terhadap platform media sosial, di mana individu merasa tidak dapat mengontrol penggunaan mereka meskipun telah menyadari dampak negatifnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan secara emosional dan psikologis terhadap penggunaan platform media sosial, sehingga sulit untuk mengontrol atau mengurangi waktu yang dihabiskan untuk mengaksesnya yang pada akhirnya mengabaikan tanggung jawab atau aktivitas penting lainnya dan mengganggu aktivitas keseharian walaupun mereka tau konsekuensi yang akan timbul nantinya.

2.1.1.2 Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial

Salah satu faktor utama yang memicu kecanduan adalah timbulnya rasa senang di otak. Hal ini terjadi karena tubuh, khususnya otak, mengenali sesuatu yang memberikan kepuasan dan berusaha untuk mengulanginya (Makarim, 2023).

Otak merespons hal tersebut dengan melepaskan hormon dopamine, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Kadar hormon ini akan meningkat ketika seseorang merasa puas, bahagia, atau senang terhadap suatu hal.

Menurut Wijayanti (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial, yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal, merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu. Faktor ini muncul akibat kurangnya kemampuan mengontrol diri saat menggunakan media sosial, seperti mengakses platform media sosial selama waktu belajar sehingga mengabaikan hal-hal yang lebih penting.
b. Faktor Eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar individu atau lingkungan sekitarnya. Faktor ini muncul karena pengaruh teman atau lingkungan yang sering menggunakan media sosial, sehingga kegiatan yang telah direncanakan.

Young (2019) juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang berlebihan dalam menggunakan sosial media, beberapa faktor diantaranya adalah:

a. Faktor psikologis, penggunaan media sosial dimanfaatkan sebagai pelarian dari stress yang dialami seseorang dan kecenderungan untuk mencari validasi atau pengakuan.
b. Faktor sosial, peran media sosial dalam membangun identitas sosial dan interaksi serta pengaruh dari teman sebaya yang mendorong untuk penggunaan media sosial.
c. Faktor teknologi, adanya fitur seperti notifikasi dan likes dari berbagai platform media sosial dan algoritma yang meningkatkan keterlibatan serta perancangan desain platform media sosial sebagai daya tarik para pengguna.

2.1.1.3 Ciri-ciri Individu yang Mengalami Kecanduan Media Sosial

Menurut Putri Rahma (2023) ciri-ciri individu yang mengalami kecanduan media sosial yaitu:

a. Menghabiskan waktu lebih lama di media sosial untuk mencapai kepuasan yang diinginkan.
b. Sulit membatasi, mengurangi, atau menghentikan penggunaan media sosial meskipun telah mencoba
c. Merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung ketika mencoba mengurangi penggunaan media sosial
d. Kesehatan fisik dan mental terabaikan akibat penggunaan sosial media yang berlebihan
e. Tidur menjadi tidak teratur karena terlalu banyak waktu dihabiskan untuk media sosial, terutama pada malam hari
f. Hubungan dengan keluarga dan teman menjadi renggang karena lebih memilih berinteraksi di media sosial daripada bersosialisasi secara langsung
g. Kewajiban seperti tugas, pekerjaan, atau tanggung jawab lainnya sering diabaikan karena terlalu fokus pada media sosial

Penjelasan ciri-ciri tersebut memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana kecanduan media sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Namun, tidak semua penggunaan media sosial yang intensif dapat dikategorikan sebagai kecanduan. Konteks dan motivasi penggunaan juga perlu diperhatikan. Misalnya, seseorang yang menggunakan media sosial untuk keperluan pekerjaan atau bisnis mungkin menghabiskan banyak waktu di platform tersebut, tetapi hal ini tidak selalu menandakan kecanduan.

2.1.1.4 Dampak Kecanduan Media Sosial

Beberapa dampak utama dari kecanduan media sosial adalah sebagai berikut (Ayub, 2022):

a. Kesehatan mental, kecanduan media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.
b. Interaksi sosial, penggunaan media sosial berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial langsung.
c. Kualitas hidup, kecanduan media sosial dapat mengurangi kualitas hidup dan hubungan sosial.
d. Kecemasan dan depresi, merasa kesepian, dan ketidakpuasan diri
e. Dampak kognitif berupa gangguan konsentrasi dan pikiran-pikiran negatif.
f. Dampak perilaku dilihat dari pola tidur yang buruk dan gangguan aktivitas sehari-hari.

Kecanduan media sosial memberikan pengaruh buruk pada berbagai bidang kehidupan. Dari segi psikologis, kondisi ini dapat memunculkan masalah seperti depresi, rasa cemas berlebihan, perasaan kesepian, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Pada tingkat kognitif, kecanduan ini mengurangi kemampuan berkonsentrasi dan memicu pikiran-pikiran negative. Dari sisi perilaku, kebiasaan ini mengganggu pola tidur dan mengacaukan rutinitas harian. Di bidang sosial, keterikatan berlebihan pada media digital mengurangi intensitas interaksi tatap muka secara langsung, yang pada akhirnya merusak hubungan sosial dan menurunkan kualitas hidup penggunanya.

2.1.1.5 Indikator Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial dapat diidentifikasi melalui serangkaian indikator perilaku dan psikologis yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Menurut Prasetyo dan Hapsari (2023), Indikator dalam kecanduan media sosial adalah sebagai berikut:

a. Penggunaan berlebihan, menghabiskan waktu jauh lebih lama dari yang direncanakan saat mengakses media sosial, seringkali hingga lupa waktu
b. Gangguan dalam kehidupan sehari-hari, media sosial mengganggu produktivitas dan tanggung jawab
c. Ketergantungan emosional, mengandalkan media sosial untuk mengatur mood atau menghilangkan stress
d. Ganggunan dalam aktivitas penting, mengorbakankan kebutuhan dasar atau kegiatan penting
e. Upaya gagal untuk mengurangi, berulang kali mencoba membatasi penggunaan tapi tidak berhasil
f. Dampak sosial dan teguran eksternal, mendapat kritik dari orang sekitar karena penggunaan media sosial yang berlebihan

Dari penggunaan yang berlebihan hingga kegagalan dalam upaya pengurangan, menggambarkan bagaimana media sosial dapat menguasai kehidupan pengguna secara tidak sehat. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada produktivitas individu, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan emosional dan hubungan sosial.

2.1.2 Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

2.1.2.1 Konseling Individual

Konseling Individual adalah proses intervensi psikologis yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien untuk membantu klien memahami masalah, dan mengembangkan potensi diri, dan mencapai perubahan perilaku yang lebih adaptif (Hidayat & Nurihsan, 2020). Menurut Amalia dan Sugiharto (2021), konseling individual bersifat personal dan berfokus pada kebutuhan unik klien dengan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik individu.

Kelebihan Konseling Individual adalah:

a. Fokus pada Masalah Spesifik, klien mendapatkan perhatian penuh dari konselor sehingga solusi dapat dirancang secara lebih personal (Wibowo & Pratama, 2022)
b. Ruang Aman untuk Ekspresi Diri, privasi yang terjaga memungkinkan klien lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah (Sari & Fitriani, 2023)
c. Fleksibilitas Teknik, konselor dapat memilih pendekatan yang sesuai dengan kondisi klien, seperti pendekatan kognitif-behavioral atau humanistic (Yusuf & Nurdibyandaru, 2021)

Pelaksanaan Konseling Individual:

a. Tahap Pembentukan Hubungan, membangun kepercayaan dan kenyamanan antara konselor dan klien
b. Tahap Assesmen dan Eksplorasi Masalah, konselor membantu klien mengidentifikasi akar masalah melalui wawancara dan teknik eksplorasi
c. Tahap Intervensi, pemberian teknik konseling seperti problem-solving, atau terapi perilaku

d. Tahap Evaluasi dan Terminasi, menilai perkembangan klien dan mengakhiri proses konseling setelah tujuan tercapai

2.1.2.2 Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy

Rational Emotive Behavior Therapy adalah salah satu pendekatan terapi kognitif psikologis yang dicetuskan oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinik asal Amerika pada tahun 1955 (Efford, 2020). Pada awalnya pendekatan ini dinamakan *Rational Therapy* (Terapi Rasional), kemudian Ellis menggantinya dengan *Rational Emotive Therapy* (Terapi rasional dan emosi). Hingga pada akhirnya Ellis menyadari bahwa emosi, pikiran, dan perilaku adalah hal yang tidak dapat dipisahkan dan menetapkan sebutan pendekatan ini dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* sampai saat ini (Dewi Eka, 2023).

Menurut W. S. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan", REBT adalah pendekatan konseling yang menghubungkan cara berpikir, perasaan, dan perilaku, serta fokus pada perubahan perasaan dan tindakan seseorang. Sementara itu, menurut Dewi Eka (2023) dalam bukunya "*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Transformasi Perilaku Kekerasan", REBT adalah metode terapi yang menggabungkan pendekatan pikiran (kognitif) dan tindakan (perilaku) untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negatif yang berasal dari keyakinan yang tidak rasional.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa peendekatan REBT merupakan terapi psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perilaku, dan juga emosi dengan tujuan untuk membantu seseorang untuk mengatasi permasalahan dengan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional dengan mengintervensi keyakinan dan menggantinya dengan

pandangan yang lebih rasional. Adapun prinsip dasar untuk pendekatan ini adalah:

a. Teori ABCDE

Menurut Budi Purwoko (2020) dalam bukunya yang berjudul Pendekatan Konseling, teori ABCDE dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dikembangkan oleh Ellis mencakup lima komponen yaitu; A (*antencedent event*) merupakan kejadian di masa lalu yang berupa sebuah fakta, sebuah peristiwa, serta perilaku atau sikap orang atau objek lain, B (*belief*) merupakan sebuah keyakinan, cara tiap individu memandang sebuah nilai atas sebuah peristiwa, C (*consequence*) adalah sebuah konsekuensi atau *feedback* yang timbul akibat dari reaksi manusia yang terbentuk melalui perasaan senang, D (*disputing*) merupakan beberapa keyakinan irrasional yang muncul dari dalam individu yang tentunya saling bertentangan dan, E (*effect*) merupakan sebuah keadaan psikologis yang tentunya menjadi harapan dari setiap individu yang mengikuti proses konseling. Teori ini menekankan pentingya pemikiran dalam memengaruhi perilaku dan emosi. Dalam konteks permasalahan kecanduan sosial media, teori ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana kejadian (A) di media sosial, contohnya melihat banyaknya *'likes'* yang ada pada postingan teman memicu keyakinan atau stigma (B) pada pengguna. Misalnya, seorang remaja berpikiran harus mendapatkan banyak *likes* juga. Hal ini menimbulkan konsekuensi (C) emosional, seperti perasaan tidak dihargai dan kecemasan jika tidak mendapatkan hal serupa. Maka melalui proses *disputing* (D), korban dapat diberi pemahaman untuk menantang keyakinan irasional ini, dengan menyadari bahwa tolak ukur mengenai berharga atau tidaknya diri bukan dari berapa *like* yang diterima dalam sosial media. Ini berakhir dengan ketercapaian efek (E) psikologis yang lebih baik dan positif, seperti

meningkatnya rasa percaya diri dan keberterimaan diri yang lebih baik.

b. Teori S-O-R

Teori S-O-R perilaku adalah respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus. Dengan begitu, perilaku menusia terjadi melewati proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme itu merespon (Astuti et al., 2022). Stimulus, Organism, *Response* dalam konteks pendekatan REBT menjelaskan mengenai bagaimana rangsangan (stimulus) memengaruhi seseorang (organism) dan yang akhirnya menghasilkan respon (*response*) tertentu. Dalam pendekatan REBT, keyakinan irasional dapat diubah melalui proses ini, di mana pengguna sosial media awalnya memahami dan menerima stimulus, kemudian mengolahnya untuk mengubah perilaku. Teori ini menjelaskan bagaimana stimulus dari penggunaan sosial media memengaruhi remaja dan bagaimana cara mereka merespon hal tersebut. Dalam permasalahan ini, stimulus dapat berupa konten yang mereka konsumsi dalam media sosial seperti, gambar atau video yang menarik. Korban yang terpapar pada konten ini memungkinkan merespon dengan perilaku yang negatif, contohnya betah untuk menghabiskan waktu berjam-jam menonton konten yang akhirnya menggangu aktivitas sehari-hari seperti mengulur atau bahkan tidak belajar dan berkurangnya interaksi secara langsung dengan teman-teman. Melalui pendekatan ini, remaja dapat diarahkan untuk mengolah stimulus dengan cara yang lebih sehat. Ini dapat membantu remaja mengubah respon mereka terhadap stimulus tersebut, sehingga dapat mengurangi kecanduan dan meningkatkan kualitas diri dan juga emosional.

c. Teori W. S Winkel

Manusia dipengaruhi oleh tiga aspek yang saling berkaitan yaitu pikiran, tingkah laku, dan juga perasaan. Ketiga aspek tersebut memiliki ketergantungan dan saling memengaruhi satu sama lain (Wiryosutomo, n.d). Tujuan utamanya adalah meningkatkan penerimaan diri dan fleksibilitas dalam menghadapi tantangan belajar.

Menggunakan pendekatan REBT dengan beberapa teori yang relevan membuktikan bahwa kita dapat memahami lebih baik bagaimana menghadapi permasalahan kecanduan sosial media yang memengaruhi remaja SMP. Dengan mengidentifikasi keyakinan irrasional, lalu mengolah stimulus dengan cara yang sehat, dan memahami keterkaitan antara pikiran, perilaku, dan juga perasaan, remaja dapat belajar mengatasi kecanduan akan media sosial dan meningkatkan kualitas diri dan hidup mereka.

2.1.2.3 Ciri-ciri Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Menurut Gerald Corey dalam bukunya "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", ciri-ciri dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) antara lain:

a. Konselor berperan aktif dalam membantu klien menemukan dan menyelesaikan masalah. Artinya, konselor harus serius, terlibat langsung, dan mampu membimbing klien agar berkembang sesuai dengan potensi dan keinginannya.
b. Dalam proses konseling, penting bagi konselor untuk membangun hubungan yang baik dengan klien. Sikap ramah dan hangat dari konselor dapat membuat klien merasa nyaman dan terbuka selama sesi konseling berlangsung.
c. Hubungan yang baik ini digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikir yang tidak logis (irasional) menjadi lebih masuk akal

(rasional).

d. Konselor tidak terlalu fokus membahas masa lalu klien, melainkan lebih menekankan pada masalah dan cara berpikir saat ini.

Dari beberapa poin yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

a. Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, konselor memiliki peran yang sangat aktif dan efektif dalam membantu klien mengatasi masalah yang dihadapi. Konselor tidak hanya berfungsi sebagai pendengar, tetapi juga sebagai fasilitator yang terlibat langsung dalam proses pemecahan masalah dengan tujuan untuk mendorong perkembangan klien menjadi lebih baik.
b. Pentingnya menciptakan hubungan yang baik dan akrab antara konselor dank lien menjadi kunci sukses dalam proses konseling. Sikap ramah dan hangat dari konselor dapat menciptakan suasana nyaman yang memungkinkan klien untuk terbuka dan lebih mudah mengubah pola pikir irasional, sehingga mendukung efektivitas konseling.

2.1.2.4 Tujuan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Pendeketan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan membantu individu untuk mampu mengatasi masalahnya sendiri dengan mengajarkan cara mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional. Hal ini dilakukan melalui pembelajaran dan latihan yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku, sehingga klien dapat mengembangkan kemampuan dengan efektif dan dalam jangka panjang di masa depan (Dewi Eka, 2023). Adapun penjabaran tujuannya adalah:

a. Mengidentifikasi keyakinan yang tidak rasional, membantu remaja untuk

mengenali keyakinan atau pikiran irrasional yang menyebabkan emosi negatif dan perilaku maladaptif.

b. Menguba pola pikir, hal ini dilakukan dengan upaya menantang keyakinan yang tidak logis dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis.

c. Mengurangi distress emosional, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk mengurangi emosi negative seperti kecemasan, kemarahan, dan juga depresi. Ketika remaja dapat berpikir dengan cara yang lebih rasional, mereka akan memiliki kecenderungan memiliki perasaan yang lebih stabil.

d. Meningkatkan keterampilan mengatasi masalah, dengan belajar untuk berpikir rasional, remaja dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk menyelesaikan sebuah kesulitan.

e. Mendorong tanggung jawab pribadi, pendekatan ini menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi dalam sebuah proses perubahan karena diri sendiri yang memiliki kontrol penuh atas kendali emosi dan perilaku.

2.1.2.5 Proses Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki beberapa tahapan untuk mencapai tujuannya. Menurut Jones dan Richard Nelson dalam buku "Teori dan Praktik Konseling dan Terapi", tahapan tersebut adalah:

a. Tahap Awal

Pada tahap ini, konseli diminta untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapi, terutama yang paling mengganggu. Konseli juga diajak untuk menentukan masalah mana yang paling penting untuk diselesaikan.

b. Tahap Pertengahan

Setelah masalah utama diketahui, konselor dan konseli bekerja sama untuk menemukan keyakinan tidak rasional yang dimiliki konseli. Konselor kemudian menggunakan berbagai teknik berpikir, emosional, dan perilaku untuk membantu mengubah keyakinan tersebut.

c. Tahap Akhir

Di tahap ini, konselor fokus membimbing konseli agar bisa menghadapi masalah sendiri. Keberhasilan terlihat ketika konseli mampu menggunakan teknik yang telah diajarkan untuk menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

Dapat penulis simpulkan, pendekatan REBT terdiri dari tiga tahapan utama yang memiliki tujuan membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi. Pada tahapan awal berfokus pada identifikasi dan prioritas masalah yang mengganggu konseli, di mana konseli diajak untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi. Tahapan pertengahan melibatkan identifikasi keyakinan irasional yang mendasari masalah tersebut, di mana konselor menggunakan teknik kognitif, emotif, dan perilaku yang mengubah keyakinan tersebut. Tahapan terakhir bertujuan untuk memberdayakan konseli agar dapat mengatasi masalah secara mandiri dengan menerapkan teknik yang telah diajarkan, sehingga keberhasilan konselor diukur dari kemampuan konseli dalam menangani masalahnya sendiri.

2.1.2.6 Kelebihan dan Keterbatasan Rational Emotive Behavior Therapy

Sama seperti halnya pendekatan konseling yang lain, REBT juga memiliki kelebihan dan keterbatasan. Kelebihan REBT memiliki kemampuan untuk memberikan pendekatan yang praktis dan langsung bagi remaja untuk mengubah cara berpikir mereka, yang pada akhirnya berdampak mengurangi gangguan

emosional. Untuk keterbatasan pendekatan ini dapat dilihat dari tantangan dalam penerapannya, terutama bagi remaja yang mungkin tidak siap untuk mengubah pola pikir mereka.

Beberapa remaja mungkin merasa keberatan atau kesulitan dalam menentang pola pikir yang telah lama mereka pertahankan atau bahkan mereka tidak merespon baik terhadap pendekatan kognitif ini. Meski demikian, hal ini dapat dihadapi dengan cara pendekatan yang bertahap, dan memberikan waktu serta kesabaran dengan melibatkan beberapa dukungan sosial seperti melibatkan pihak keluarga atau teman dari remaja tersebut.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Umi Latifah (2023) yang berjudul "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMK Negeri 1 Seputih Agung". Persamaan dengan penelitian penulis adalah penggunaan pendekatan REBT, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dependen yang akan diteli oleh penulis adalah kecanduan media sosial.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia Azizah (2020) yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Banjarmasin. Persamaan dengan penelitian penulis adalah penggunaan pendekatan REBT untuk mengatasi kecanduan media sosial, sedangkan perbedaaannya yaitu tingkatan sampel yang akan diteliti.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Sherly Elicia dan Yuanita Dwi Krisphianti

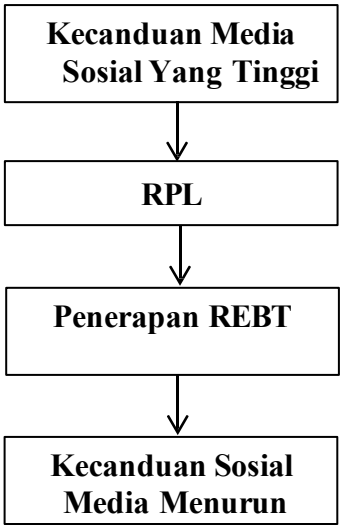
(2023) dengan judul "Rational Emotive behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Kecanduan Internet Pada Siswa SMPN 3 Nganjuk Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti penulis adalah penggunaan pendekatan REBT pada siswa tingkat SMP. Perbedaannya terletak pada variabel dependen, yaitu untuk mereduksi kecanduan internet, sedangkan penulis menggunakan variabel dependen untuk mengurangi kecanduan media sosial.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Anne Cyntia Dewi dan Rendhy Saryanto (2017) yang berjudul "Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Mereduksi Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Anak". Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah sama-sama untuk mereduksi atau mengurangi kecanduan media sosial. Sedangkan perbedannya adalah konseling yang diterapkan yaitu bimbingaan dan konseling komprehensif sedangkan penelitian yang peneliti teliti lebih fokus lagi pada bibingan konseling kelompok saja dengan pendekatan REBT.
5. Penelitian yang dilakukan Yessa Priatnaputri dan Agus Ria Kumara (2024) dengan judul "Peran Guru BK Dalam Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa". Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama mengatasi kecanduan media sosial pada siswa. Perbedannya terletak pada cara pendekatan, penelitian terdahulu menjadikan konselor berperan meningkatkan kesadaran siswa dengan berbagai kegiatan seperti ekstrakulikuler, seminar atau diskusi, keolahragaan, dan kesenian, sedangkan penulis menggunakan pendekatan REBT.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah cara berpikir yang digunakan untuk membantu memecahkan masalah. Gambar kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Konsep



BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian adalah rencana dan langkah-langkah dalam melakukan penelitian, mulai dari asumsi dasar hingga cara mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data (Creswell, 2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yang merupakan adaptasi dari Penelitian tindakan Kelas (PTK) dalam konteks layanan bimbingan konseling. Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami apa yang dialami oleh subjek, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara menyeluruh. Penelitian ini disampaikan dalam bentuk deskripsi kata-kata dalam konteks alami.

Penelitian ini sejalan dengan pernyataan Hendryadi dkk. (2019) bahwa penelitian kualitatif adalah proses penyelidikan alami untuk memahami secara mendalam suatu fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yaitu metode yang bertujuan menggambarkan fakta secara akurat, nyata, dan sistematis.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menerapkan PTBK untuk menganalisis bagaimana pengurangan kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai tahun ajaran 2024/2025 setelah intervensi konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 14 Binjai yang beralamat di Jalan Petai, Jati Utomo, Kec. Binjai Utara, Kota Binjai, Sumatera Utara, Kode Pos 20746.

3.2.2 Waktu Penelitian

Rencana kegiatan penelitian sebagai berikut:

1. Tabel 3.1 Jadwal Waktu Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Waktu Penelitian																											
		Januari 2025				Februari 2025				Maret 2025				April 2025				Mei 2025				Juni 2025				Juli 2025			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																												
2.	Riset Awal																												
3.	Penyusunan Proposal																												
4.	Bimbingan Proposal																												
5.	Seminar Proposal																												
6.	Pelaksanaan Penelitian																												
7.	Penyusunan Skripsi																												
8.	Bimbingan Skripsi																												
9.	Sidang Meja Hiau																												

3.3 Subjek dan Objek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, tidak digunakan istilah populasi dan sampel, karena penelitian ini fokus pada kasus tertentu yang melibatkan individu dalam situasi sosial tertentu. Hasilnya pun hanya berlaku untuk situasi tersebut.

3.3.1 Subjek

Dalam penelitian, subjek sangat penting karena dari merekalah data tentang variabel yang diteliti diperoleh. Menurut Arikunto (2016), subjek penelitian adalah orang, benda, atau hal yang menjadi sumber data dan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, subjek ini disebut informan, yaitu orang yang memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti sesuai dengan tujuan

penelitian. Pada penelitian ini yang menjadi subjek yakni guru bimbingan konseling dan siswa kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025.

3.3.2 Objek

Objek penelitian adalah fenomena atau variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan penelitian kulitatif dengan fokus pada siswa yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial pada kelas IX 2. Kelas IX 2 dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Objek berjumlah 3 (tiga) siswa yang memiliki gejala kecanduan sosial media.

No.	Nama	Lk/P
1	Ade Aulia Ramadhani	P
2	Ajly Audya Kinanti	P
3	Amelia Dwi Syahfitri	P
4	Azam Syahputra	L
5	Citra Khairumni Aulia	P
6	Fadila Ardiansyah	L
7	Geo Pranata	L
8	Hasyfa AlHafizta	P
9	Juwita Manza	P
10	Khaira Zella	P
11	M. Azizi Rifqi	L
12	MHD. Rafa Albani	L
13	Muhammad Kazan	L
14	Muhammad Zikri	L
15	Mutiara Syaida	P
16	Natasyah Febrianti	P
17	Nisa Naulla Fiza	P
18	Olivia Wijaya	P
19	Rafa Khairul Huda	L
20	Raffi Maulana	L
21	Restu Rahmanda	L
22	Rizki Pratama	L
23	Sarah Walijah	P

24	Shella Apriana	P
25	Shinta Ramadina	P
26	Triadji Khatama	L
27	Yuri Zuldia	P
28	Zulaykah Sarah	P
29	Zulfahri	L

1. Tabel 3.2 Data Siswa Kelas IX 2

3.4 Sumber Data Penelitian

Sumber data adalah segala hal yang bisa memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis sumber data, yaitu:

1. Data Primer

Menurut Sugiyono (2018), data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama. Peneliti mengumpulkan data ini sendiri dari lokasi penelitian. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan informan yang berkaitan dengan topik penelitian. Wawancara dilakukan pada tanggal 10 Februari 2025.

2. Data Sekunder

Masih menurut Sugiyono (2018), data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, misalnya dari orang lain atau dokumen. Dalam penelitian ini, data sekunder berasal dari buku, jurnal, dan artikel yang membahas tentang penerapan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur kejadian atau gejala di alam atau dalam masyarakat. Gejala-gejala ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen ini membantu peneliti mengumpulkan data dengan lebih mudah dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Instrumen dibuat berdasarkan teori yang sudah ada.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, salah satunya adalah:

1. Observasi

Observasi adalah cara mengumpulkan data dengan mengamati langsung objek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2019), observasi memungkinkan peneliti memahami perilaku dan makna secara langsung di lokasi penelitian, untuk mengetahui apa yang sebenarnya terjadi dan membuktikan kebenaran data. Dalam penelitian ini, peneliti datang langsung ke lokasi untuk melakukan observasi.

Tabel aspek yang diamati saat observasi:

Tabel 3.3 Aspek Instrumen Penelitian

No.	Aspek
1	Penggunaan berlebihan
2	Gangguan dalam kehidupan sehari-hari
3	Ketergantungan emosional
4	Gangguan dalam aktivitas penting
5	Upaya gagal untuk mengurangi
6	Dampak sosial dan teguran eksternal

2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Wawancara merupakan komunikasi dua arah antara peneliti dan orang yang diwawancarai (informan) untuk mendapatkan informasi. Menurut Yusuf (2014), wawancara adalah proses tanya jawab langsung antara peneliti dan informan untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk mengetahui persepsi, perasaan, dan keyakinan tidak rasional siswa tentang penggunaan media sosial dan dampaknya.

Wawancaara dengan Siswa

Tujuan Umum:

a. Memahami kebiasaan, motivasi, dan dampak penggunaan media sosial pada siswa
b. Mengidentifikasi keyakinan irasional yang mendorong kecanduan media sosial

Pertanyaan Wawancara:

Tabel 3.4 Daftar Wawancara dengan Siswa

No.	Pertanyaan	Tujuan
1	Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam sehari? Platform apa yang paling sering digunakan?	Mengidentifikasi kebiasaan dan intensitas penggunaan sosial media
2	Apa yang anda rasakan jika tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama? (cemas, kesepian, dll.)	Mengevaluasi tingkat ketergantungan emosional.
3	Apakah media sosial pernah	Menilai dampak negative pada

	mengganggu aktivitas belajarmu atau hubungan dengan orang sekitar?	akademik dan kehidupan sosial
4	Pernahkah kamu merasa sulit mengontrol waktu bermedia sosial? Ceritakan pengalamanmu!	Mengidentifikasi tingkat ketergantungan
5	Pernahkah kamu mencoba mengurangi penggunaan media sosial? Bagaimana hasilnya?	Mengeksplorasi kesadaran dan usaha perubahan.

Wawancara dengan Guru BK

Tujuan Umum:

a. Memahami persepsi guru BK tentang masalah kecanduan media sosial di kalangan siswa

b. Mengeksplorasi upaya yang telah dilakukan sekolah untuk menangani masalah ini

Tabel 3.5 Daftar Wawancara dengan Guru BK

No.	Pertanyaan	Tujuan
1	Menurut Ibu, seberapa besar masalah kecanduan media sosial di kalangan siswa kelas IX di sekolah ini?	Mengidentifikasi frekuensi masalah berdasarkan pengamatan guru
2	Apa gejala atau tanda-tanda yang biasanya ditunjukkan oleh siswa	Memahami indikator kecanduan dari sudut pandang

	yang kecanduan media sosial?	guru
3	Menurut, Ibu faktor apa saja yang menjadi penyebab siswa kecanduan media sosial?	Mengeksplorasi penyebab (internal/eksternal) untuk analisis kebutuhan intervensi
4	Apakah sekolah sudah memiliki program atau kebijakan khusus untuk mengurangi kecanduan media sosial? Jika ada, seperti apa bentuknya?	Mengetahui upaya penanganan yang dilakukan oleh sekolah
5	Bagaimana efektivitas upaya tersebut dalam mengurangi kecanduan media sosial?	Mengevaluasi keberhasilan strategi yang telah diterapkan

1. Angket

Angket (kuesioner) adalah alat pengumpulan data berupa daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi secara mandiri. Angket digunakan untuk mengukur variabel penelitian seperti sikap, persepsi, pengetahuan, atau pengalaman subjek (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.6 Angket Kecanduan Media Sosial

No.	**Pertanyaan**	**Jawaban**	
		Ya	**Tidak**
1	Apakah kamu menggunakan media sosial setiap hari?		
2	Apakah waktu penggunaan media sosialmu		

	melebihi 3 jam per hari?		
3	Apakah kamu merasa gelisah jika tidak membuka media sosial dalam sehari?		
4	Apakah kamu sering menunda tugas sekolah karena terlalu asyik bermain media sosial?		
5	Apakah kamu lebih memilih bermain media sosial daripada berinteraksi langsung dengan teman atau keluarga?		
6	Apakah kamu sering membuka media sosial saat sedang belajr atau mengerjakan tugas?		
7	Apakah kamu merasa sulit untuk berhenti scrolling media sosial meskipun sudah lama menggunakannya?		
8	Apakah kamu sering memeriksa notifikasi media sosial segera setelah bangun tidur?		
9	Apakah kamu merasa media sosial mengganggu waktu tidurmu?		
10	Apakah kamu pernah mendapat teguran dari orangtua/guru karena terlalu sering menggunakan media sosial?		
11	Apakah kamu merasa lebih bahagia saat mendapat banyak likes atau komentar di media sosial?		
12	Apakah kamu pernah berbohong tentang durasi penggunaan media sosial kepada orang lain?		

13	Apakah kamu merasa produktivitas menurun karena terlalu sering menggunaka media sosial?		
14	Apakah kamu mencoba mengurangi penggunaan media sosial tetapi tidak berhasil?		
15	Apakah kamu merasa kehidupan sehari-harimu terganggu karena kecanduan media sosial?		

Indikator angket kecanduan media sosial

Tabel 3.7 Indikator Kecanduan Media Sosial

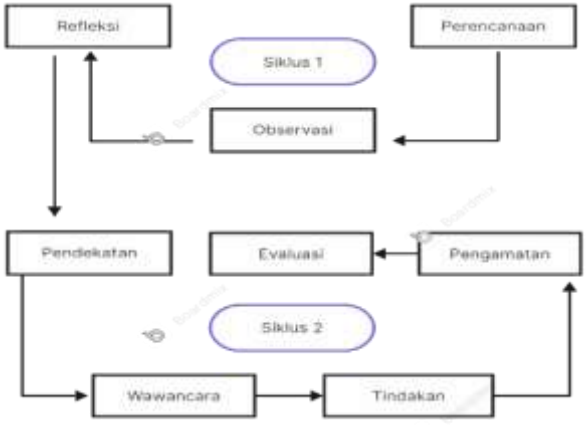
No.	**Indikator**	**Pertanyaan**
1	Penggunaan berlebihan	1, 2, dan 7
2	Gangguan dalam kehidupan sehari-hari	4, 9, 13, dan 15
3	Ketergantungan emosional	3, 5, dan 11
4	Gangguan dalam aktivitas penting	6, dan 8
5	Upaya gagal untuk mengurangi	14
6	Dampak sosial dan teguran eksternal	10, dan 12

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2019), dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan, angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dalam penelitian ini, pengumpulan data yang didapat seperti sejarah perusahaan, struktur organisasi, dan lainnya.

3.6 Desain Penelitian

Gambar 3. 1 Desain Penelitian



Menurut Arikunto (2015), desain penelitian tindakan kelas terdiri atas empat tahap utama yang harus dilaksanakan secara berurutan, yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap observasi, dan (4) tahap refleksi.

A. Siklus 1

1) Perencanaan, merupakan fase persiapan di mana peneliti menyusun kerangka pelaksanaan konseling. Pada tahap ini belum ada kegiatan operasional yang dilakukan karena fokusnya masih pada penyusunan dan penyediaan berbagai perangkat pendukung yang diperlukan untuk penelitian.
2) Observasi/pengumpulan data, tahap observasi ini dilakukan peneliti untuk mengamati kondisi siswa guna mengumpulkan data mengenai kecanduan media sosial yang dialami. Hasil observasi kemudian didokumentasikan untuk keperluan lebih lanjut pada tahap berikutnya. Kegiatan observasi dilaksanakan sebelum konseling individual berlangsung, dengan tujuan untuk mengidentifikasi berbagai masalah kecanduan media sosial siswa yang akan dibahas selama proses konseling.
3) Refleksi, peneliti mengkaji ulang, mengamati, dan menilai dampak dari tindakan yang telah diambil. Refleksi terhadap proses dan hasil konseling individu

dilaksanakan setelah kegiatan observasi selesai dilakukan.

Keberhasilan pelaksanaan siklus pertama menjadi dasar untuk melanjutkan ke siklus berikutnya guna memeroleh hasil yang lebih memuaskan. Konseli wajib melaksanakan rencana yang telah dipersiapkan secara matang.

B. Siklus 2

1) Pendekatan, dirancang sebagai upaya membangun relasi antara peneliti dengan konseli (siswa) untuk menciptakan suasana yang kondusif. Interaksi yang terbangun diharapkan dapat memfasilitasi proses penyelesaian masalah yang dihadapi konseli secara lebih efektif.
2) Wawancara, bertujuan mengumpulkan data komperhensif guna melengkapi informasi yang diperlukan. Melalui teknik ini, peneliti dapat menggali lebih dalam permasalahan yang dialami konseli (siswa). Pelaksanaannya dilakukan sistematis sesuai indikator yang telah ditetapkan agar solusi yang diberikan tepat sasaran.
3) Tindakan, intervensi konseling individual dilaksanakan dalam tiga sesi pertemuan yang dirancang khusus untuk menanganI kecanduan media sosial sosial. Program ini disusun secara bertahap untuk memastikan efektivitas penanganan.
4) Pengamatan, bertujuan memantau perkembangan siswa pasca pemberian konseling. Pemantauana dilakukan dengan melibatkan wali kelas untuk memeroleh data yang komperhensif tentang perubahan perilaku siswa.
5) Evaluasi, dilakukan terhadap seluruh rangkaian siklus penelitian untuk memastikan validasi hasil. Tahap ini mencakup analisis menyeluruh terhadap capaian penelitian dan identifikasi keterbatasan yang ada.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data dikumpulkan dengan berbagai cara seperti wawancara, membaca buku, mencari informasi dari internet, dan lainnya. Proses pengumpulan dilakukan terus-menerus sampai data yang didapat sudah cukup atau tidak ada informasi baru (data jenuh). Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif yang bersifat induktif, artinya analisis dimulai dari data yang ada, kemudian dikembangkan menjadi dugaan sementara (hipotesis), dan terus dicari data tambahan hingga diperoleh kesimpulan. Penjelasan difokuskan pada objek penelitian secara rinci, terutama yang berkaitan dengan rumusan masalah.

Adapun langkah-langkah dalam teknik analisis data adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

   Reduksi data adalah proses menyaring dan merangkum data, memfokuskan pada informasi yang penting, mencari tema dan pola, serta membuang data yang tidak dibutuhkan. Jika data dianggap penting untuk penelitian, maka data tersebut digunakan. Sebaliknya, jika tidak sesuai dengan kriteria, maka data tidak digunakan, baik itu berasal dari observasi, wawancara, maupun dokumentasi. Proses ini membantu peneliti memahami masalah dengan lebih jelas dan memudahkan dalam analisis lebih lanjut.

2. Penyajian data

   Penyajian data dilakukan dalam bentuk tampilan seperti tabel, grafik, atau narasi, agar orang yang membaca bisa memahami situasi dengan lebih baik dan mengambil keputusan berdasarkan informasi tersebut. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi harus disajikan dengan jelas dalam penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan adalah langkah akhir dalam menganalisis data yang berkaitan dengan fokus penelitian. Kesimpulan ini menjadi tujuan dan arahan dari penelitian deskriptif. Semua data yang dikumpulkan, seperti hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, harus dilengkapi dengan bukti yang dapat diverifikasi, agar hasil analisis akurat dan tidak menimbulkan kesalahan.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMPN 14 Binjai dengan subjek dan objek penelitian yaitu siswa dan guru BK. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai gambaran perilaku konsumtif, faktor-faktor penyebabnya, serta penerapan konseling Individual Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa. Penelitian ini menggunakan dua siklus dengan metode konseling individual sebagai sarana untuk mengaplikasikan pendekatan REBT. Penelitian ini berfokus pada upaya mengurangi perilaku kecanduan media sosial melalui penerapan konseling REBT sebagai strategi intervensi. Konseling REBT dirancang untuk membantu siswa mengendalikan dan mengurangi perilaku kecanduan media sosial. Dengan demikian, diharapkan mereka menjadi lebih sadar akan gejala kecanduan media sosialnya dan terdorong untuk mengubah ke arah yang lebih positif. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing mencakup tahap perencanaan, observasi, kemudian refleksi, dan dilanjutkan dengan siklus kedua yang meliputi pendekatan, wawancara, tindakan, dan evaluasi. Berikut adalah penjelasan lebih rinci untuk setiap tahapannya:

1. Layanan konseling individual menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

   Hari/Tanggal : Senin-Selasa, 6-7 Januari 2025

   Tempat : Ruang BK

Waktu : 1 X 30

Menit Jumlah Siswa : 25

Orang Langkah Pelaksanaan

:

a. Perencanaan

Tahap perencanaan merupakan tahap persiapan dimana peneliti menyusun desain implementasi pendekatan konseling. Pada tahap ini, peneliti mewawancarai guru BK sebagai data awal untuk penelitian. Adapun komponen perencanaan yang dipersiapkan meliputi:

- Penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sebagai pedoman intervensi
- Koordinasi dengan guru wali kelas untuk menjadwalkan sesi wawancara
- Penetapan jadwal observasi terhadap perilaku dan perkembangannya

b. Observasi

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan pengamatan sistematis terhadap siswa untuk mengidentifikasi indikator kecanduan media sosial. Proses pengamatan dilaksanakan secara pra-intervensi konseling individual dengan tujuan:

- Mendapatkan baseline data mengenai kondisi awal siswa
- Mengidentifikasi secara spesifik masalah kecanduan media sosial yang dihadapi siswa
- Menyiapkan dasar evaluasi untuk mengukur efektivitas intervensi konseling

Selain melakukan pengamatan, peneliti juga membagikan angket uji coba untuk mengidentifikasi siswa yang menunjukkan gejala kecanduan media sosial. Dari

data angket yang terkumpul, teridentifikasi tiga siswa yang memenuhi kriteria kecanduan berdasarkan skor evaluasi.

c. Refleksi

Tahap refleksi merupakan proses evaluasi kritis yang meliputi analisis mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil dari dampak atau perbuatan tertentu. Setelah tahap observasi selesai, maka difokuskan pada evaluasi proses konseling individual lalu mengkaji outcome yang telah diperoleh.

2. Tahap Penerapan konseling individual menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

Hari/Tanggal	: Kamis, 17 April 2025
Tempat	: Ruang BK
Waktu	: 1 X 30 Menit
Jumlah Siswa	: 3 Orang Langkah
Perencanaan	: Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam konseling individu ini adalah Rational Emotive Bahavior Therapy (REBT). Teknik ini membantu siswa untuk memusatkan perhatian pada solusi potensial dalam mengurangi kecanduan media sosial. Dengan REBT, siswa dapat mengubah pemikiran irasional menjadi rasional dan membangun kebiasaan lebih bijak dalam menggunakan media sosial sehingga mencapai perubahan perilaku yang lebih positif.

Tahapan penerapan teknik REBT dengan pendekatan ABC (Antecedent, Behavior, Consequence) sebuah metode untuk memahami dan memodifikasi perilaku adalah sebagai berikut:

a) Antecedent (Pemicu): Peneliti membantu siswa mengenali situasi atau kejadian yang memicu kecanduan media sosial
b) Behavior (Perilaku): Peneliti membantu konseli mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah
c) Consequence (Konsekuensi): Peneliti dan konseli menyepakati konsekuensi dari perilaku tersebut, baik yang dilakukan maupun dihindari, untuk memengaruhi perubahan. Dengan menganlisis hubungan ABC, pola perilaku negatif dapat dikenali dan dikembangkan strategi untuk mengubahnya.

Konseling individu bagi siswa dengan gejala kecanduan media sosial menggabungkan tahapan konseling konvensional dengan teknik REBT, menghasilkan perubahan perilaku, pola pikir, serta kebiasaan buruk menjadi lebih positif. Adapun prosedur pelaksanaan konseling individu:

a) Tahap awal: peneliti membangun hubungan baik dengan siswa melalui komunikasi untuk memahami masalah yang dihadapi
b) Tahap inti: peneliti dan siswa memilih perilaku target melalui analisis ABC, menetapkan data awal dan system penguatan, termasuk penyusunan REBT yang disepakati bersama
c) Tahap akhir: peneliti dan siswa mengevaluasi proses konseling, menyusun rencana tindak lanjut termasuk pelaksanaan dan pemantauan REBT untuk memastikan tercapainya perubahan perilaku yang diharapkan

3. Tahap Penerapan konseling individual menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

Hari/Tanggal : Senin, 21 April 2025

Tempat : Ruang BK

Waktu : 1 X 30 Menit

Jumlah Siswa : 3 Orang

Langkah Perencanaan : Wawancara

Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki gejala kacanduan media sosial. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk melihat lebih jauh faktor-faktor penyebab, dampak yang dirasakan, serta pola penggunaan media sosial mereka sehari-hari. Adapun permasalahan pada masing-masing siswa terhadap kecanduan media sosial adalah:

1) AR

Permasalahan: AR mengalami kecanduan media sosial yang berdampak signifikan pada kehidupan sehari-harinya. AR mengaku menghabiskan sekitar 8 jam per hari untuk mengakses platform seperti Tiktok dan Instagram, terutama saat merasa bosan atau sedang istirahat. Kebiasaannya membuka aplikasi tersebut secara spontan kerap membuatnya lupa waktu karena terlalu asyik menelusuri konten. Ketika tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama, AR merasakan kesepian yang intens. Pikirannya terus terfokus pada konten yang mungkin terlewat, seperti video Tiktok yang belum ditonton atau like yang belum diberikan. Perasaan ini membuatnya seolah kehilangan sesuatu yang penting, menunjukkan ketergantungan emosional pada media sosial.

2) SA

Permasalahan: SA menghabiskan waktu sekitar 8 jam sehari untuk bermain media sosial, terutama Tiktok. Kebiasaan ini biasanya berlangsung dari siang hingga magrib, padahal seharusnya waktu tersebut digunakan untuk mengerjakan tugas.

Namun, karena sering merasa jenuh, SA justru terjebak dalam kebiasaan scrolling Tiktok berjam-jam. Ketika tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama, SA merasa bosan dan terus kepikiran untuk membuka Instagram atau Tiktok. Meskipun sudah mencoba mengalihkannya dengan kegiatan lain, keinginan untuk membuka aplikasi tersebut seringkali muncul secara spontan. Dampak kecanduan media sosial ini mulai mengganggu aktivitas belajarnya. SA kerap begadang untuk menyelesaikan tugas, sehingga terlambat ke sekolah, mengantuk, dan tidak fokus saat pelajaran. Kebiasaan ini semakin parah di malam minggu, di mana SA sering tidur hingga subuh karena terlalu asyik bermain media sosial. Selain itu, hubungan dengan keluarganya juga terganggu karena masing-masing sibuk dengan gadget sendiri, mengurangi interaksi yang sehat di rumah. SA mengakui bahwa ia sangat sulit untuk mengontrol waktu bermedia sosial. Pikirannya terus-menerus tertuju pada notifikasi atau keinginan melihat konten terbaru, membuatnya kesulitan fokus pada hal lain. Meskipun pernah berupaya mengurangi kebiasaan ini dengan membaca buku, upayanya seringkali gagal karena merasa bosan yang akhirnya membuat ia kembali membuka Tiktok. SA menyadari bahwa kebiasaan ini sulit dihentikan, terutama ketika tidak ada kegiatan lain yang menarik perhatiannya. Permasalahan ini menunjukkan betapa kecanduan media sosial telah memengaruhi produktivitas, kesehatan, dan hubungan sosial SA secara signifikan.

3) TR

Permasalahan: TR menggunakan media sosial sekitar 3-4 jam sehari, terutama untuk menonton konten hiburan di Tiktok dan Instagram. TR cenderung membuka platform tersebut ketika merasa bosan atau kesepian, karena media sosial menjadi hiburan yang mudah diakses kapan saja. Namun, ketika tidak bisa mengakses media

sosial dalam waktu lama, TR sering merasa cemas dan khawatir ketinggalam update dari teman-teman ataau tren viral terbaru. Perasaan ini menunjukkan ketergantungannya pada media sosial sebagai sumber informasi dan hiburan utama. Kebiasaan ini juga mulai mengganggu aktivitas belajarnya. Saat sedang fokus mengerjakan tugas, tiba-tiba muncul keinginan untuk membuka video hiburan, sehingga konsentrasinya mudah buyar. TR mengakui bahwa ia sulit mengontrol waktu pemakaian media sosial, terutama ketika sudah asyik scrolling hingga lupa waktu. Meskipun TR merasa sudah cukup baik dalam mengatur penggunaan media sosial, TR belum melakukan upaya serius untuk mengurangi kebiasaan ini. Sebagai pengganti, ia terkadang membaca buku jika tidak memegang ponsel, namun hal itu hanya dilakukan saat benar-benar tidak ada kegiatan lain. Permasalahan ini menunjukkan bahwa meskipun TR tidak merasa kecanduan parah, kebiasaannya mengakses media sosial secara berlebihan tetap memengaruhi produktivitas dan kesahariannya.

4. Tahap Penerapan konseling individual menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

Hari/Tanggal : Selasa, 22 April 2025

Tempat : Ruang BK

Waktu : 1 X 30 Menit

Jumlah Siswa : 3 Orang

Langkah Perencanaan : Tindakan

Setelah dilaksanakan wawancara mendalam, tahap pengumpulan data selanjutnya adalah dengan menerapkan konseling individual terhadap siswa. Melalui konseling,

dilakukan proses disputasi aktif terhadap keyakina irasional tersebut. Untuk memperkuat keyakinan baru ini, diterapkan teknik behavioral berupa memeperkenalkan aktivitas pengganti seperti olahraga atau membaca serta latihan mindfulness untuk meningkatkan kesadaran diri.

Adapun hasil wawancara layanan konseling adalah:

1) Dalam proses konseling yang dilakukan terhadap AR, teridentifikasi beberapa keyakinan irasional yang mendasari perilaku penggunaan media sosialnya yang berlebihan. AR meyakini bahwa dirinyaa "harus selalu update konten media sosial agar tidak ketinggalan" (tuntutan absolut), serta beranggapan bahwa "hanya media sosial yang bisa menghilangkan rasa bosan/kesepian. Melalui proses disputasi, peneliti membantu AR mempertanyakan validitas keyakinan ini dengan pertanyaan-pertanyaan kritis seperti "*Apa buktinya bahwa ketinggalan update akan berdampak buruk bagi hidupmu?*" dan "*Pernahkah kamu merasa lebih tenang setelah beberapa waktu tidak membuka media sosial?*". Proses rekognisi kognitif kemudian dilakukan dengan mengganti keyakinan irasional tersebut dengan pemikiran yang lebih rasional, seperti "*Wajar jika sesekali ketinggalan update, itu tidak mengurangi nilai diri kamu*" dan "*Ada banyak cara sehat untuk mengatasi bosan/kesepian selain media sosial*".
2) Dalam proses konseling yang dilakukan terhadap SA, teridentifikasi beberapa keyakinan irasional yang mendasari perilaku kecanduan media sosialnya. SA menunjukkan pola pikir absolut seperti "Saya harus terus menerus memeriksa media sosial agar tidak ketinggalan infromasi penting" dan "Hanya dengan media sosial saya merasa terhibur". Melalui konseling, peneliti membantu SA menyadari bahwa keyakinan ini tidak rasional dengan teknik disputasi kognitig,

mempertanyakan dasar pemikiran seperti "*Apa konsekuensi nyata jika kamu melewatkan update di media sosial?*" dan "*Apakah benar tidak ada alternatif hiburan lain yang lebih sehat?*". Proses rekognisi kognitif difokuskan pada pengembangan keyakinan adaptif seperti "*Tidak maslah jika sesekali mengecek media sosial*" dan "*Kamu bisa menemukan kegiatan lain yang sama menyenangkannya*". untuk mendukung perubahan ini, diberikan pengenalan aktivitas pengganti seperti olahraga atau membaca, serta latihan relaksasi untuk mengatasi kecemasan saat tidak mengakses media sosial.

3) Dalam proses konseling yang dilakukan terhadap TR, menunjukkan gejala kecanduan media sosial terutama pada platform Instagram. Teridentifikasi beberapa keyakinan irasional yang mendasari perilakunya, yaitu: (1) "*Saya harus selalu online agar tidak dikucilkan dari pergaulan*", (2) "*Hanya dengan media sosial saya bisa merasa bahagia*". Keyakinan absolut ini memicu pola emosional dan perilaku maladaptive. Melalui konseling, dilakukan proses disputasi aktif terhadap keyakina irasional tersebut. Peneliti mengajukan pertanyaan kritis seperti: "*Apa bukti konkret bahwa kamu akan dikucilkan jika tidak selalu online?*". Pada fase rekognitif, dikembangkan keyakinan alternatif yang lebih rasional: (1) "*Ada banyak sumber kebahagiaan di dunia nyata*". Untuk memperkuat keyakinan baru ini, diterapkan teknik behavioral berupa memeperkenalkan aktivitas pengganti seperti olahraga atau membaca serta latihan mindfulness untuk meningkatkan kesadaran diri.

   Setelah menyelesaikan rangkaian konseling, peneliti melaksanakan observasi lanjutan terhadap ketiga klien di dalam kelas dan di lingkungan sekitar. Terlihat perkembangan positif pada ketiga klien berupa pengurangan durasi penggunaan media sosial, meningkatnya kesadaran bahwa kecemasannya akan ketinggalan update bersifat irasional, serta mulai berkembangnya alternatif kegiatan untuk mengisi waktu luang, mulai

mengembangkan minat pada kegiatan offline. Namun, peneliti mencatat dan menyadari bahwa ketiga klien masih memerlukan pendampingan berkelanjutan untuk memperkuat keyakinan rasionalnya dan mencegah relapse, terutama terkait klaimnya mengenai manajemen waktu yang dikatakan sudah baik namun pada kenyataannya belum sepenuhnya efektif dan juga situasi stress atau bosan menjadi pemicu utama penggunaan sosial berlebihan yang dikhawatirkan akan menjadi faktor kekambuhan klien. Proses konseling ini menunjukkan bagaimana pendekatan REBT dapat membantu individu mengatasi ketergantungan pada media sosial melalui modifikasi pola pikir dan perilaku.

a. Evaluasi (Rabu, 7 Mei 2025)

Setelah menjalani serangkaian sesi layanan konseling REBT, ketiga siswa yang sebelumnya mengalami kecanduan media sosial diminta untuk mengerjakan essay sebagai bentuk evaluasi perkembangan mereka essay ditugaskan untuk menggambarkan pemahaman mereka terhadap dampak negative kecanduan media sosial serta strategi yang telah diterapkan untuk menguranginya. Berdasarkan hasil essay, penurunan signifikansi terlihat dalam intensitas penggunaan media sosial, diikuti dengan peningkatan kesadaran akan pikiran-pikiran irasional yang sebelumnya memicu ketergantungan. Selain itu, ketiga siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengalihkan keinginan untuk membuka media sosial ke aktivitas produktif, seperti berolahraga, berinteraksi dengan keluarga, atau fokus pada akademik.

4.2 Pembahasan

Kecanduan media sosial pada siswa ditandai dengan durasi penggunaan tinggi dan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan wawancara, siswa mengaku menggunakan media sosial sebagai pelarian dari stress akademik, namun

hal itu justru memperburuk produktivitas dan hubungan sosial mereka. Guru Bimbingan Konseling (BK) juga menyoroti bahwa masalah ini sering dikeluhksn siswa karena kesulitan mengatur penggunaan media sosial tanpa bimbingan eksternal. Hasil wawancara mengungkapkan keyakinan irasionak seperti *"Saya harus selalu online agar tidak ketinggalan informasi"* atau *"Likes san komentar menentukan harga diri saya"*, yang memperkuat ketergantungan mereka.

Penerapan layanan kosnseling individual dengan teknik REBT untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa telah berjalan sesuai rencana, dimulai dari observasi pada 6-7 Januari 2025 hingga evaluasi akhir pada 22 April 2025. Pada tahap awal, peneliti menyusun RPL, berkoordinasi dengan gur BK, dan mengidentifikasi siswa dengan indikator kecanduan media sosial, seperti penggunaan berlebihan, ketergantungan emosional, dan ganggungan aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, pada pertemuan kedua 17 April 2025, tekbik ABC (Antecedent, Behavior, Consequence) diterapkan untuk membantu siswa memahami pemicu, perilaku, dan konsekuensi dari kecanduan mereka. Pertemuan ketiga 21 April 2025 melibatkan wawancara mendalam dengan siswa AR. SA, dan TR serta penerapan REBT untuk mendorong perubahan perilaku. Selanjutnya pada pertemuan keempat 22 April 2025 dilakukan tindakan konseling REBT guna mengubah pemikiran irasional menjadi rasional untuk mengurangi kecanduan media sosial. Pada pertemuan kelima dan seterusnya, dilakukan pemantauan di dalam kelas dan di lingkungan sekitar bersama guru BK selama 2 minggu, di mana ketiga siswa menunjukkan kemajuan signifikan dalam mengendalikan penggunaan media sosial, termasuk perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih positif.

Terlihat perkembangan positif pada ketiga klien berupa pengurangan durasi penggunaan media sosial serta mulai berkembangnya alternatif kegiatan untuk mengisi waktu luang, mulai mengembangkan minat pada kegiatan offline. Siswa menunjukkan kemajuan signifikan dalam kemampuan regulasi diri, yang tercermin dari perubahan perilaku dan pola pikir yang lebih rasional. Siswa mulai mengalihkan waktu luangnya dari media sosial ke aktivitas positif, seperti membaca buku, membantu orang tua, berolahraga, atau menekuni hobi kreatif. Selain ini, tanggung jawab akademiknya meningkat dengan adanya komitmen untuk belajar teratur tanpa gangguan media sosial serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Melalui teknik REBT, siswa berhasil mengidentifikasi dan kenggantikan keyakinan irasional seperti merasa harus selalu online dengan pemikiran yang lebih rasional sehingga mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Perubahan ini juga didukung oleh peran guru BK yang memberikan *reinforcement positif*.

Namun, peneliti mencatat dan menyadari bahwa ketiga klien masih memerlukan pendampingan berkelanjutan untuk memperkuat keyakinan rasionalnya dan mencegah relapse, terutama terkait klaimnya mengenai manajemen waktu yang dikatakan sudah baik namun pada kenyataannya belum sepenuhnya efektif dan juga situasi stress atau bosan menjadi pemicu utama penggunaan sosial berlebihan yang dikhawatirkan akan menjadi faktor kekambuhan klien. Proses konseling ini menunjukkan bagaimana pendekatan REBT dapat membantu individu mengatasi ketergantungan pada media sosial melalui modifikasi pola pikir dan perilaku.

Pada 7 Mei 2025, dilakukan evaluasi akhir pada penelitian ini ketiga siswa yang sebelumnya mengalami kecanduan media sosial diminta untuk mengerjakan essay

sebagai bentuk evaluasi perkembangan mereka essay ditugaskan untuk menggambarkan pemahaman mereka terhadap dampak negative kecanduan media sosial serta strategi yang telah diterapkan untuk menguranginya. Berdasarkan hasil essay, penurunan signifikansi terlihat dalam intensitas penggunaan media sosial, diikuti dengan peningkatan kesadaran akan pikiran-pikiran irasional yang sebelumnya memicu ketergantungan. Selain itu, ketiga siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengalihkan keinginan untuk membuka media sosial ke aktivitas produktif, seperti berolahraga, berinteraksi dengan keluarga, atau fokus pada akademik. Berdasarkan observasi lanjutan dan penilaian yang dilakukan bersama guru BK, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan REBT terbukti mampu mengurangi tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan telah berhasil mencapai sasaran dan memberikan pengaruh positif yang nyata bagi siswa. Transformasi yang terjadi tidak hanya tampak pada aspek perilaku, melainkan juga tercermin dari perkembangan pola pikir yang lebih logis dan seimbang dalam menghadapi tantangan era digital. Hasil evaluasi ini sekaligus menjadi dasar untuk memastikan bahwa teknik-teknik yang telah diajarkan dapat diimplementasikan secara berkelanjutan dalam keseharian siswa.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari adanyaa berbagai keterbatasan dalam penelitian ini yang mungkin memengaruhi hasil dan proses penyelesaian masalah siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Keterbatasan tersebut meliputi faktor waktu penelitian yang relative singkatm serta pemahaman teoritis dan praktis yang masih

perlu dikembangkan lebih mendalam. Penulis juga menyadari adanya kekurangan dalam teknik wawancara yang dilakukan dan observasi yang belum sepenuhnya komprehensif, yang merupakan bagian dari keterbatasan kemampuan dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima berbagai masukan, saran, dan kritik yang membangun dari semua oihak guna penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Setiap masukan yang diberikan akan sangat berharga untuk meningatkan kualitas penelitian dan pengembaangan kompetensi penulis sebagai calon peneliti di bidang bimbingan dan konseling.

BAB V
KESIMPULAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di kelas IX SMPN 14 Binjai mengenai penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan Rational emotive Bahavior Theraphy (REBT) untuk mengurangi kecanduan media sosial, diperoleh hasil yang menunjukkan sebuah peningkatan yang cukup baik setelah dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus pertama dilakukan identifikasi awal dan persiapan intervensi REBT dengan observasi, wawancara guru BK, dan angket untuk mengidentifikasi 3 siswa dengan kecanduan media sosial, hasilnya teridentifikasi keyakinan irasional seperti ketakukan ketinggalan tren (*fear of missing out*) dan ketergantungan emosional pada media sosial. Kemudian pada siklus kedua diterapkan konseling individual REBT untuk mengubah pola pikir irasional menggunakan sesi konseling dengan teknik disputasi kognitif dan pengenalan irasional, hasilnya siswa menunjukkan peningkatan kesadaran akan dampak negative media sosial yang kemudian beralih ke aktivitas produktif, penurunan durasi penggunaan, dan kemampuan mengelola emosi. Namun, masih diperlukan pendampingan lanjutan untuk mencegah kekambuhan.

Dengan demikian, pendekatan REBT tidak hanya mampu mengatasi kecanduan media sosial tetapi juga membangun ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan dunia digital. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah mengintegrasikan REBT dalam program bimbingan konseling secara berkelanjutan, melibatkan peran orang tua.

1.2 Saran

1. **Manfaat Teoritis**

a. Memperkaya literatur mengenai intervensi psikologis di lingkungan pendidikan

b. Menambah khazanah keilmuan di bidang psikologi pendidkan dan konseling

c. Menjadi referensi akademis untuk pengembangan penelitian sejenis dengan pendekatan yang lebih inovatif

2. **Manfaat Praktis**

Bagi Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan guru BK dapat meningkatkan layanan REBT seperti dengan bimbingan kelompok atau konseling teman sebaya. Selain itu, penting untuk mempererat hubungan dengan siswa agar proses konseling berjalan lebih optimal.

Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh kepada guru BK dalam pengembangan layanan konseling, baik individual maupun kelompok, untuk membantu siswa mengatasi kecanduan media sosial dan membangun kepribadian yang lebih positif.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya mencoba metode atau pendekatan yang berbeda, seperti konseling kelompok dengan pendekatan REBT atau teknik mindfulness guna mendapatkan variasi solusi dalam menangani kecanduan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S., Suhardjono., Supardi. (2017). Penelitian Tindakan Kelas (Edisi Revisi). Jakarta: PT Bumi Aksara

Astuti, T., Nugrahaningtyas, J., & Okinarum, G. Y. (2022). *Intervensi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Guna Pemulihan Diri Korban Kekerasan Seksual Terhadap Kualitas Hidup Remaja Putri Di Kabupaten Gunungkidul.* Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 17(1), 55–66.

Ayub, Muhamad. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. Kajian Sistematik: Jurnal Penelitian Bimbingan Konseling, 7(1).

Creswell, J. W. (2019). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Effendi, L., N., & Tamara., M., D (2022). Kajian Naratif: Hubungan Durasi Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja. Jurnal Sehat Masada. 16(2). Bandung

Efford, B. T. (2020). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Edisi Kedua). Pustaka Pelajar

Hendryadi. (2019). Metode Penelitian. Lembaga Pengembangan Manajemen dan Publikasi Imperium

Isnaeni. (2024) *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang*. Undergraduate thesis, Institut Agama Islam Negeri Pare-Pare

M. Zakariah M. Askari Zakariah, Vivi Afriani. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Action Research and Development (R and D).* Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah

Makarim, F., R. (2023). Kecanduan – Gejala, Penyebab, dan Pengobatan. Halodoc

Moleong, L.J. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif. Bandung*: PT. Remaja Rosdakarya

Mustikaati, R. (2023). Peran pengendalian diri dalam proses belajar. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 11(1), 45-52

Najwa. 2022. *Efektivitas Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Empati Terhadap Kenalakan Remaja Di Deda Pao Kecamatan Malangke Barat*. Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Palopo

Nasution, M. A., Januri, M. R., & Shodikin, M. A. (2022). *Dampak Game online Terhadap Perilaku Sosial Siswa SMPN 1 Puncak Sorik Marapi*: Sebuah Analisis

Fenomenologis. Counselling.

Prasetyo, A. B., & Hapsari, I. (2023). *Problematic social media use among Indonesian adolescents: A cross-sectional study. Asian Journal of Psychiatry*, 79, 103402.

Pratiwi, D., & Sari, R. (2022). Dampak kecanduan media sosial terhadap prestasi belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45- 56

Pratiwi, R. (2021). Dampak kecanduan media sosial terhadap prestasi belajar siswa SMP. Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(2), 123-130.

Purwoko, B. (2020). Pendekatan Konseling. Pena Persada. Jawa Tengah

Puspitasari, D., & Rahayu, S. (2020). *Dampak kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia*. Jurnal Psikologi Klinis, 15 (2), 45-58.

Ruslaina, Ayu.2020. *Pengaruh Media Boneka Tangan Terhadap Keterampilan Berbicara Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas Iv Sdn 51 Kaur*. Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatig, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*.Bandung:Alfabeta

Umi, Latifah (2023) *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Nomophobia Siswa Smk Negeri 1 Seputih Agung.* Diploma thesis, UIN Raden Intan Lampung

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2002 tentang Sistem Pendidikan Nasional

Young, K. S., & Abreu, C. N. D. (2019). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment. New Jersey*: John Wiley & Sons, Inc.

Sari, M., & Fitriani, D. (2023). Privasi dan keterbukaan klien dalam konseling individual. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.* 5 (78-90)

Wibowo, A., & Pratama, H. (2022). Konseling individual berbasis solusi untuk masalah pribadi remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15 (112-125)

Yusuf, M., Nurdibyanandaru, D. (2021). Pendekatan humanistikdalam konseling individual. *Jurnal Pendidik dan Konseling*, 3 (34-47)

Lampiran 1. 1 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Tempat, Tanggal Lahir	: Medan, 19 Juni 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Mahasiswa
Agama	: Islam
Suku	: Sunda
Kewarganegaraan	: WNI
Alamat	: Jl. Karya Jaya LK II, Medan
Anak ke	: 4 dari 4 bersaudara
Gmail	: yunissaaritiangraina@gmail.com

B. Data Orang Tua

Ayah	: Ahmad Yunus
Pekerjaan	: Wiraswasta
Ibu	: Nur ‘Ainun
Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga
Alamat	: Jl. Karya Jaya LK II, Medan

C. Pendidikan

SD	: 060930
SMP	: Yayasan Pendidikan Keluarga
SMA	: SMA NEGERI 13 Medan
KULIAH	: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Lampiran 1. 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

SMP NEGERI 14 BINJAI

Jl. Petai, Jati Utomo, Kec. Binjai Utara, Kota Binjai

Prov. Sumatera Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING INDIVIDUALSEMESTER GENAP TA 2024/2025	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusunan	Yunissa Aristi Anggraina
Nama Sekolah	SMP NEGERI 14 BINJAI
Jenis Layanan	Konseling Individual
Bidang Layanan	Sosial
Topik	Penanganan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa
Alokasi Waktu	30 Menit
Bidang Layanan	Pengembangan Pribadi dan Sosial
Fase/Class	IX-2
B. TAHAPAN KEGIATAN	
Tujuan Layanan 1. Kognitif • Siswa memahami dampak negative kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial • Siswa mampu mengidentifikasi pola pikir irasional yang memicu kecanduan media sosial 2. Afektif • Siswa termotivasi untuk berubah dan keluar dari zona nyaman kecanduan media sosial • Siswa merasa lebih percaya diri dalam mengontrol penggunaan media social 3. Behavioral • Siswa mampu menerapkan strategi penggunaan media sosial yang sehat	

dan produktif

- Siswa menunjukkan perubahan perilaku dari tidak rasional (kecanduan) menjadi rasional (kontrol diri)

Langkah- Langkah Kegiatan Layanan Tahapan Pelaksanaan Konseling Individual

1. Tahap Awal (Identifikasi Masalah)
   Teknik: Wawancara, observasi, dan angket
   Aktivitas: mengidentifikasi tingkat kecanduan, dampak, dan pemicu perilaku
2. Tahap Penjajakan (Eksplorasi)
   Teknik: ABCDE Model (REBT)
   Aktivitas: Diskusi untuk menemukan pola pikir tidak rasional
3. Tahap Penafsiran (Interpretasi)
   Teknik: Reframing pikiran irasional
   Aktivitas: Membandingkan keyakinan irasional vs rasional dan menyadari bahwa emosi negatif berasal dari persepsi, bukan media sosial itu sendiri
4. Tahap Pembinaan (Intervensi)
   Teknik: Mengganti pikiran irasional dengan afirmasi positif dan menetapkan target pengurangan durasi penggunaan media sosial
   Aktivitas: Simulasi situasi tantangan dan strategi mengatasinya, pelatihan manajemen waktu
5. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut
   Teknik: Angket dan wawancara follow up
   Aktivitas: Penilaian jangka pendek (Short-Term Assessment)

Pendekatan REBT

1. Membantu konseli memahami bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan emosi negatif, tetapi cara berpikir tentang peristiwa tersebut.
2. Membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan realistis.
3. Mengubah cara berpikir yang tidak rasional dan membangun kontrol diri dari kecanduan media sosial.

Evaluasi dan Refleksi

1. Indikator Keberhasilan: penurunan durasi penggunaan media sosial dan laporan diri siswa mengenai peningkatan fokus
2. Dampak yang Diharapkan: siswa mampu berpikir kritis terhadap konten media

sosial dan terbentuknya kebiasaan baru yang lebih produktif

Mengetahui

Guru Bimbingan Konseling

SRI MARINI LENGGASARI HSB, S.Pd.
NIP : 197603022008042001

Peneliti

YUNISSA ARISTI ANGGRAINA
NPM : 2102080028

Lampiran 1. 3 Hasil Wawancara dengan Guru BK

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Menurut Ibu, seberapa besar masalah kecanduan media sosial di kalangan siswa kelas IX di sekolah ini?	*Cukup signifikan, sekitar 30-40% siswa menunjukkan gejala kecanduan, seperti sulit konsentrasi dan penurunan prestasi karena terlalu sering menggunakan media sosial*
2	Apa gejala atau tanda-tanda yang biasanya ditunjukkan oleh siswa yang kecanduan media sosial?	*Tidak bisa lepas dari hp, bahkan saat belajar, lalu prestasi menurun karena waktu belajar tergantikan, dan siswa saat jam istirahat lebih banyak yang memilih untuk bermain gadget jadi interaksi sosial di dunia nyata itu kurang*
3	Menurut, Ibu faktor apa saja yang menjadi penyebab siswa kecanduan media sosial?	*Faktor lingkungan ya, karena seusia mereka di jaman sekarang itu sudah banyak yang menggunakan hp, pengawasan orang tua, atau mungkin karena bosan makanya media sosial dijadikan pelarian*
4	Apakah sekolah sudah memiliki program atau kebijakan khusus untuk mengurangi kecanduan media sosial? Jika ada, seperti apa bentuknya?	*Pihak sekolah sudah melarang siswa menggunakan hp saat di jam pelajaran, kemudian kita juga pernah mengadakan sosialisasi bahaya media sosial, dan program lainnya seperti kegiatan ekstrakulikuler juga ada*
5	Bagaimana efektivitas upaya tersebut dalam mengurangi kecanduan media sosial?	*Cukup efektif untuk di lingkungan sekolah, tapi masih perlu dukungan orang tua juga karena kebiasaan di luar sekolah masih menjadi*

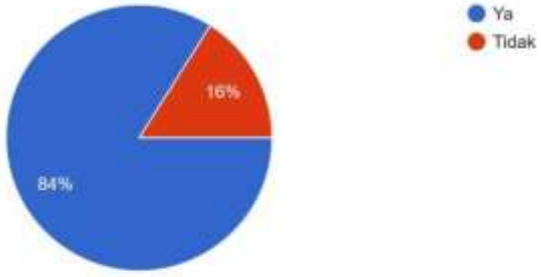
		tantangan sebab pengaruh kecanduan media sosial siswa di luar sekolah menjadi faktor terhambatnya akademik siswa di sekolah

Lampiran 1. 4 Hasil Observasi Siswa Kelas IX

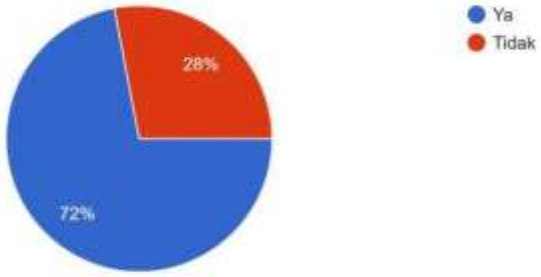
No.	Indikator	Keterangan
1	Penggunaan berlebihan	Ditemukan siswa terlihat sering membuka media sosial bahkan saat pelajaran berlangsung
2	Gangguan dalam kehidupan sehari-hari	Ditemukan pada siswa bahwa konsentrasi belajar menurun karena pikiran tertuju pada notifikasi media sosial
3	Ketergantungan emosional	Ditemukan pada siswa merasa cemas dan gelisah jika tidak memeriksa media sosial dalam waktu yang lama
4	Gangguan dalam aktivitas penting	Partisipasi akademik dan kegiatan ekstrakulikuler atau olahraga pada siswa menurun karena waktu belajar tergantikan oleh media sosial
5	Dampak sosial dan teguran eksternal	Guru sering menegur karena penggunaan sosial media yang berlebihan, didapati juga hubungan dengan teman menjadi renggang karena sibuk dengan sosial media masing-masing.

Lampiran 1. 5 Hasil Diagram Uji Coba Angket

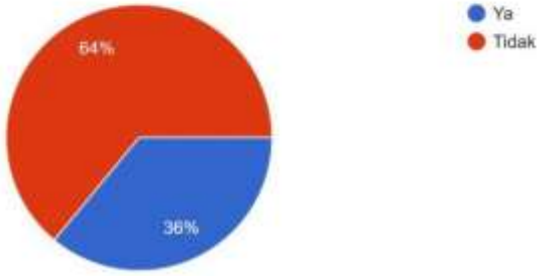
Apakah kamu menggunakan media sosial setiap hari?
25 jawaban



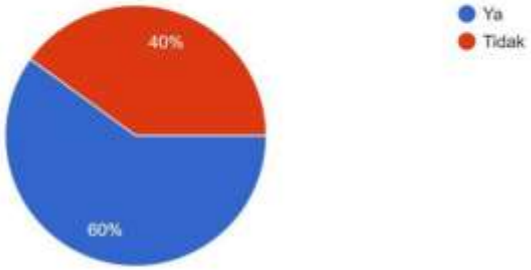
Apakah waktu penggunaan media sosialmu melebihi 3 jam per hari?
25 jawaban



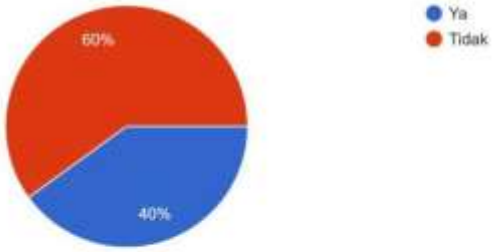
Apakah kamu merasa gelisah jika tidak membuka media sosial dalam sehari?
25 jawaban



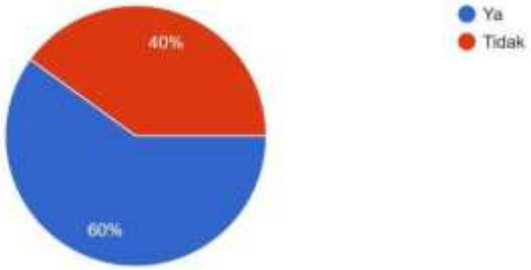
Apakah kamu sering menunda tugas sekolah karena terlalu asyik bermain media sosial?
25 jawaban



Apakah kamu lebih memilih bermain media sosial daripada berinteraksi langsung dengan teman atau keluarga?
25 jawaban

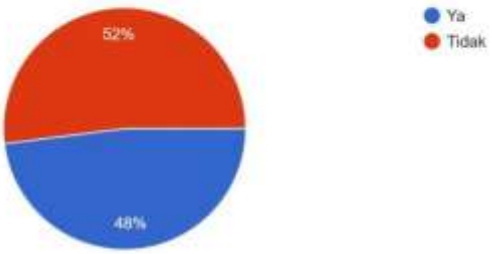


Apakah kamu sering membuka media sosial saat sedang belajar atau mengerjakan tugas?
25 jawaban



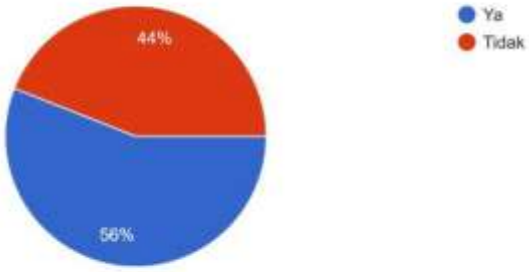
Apakah kamu merasa sulit untuk berhenti scrolling media sosial meskipun sudah lama menggunakannya?

25 jawaban



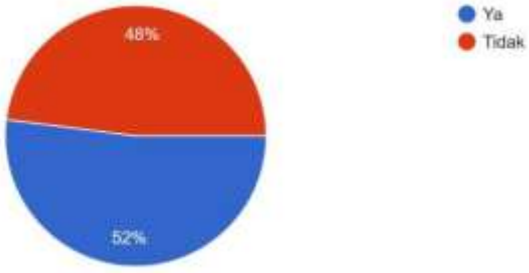
Apakah kamu sering memeriksa notifikasi media sosial segera setelah bangun tidur

25 jawaban



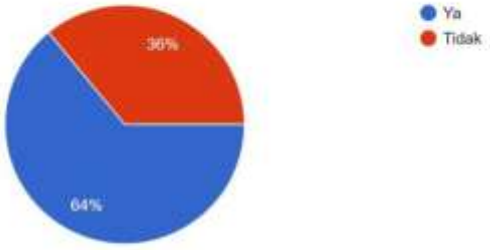
Apakah kamu merasa media sosial mengganggu waktu tidurmu?

25 jawaban



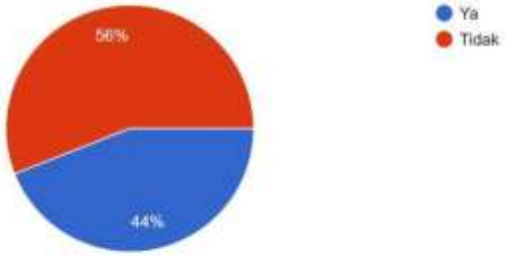
Apakah kamu pernah mendapat teguran dari orang tua/guru karena terlalu sering menggunakan media sosial?

25 jawaban



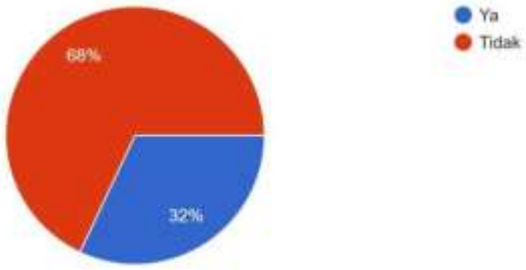
Apakah kamu merasa lebih bahagia saat mendapat banyak likes atau komentar di media sosial?

25 jawaban

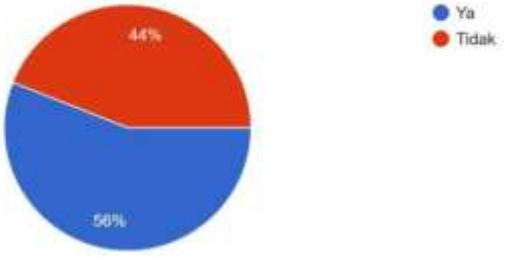


Apakah kamu pernah berbohong tentang durasi penggunaan media sosial kepada orang lain'

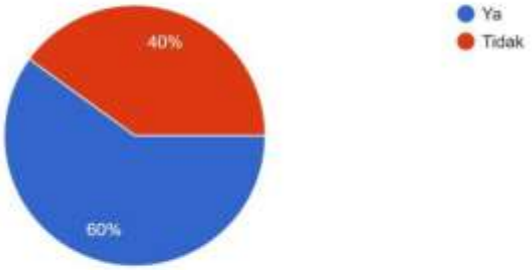
25 jawaban



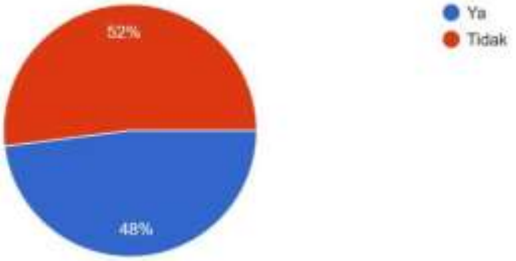
Apakah kamu merasa produktivitas menurun karena terlalu sering menggunakan media sosial?
25 jawaban



Apakah kamu mencoba mengurangi penggunaan media sosial tetapi tidak berhasil?
25 jawaban



Apakah kamu merasa kehidupan sehari-harimu terganggu karena kecanduan media sosial?
25 jawaban



Lampiran 1. 6 Wawancara Mendalam Dengan Siswa

Nama siswa : AR

1. Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam sehari? Platform apa yang paling sering digunakan?

   Jb: *saya menggunakan media sosial terlalu sering, sekitar 8 jam sehari, terutama di Tiktok dan Instagram. Kalau sedang bosen atau istirahat, saya langsung buka aplikasi itu tanpa sadar. Bahkan kadang sampai lupa waktu karena asyik scroll-scroll*

2. Apa yang anda rasakan jika tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama?

   Jb: *jika tidak bisa mengakses media sosial, saya merasa cemas dan kesepian. Pikiran terus keingat video Tiktok yang belum dilihat atau like terlewat. Rasanya ada yang kurang, seperti kehilangan sesuatu yang penting.*

3. Apakah media sosial pernah mengganggu aktivitas belajarmu atau hubungan dengan orang sekitar?

   Jb: *media sosial sering mengganggu aktivitas belajar. Notifikasi yang muncul bikin ke distract, susah fokus ngerjain tugas. Kadang rencana belajar 1 jam jadi molor karena tidak sengaja buka Tiktok atau IG. Hubungan dengan keluarga juga agak renggang Karena lebih sering asyik sendiri dengan Hp.*

4. Pernahkah kamu merasa sulit mengontrol waktu bermedia sosial? Ceritakan pengalamanmu!

   Jb: *saya sulit mengontrol waktu bermedia sosial, pernah niatnya cek IG 5 menit eh malah scroll 2 jam atau buka Tikok Cuma mau lihat satu video, tapi terus-terusan muncul konten menarik sampe lupa waktu.*

5. Pernahkah kamu mencoba mengurangi penggunaan media sosial? Bagaimana hasilnya?

   Jb: *iya, saya pernah mencoba mengurangi dengan menonton Youtube dari TV supaya tidak terus-terusan pegang HP. Tapi tetap saja, rasanya ada yang kurang.*

Nama siswa : SA

1. Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam sehari? Platform apa yang paling sering digunakan?

   Jb: *saya menghabiskan waktu sekitar 8 jam sehari untuk bermain media sosial, terutama Tiktok. Biasanya dari siang sampai magrib, padahal seharusnya waktu itu saya gunakan untuk ngerjakan tugas tapi karena sering merasa jenuh, akhirnya malah asyik scroll Tiktok berjam-jam.*

2. Apa yang anda rasakan jika tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama?

   Jb: *saya merasa bosan jika tidak membuka Ig atau Tiktok itu, walaupun sudah coba dialihkan dengan kegiatan lain tapi masih kepikiran dan kadang secara spontan suka membuka aplikasi Tiktok dan Ig.*

3. Apakah media sosial pernah mengganggu aktivitas belajarmu atau hubungan dengan orang sekitar?

   Jb: *kurang lebih iya, biasanya saya sampai begadang untuk ngerjain tugas, akibatnya jadi telat ke sekolah dan sering ngantuk serta tidak fokus saat pelajaran berlangsung. Apalagi jika sudah malam minggu, karena minggunya libur, terkadang tidur pun baru saat subuh. Untuk hubungan dengan keluarga juga menjadi kurang baik jika hari biasa karena pada sibuk dengan Hp masing-masing.*

4. Pernahkah kamu merasa sulit mengontrol waktu bermedia sosial? Ceritakan pengalamanmu!

   Jb: *sangat sulit sekali mengontrol keinginan untuk tidak membuka media sosial, pikiran terus menerus ingin mengecek notifikasi atau sekedar liat konten terbaru.*

5. Pernahkah kamu mencoba mengurangi penggunaan media sosial? Bagaimana hasilnya?

   Jb: *saya pernah berupaya mengurangi kebiasaan ini dengan mencoba membaca buku sebagai pengganti. Kadang berhasil kadang ya ngerasa bosan jadi rasa ingin membuka Tiktok kembali muncul. Rasanya emang sulit lepas dari kebiasaan ini, apalagi ketika tidak ada kegiatan lain.*

Nama siswa : TR

2. Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam sehari? Platform apa yang paling sering digunakan?

   Jb: *saya menggunakan media sosial sekitar 3-4 jam sehari, terutama untuk menonton konten hiburan di Tiktok dan Instagram. Biasanya saya membukanya ketika merasa bosan atau kesepian, karena media sosial menjadi hiburan yang mudah diakses kapan aja.*

3. Apa yang anda rasakan jika tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama?

   Jb: *kalau tidak bisa mengakses media sosial dalam waktu lama, saya sering merasa cemas dan khawatir ketinggalan update terbaru dari teman dan juga takut ketinggalan yang lagi viral gitu.*

4. Apakah media sosial pernah mengganggu aktivitas belajarmu atau hubungan dengan orang sekitar?

   Jb: *pernah, saat sedang fokus ngerjakan tugas, tiba-tiba muncul keinginan untuk membuka video-video hiburan, dan akhirnya konsentrasi buyar.*

5. Pernahkah kamu merasa sulit mengontrol waktu bermedia sosial? Ceritakan pengalamanmu!

   Jb: *saya menyadari bahwa sulit mengontrol waktu pemakaian, terutama ketika sudah asyik scrolling sampai lupa waktu.*

6. Pernahkah kamu mencoba mengurangi penggunaan media sosial? Bagaimana hasilnya?

   Jb: *sampai sekarang belum ada upaya yang serius untuk mengurangi penggunaan media sosial, kadang kalau tidak pegang Hp, saya baca buku karena itu kegabutan saya jika tidak ada Hp. Saya ngerasa sudah cukup baik dalam mengatur waktu penggunaan*

Lampiran 1. 7 Essay Siswa Pasca Konseling

1. **Sebelum mengikuti konseling, apa yang biasanya anda pikirkan ketika tidak bisa mengakses media sosial? Bagaimana pemikiran anda sekarang setelah mengikuti sesi REBT? (perubahan pola pikir)**

AR:
"Dulu saya selalu berpikir, 'Aku akan ketinggalan informasi penting kalau tidak buka Tiktok.' Sekarang saya sadar itu pikiran irasional. Setelah konseling, saya paham bahwa tidak semua informasi di media sosial itu urgent, dan saya bisa cari info penting lewat sumber lain."
SA:
"Saya dulu merasa 'Harus selalu online biar tidak dianggap kuper oleh teman-teman.' Ternyata itu hanya kecemasan saya sendiri. Setelah REBT, saya bisa bilang ke diri sendiri: 'Teman asli tidak akan menghakimi hanya karena aku tidak like atau komen di postingan mereka.'"
TR:
"Dulu saya menganggap 'Kalau tidak update status, hidupku tidak berwarna.' Sekarang saya sadar itu cuma ilusi. REBT membantu saya melihat bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh media sosial."

2. **Apakah anda pernah merasa cemas? kesepian tanpa media sosial? Setelah konseling, bagaimana cara anda mengatasi perasaan tersebut? (perubahan emosi)**

AR:
"Dulu saya selalu merasa gelisah kalau tidak memeriksa media sosial lebih dari 2 jam. Rasanya seperti ada yang kurang dan takut ketinggalan *update*. Setelah konseling, saya menyadari itu adalah kecemasan yang berlebihan. Sekarang ketika perasaan itu muncul, saya langsung mengalihkan perhatian dengan kegiatan lain seperti menonton TV atau membantu ibu."
SA:
"Saya dulu merasa sangat kesepian jika tidak online di media sosial, seolah-olah tidak punya teman. Konseling membantu saya memahami bahwa kesepian itu berasal dari pikiran saya sendiri. Sekarang saya mengatasi dengan cara mengajak teman bertemu, bukan hanya berinteraksi di dunia maya dan terkadang membaca buku"
TR:
"Ya, dulu saya sering merasa cemas dan tidak percaya diri kalau tidak mengunggah aktivitas sehari-hari. Setelah konseling, saya belajar teknik pernapasan sederhana setiap kali kecemasan itu datang. Saya tarik napas dalam-dalam sambil mengingatkan diri sendiri bahwa nilai saya tidak ditentukan oleh media sosial. Saya juga mencoba untuk mengalihkan bermain media sosial dengan membaca buku"

3. **Apa saja kebiasaan tidak produktif terkait media sosial yang sering anda lakukan sebelumnya? Apakah ada perubahan setelah konseling? Berikan contoh! (perubahan perilaku)**

AR:
"Dulu saya bisa scroll TikTok 8 jam sampai lupa makan. Sekarang saya pakai timer 1 jam/hari, dan lebih banyak menonton tv atau olahraga."
SA:
"Saya sering begadang scrolling fyp sampai larut malam. Setelah konseling, saya sadar bahwa scrolling bisa dilakukan lagi esok hari dan lebih baik untuk mengutamakan kesehatan diri."
TR:
"Dulu saya selalu cek HP saat belajar, sekarang saya matikan notifikasi dan taruh HP saat mengerjakan tugas."

4. **Apakah anda sekarang lebih bisa mengenali pikiran irasional mengenai media sosial? Bagaimana cara anda mengubahnya menjadi pikiran rasional? (penerapan teknik REBT)**

AR:
"Sekarang saya lebih mudah mengenali pikiran tidak rasional seperti 'Aku harus selalu online agar tidak dikucilkan'. Dengan teknik REBT, saya belajar mempertanyakan keyakinan itu: 'Apakah teman-teman benar-benar akan mengucilkanku? Bukankah kita tetap bertemu di sekolah?' Dengan begitu, pikiran itu berubah menjadi lebih rasional: 'Hubungan pertemanan yang sesungguhnya tidak bergantung pada media sosial'."
SA:
"Saya sekarang bisa mengidentifikasi pikiran seperti 'Kalau aku tidak like postingan teman, mereka akan marah' sebagai pikiran irasional. Saya mengubahnya dengan bukti nyata - ternyata teman-teman saya pun tidak selalu like postingan saya, tapi kami tetap akur. Sekarang saya berpikir lebih realistis: 'Memberi like adalah pilihan, bukan kewajiban'."
TR:
"Dulu saya punya pikiran 'Aku harus punya banyak follower agar tidak kesepian dan tidak bosan'. Setelah konseling, saya menyadari itu tidak masuk akal. Sekarang saya mempertanyakan: 'Apakah follower yang banyak benar-benar membuatku bahagia? Bukankah yang penting kualitas pertemanan di dunia nyata?' Pemikiran baru saya sekarang adalah 'Banyaknya mutualan di media sosial tidak sama dengan kebahagiaan'."

5. **Apakah hubungan anda dengan orang sekitar (keluarga/teman) membaik setelah mengurangi kecanduan media sosial? Jelaskan pengalaman anda!**

AR:
"Iya, hubungan saya dengan keluarga menjadi lebih baik. Dulu saya sering asik sendiri dengan HP saat kumpul keluarga. Sekarang saya lebih sering mengobrol dengan orang tua dan adik."
SA:
"Hubungan saya dengan sahabat dekat menjadi lebih erat. Dulu kami hanya berinteraksi melalui komentar di Instagram, sekarang kami lebih sering bertemu langsung. Kami jadi bisa curhat lebih dalam dibanding sekadar saling like foto."
TR:
"Hubungan dengan ayah saya yang dulu renggang sekarang membaik. Dulu saya selalu menghindar saat diajak bicara karena sibuk dengan media sosial. Sekarang saya bisa menghabiskan waktu berkualitas membantu ayah jika libur dan menamatkan buku bacaan jika senggang."

6. **Apa perbedaan paling signifikan sebelum dan setelah konseling REBT terkait penggunaan media sosial?**

AR:
"Nilai akademik saya naik karena tidak terus-terusan distraksi notifikasi, dan hubungan dengan keluarga lebih dekat."
SA:
"Sekarang saya tidak lagi merasa 'terjebak' di media sosial. Waktu lebih banyak untuk hal yang bermanfaat, dan tidur lebih nyenyak."
TR:
"Saya lebih percaya diri dalam interaksi langsung, tidak lagi overthinking tentang jumlah follower atau likes."

Lampiran 1. 8 Dokumentasi



Lampiran 1. 9 K1

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

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 : Yunissa Aristi Anggraina
NPM : 2102080028
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 120 SKS IPK= 3,66

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
16/1-2025	Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025	
	Mengurangi Perilaku Menyimpang dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas XI.	
	Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa.	

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

Medan, Januari 2025
Hormat Pemohon,

Yunissa Aristi Anggraina

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

Lampiran 1. 10 K2

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

Form K-2

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

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Yunissa Aristi Anggraina
NPM : 2102080028
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Asbi.,S.Pd.,M.Pd., Kons 21/1-2025

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

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

Medan, Januari 2025
Hormat Pemohon,

Yunissa Aristi Anggraina

Keterangan
Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

Lampiran 1. 11 K3

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 543/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025
Lamp : ---
H a l : **Pengesahan Proyek Proposal Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama	: **Yunissa Aristi Anggraina**
N P M	: 2102080028
Program Studi	: Bimbinganan dan Konseling
Judul Penelitian	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025
Pembimbing	: **Asbi,S.Pd.,M.Pd.,Kons**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **20 Februari 2026**

Medan, 21 Sya'ban 1446 H
20 Februari 2025 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIP : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

Lampiran 1. 12 Berita Acara Bimbingan Proposal

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

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Mahasiswa : Yunissa Aristi Anggraina
NPM : 2102080028
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
5-Februari-2025	Perbaikan latar belakang	
20-Februari-2025	Perbaikan Bab I latar belakang	
22-Februari-2025	perbaikan Bab I latar belakang	
25-Februari-2025	Perbaikan penulisan parafraf	
27-Februari-2025	Perbaikan Bab II dan III	
3-maret-2025	acc proposal penelitian	

Medan, Maret 2025

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

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

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Lampiran 1. 13 Lembar Pengesahan Proposal

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

بسم الله الرحمن الرحيم

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025.

Sudah layak diseminarkan.

Disetujui Oleh:
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Koseling

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

Medan, Maret 2025
Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons.

Lampiran 1. 14 Berita Acara Seminar Proposal

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

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Jumat, Tanggal 14 Maret 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Mahasiswa : Yunissa Aristi Anggraina
NPM : 2102080028
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025.

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	
Bab II	
Bab III	Perbaikan bab III subjek dan objek penambahan zaber pada sumber data penelitian
Lainnya	
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [ ] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hanbuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi

Lampiran 1. 15 Lembar Pengesahan

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

بسم الله الرحمن الرحيم

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Mahasiswa	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025.

Pada hari Jumat, Tanggal 14 Maret 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, April 2025

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas	Dosen Pembimbing
Dra. Jamila, M.Pd.	**Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons**

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

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

Lampiran 1. 16Surat Keterangan

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

SURAT KETERANGAN

NO.: .....

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

Nama Mahasiswa	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.Λ 2024/2025.

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Jumat, Tanggal 14 Maret 2025.

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

Medan, April 2025
Diketahui oleh,
Ketua Prodi

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

Lampiran 1. 17 Surat Pernyataan

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: Yunissa Aristi Anggraina
NPM	: 2102080028
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025.

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. Apabila 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, April 2025
Hormat saya
; membuat pernyataan,



Yunissa Aristi Anggraina

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Lampiran 1. 18 Surat Permohonan Izin Riset

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya
UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
http://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor : 736/II.3-AU/UMSU-02/F/2025 Medan, 20 Syawal 1446 H
Lamp : ---
H a l : **Permohonan Izin Riset** 15 April 2025 M

Kepada Yth Bapak / Ibu Kepala
SMPN 14 Binjai
Medan
di
Tempat

Bismillahirahmanirrahim
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 memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama	: **Yunissa aristi Anggraina**
NPM	: 2102080028
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa KelasIX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025

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, Aamin.

Dekan,

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIDN 0004066701

Pertinggal

Lampiran 1. 19 Surat Balasan

PEMERINTAH KOTA BINJAI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 14 BINJAI
Alamat : Jalan Petai Nomor 1 Kelurahan Jati Utomo, Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai, 20374
Pos-el: smpnegeri14binjai.binjaiutara@gmail.com
Laman: https://smpn14binjai.sch.id/
Instagram: smpn14binjai Youtube: SMP Negeri 14 Binjai

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/420/SMPN14/VI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Edi Salim Chaniago S.Pd.M.S.
NIP	: 19801024 200604 1 003
Jabatan	: Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Yunissa Aristi Anggraina
NIM	: 2102080028
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: **Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas IX SMPN 14 Binjai T.A 2024/2025**

Nama tersebut diatas telah menyelesaikan riset di SMP Negeri 14 Binjai Jl. Petai No.1 Kelurahan Jati Utomo Kecamatan Binjai Utara, Kota Binjai.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Binjai, 20 Juni 2025
Kepala Sekolah

Edi Salim Chaniago, S.Pd.M.S
NIP 19801024 200604 1 003

Lampiran 1. 20 Hasil Turnitin



SKRIPSI YUNISSA ARISTI.pdf

ORIGINALITY REPORT

18%	17%	8%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
3	repository.umsu.ac.id Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
6	repositori.umsu.ac.id Internet Source	1%
7	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1%
9	repo-mhs.ulm.ac.id Internet Source	<1%
10	Submitted to Universitas Prof. Dr. Moestopo (Beragama) Student Paper	<1%
11	Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1%