

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *FACEBOOK* PADA SISWA KELAS VIII-C SMP NEGERI 2 NGANJUK

Beni Triantoro

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email : benitriantoro@gmail.com

Dr. Najlatum Naqiyah, S.Ag., M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email : ena_nakiah@yahoo.com

ABSTRAK

Latar belakang dari penelitian ini adalah ditemukannya kecanduan *facebook* pada siswa kelas VIII-C SMPN 2 Nganjuk sebanyak 40 % melalui proses wawancara. Bentuk perilaku kecanduan *facebook* di kelas VIII-C SMPN 2 Nganjuk yaitu suka menyendiri di dalam kelas dan asyik sendiri dengan ponsel yang mereka bawa, mengakses *facebook* tanpa menghiraukan pelajaran berlangsung, dan malas belajar. Tujuan penelitian ini untuk menguji penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* dapat membantu mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VIII-C SMPN 2 Nganjuk. penelitian ini menggunakan penelitian *pre experimental* dengan *pre-test and post-test one group design* dengan rancangan satu kelompok subyek. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket, wawancara, dan observasi untuk mengetahui tingkat kecanduan *facebook*. Subyek penelitian ini adalah enam siswa kelas VIII-C SMPN 2 Nganjuk yang memiliki skor kecanduan *facebook* tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji tanda. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa $N = 6$ dan $X = 0$, maka diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,016 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk.

Kata kunci : Konseling Kelompok *Behavioral* dengan Teknik *Self Management*, Kecanduan *Facebook*

ABSTRACT

The background of this research is the discovery of a facebook addiction in class VIII - C SMP Negeri 2 Nganjuk as much as 40 % through the interview process. Facebook addiction behaviors in class VIII - C SMP Negeri 2 Nganjuk ie in class aloof and preoccupied themselves with the phones they carry, regardless of the access facebook lessons, and lazy learning. The purpose of this study was to examine the application of behavioral group counseling with self- management techniques can help reduce the addiction of facebook on students of class VIII – C SMP Negeri 2 Nganjuk. This research uses a pre - experimental study with pre - test and post-test one group design with the design of one group of subjects. Data collection methods used were questionnaires , interviews , and observations to determine the level of facebook addiction. The subjects of this study were six students of class VIII - C SMP Negeri 2 Nganjuk who have high scores facebook addiction.

The data analysis technique used is the sign test $p = 0.016$ is less than $\alpha = 0.05$.(possible price under H_0) Study shows that $N = 6$ and $X = 0$, then obtained H_0 rejected and H_a accepted. This proves that the behavioral group counseling with self- management techniques can be used to reduce the craving for facebook in class VIII - C of SMP Negeri 2 Nganjuk .

Key words : Behavioral Counseling Group With Self-Management Techniques, Addicted To Facebook

PENDAHULUAN

Pada zaman modern sekarang ini teknologi merupakan sarana yang tidak boleh ditinggalkan. Hampir 90% kehidupan manusia sekarang ditopang oleh kemajuan teknologi. Kehadiran teknologi ini ibarat seperti makanan pokok yang tidak bisa dihindari. Dalam dunia global sekarang ini, masyarakat dunia sekarang memasuki era masyarakat yang berbasis pengetahuan dan era informasi dan komunikasi yang bermula dan ditandai dengan perkembangan Teknologi dan Informasi (TIK) (Yanuardi, 2009: 11).

Teknologi merupakan bagian pemersatu dalam setiap kebudayaan yang makin maju. Sehingga suatu budaya yang maju maka maju pula teknologinya. Teknologi yang maju ini berawal dari internet yang zaman kemerdekaan terdahulu belum ada. Berawal dari internet ini munculnya *world wide web* yang sering disebut *web* yang menghilangkan batasan waktu dan tempat untuk berkomunikasi.

Dengan adanya internet ini, informasi dapat dicari dengan cepat dan mudah. Dalam penggunaan internet terdapat berbagai fasilitas mana yang akan digunakan sesuai dengan kebutuhan pengguna fasilitas atau layanan dalam internet tersebut.

Dari berbagai fasilitas internet seperti *web* dan sebagainya akan menimbulkan bermunculannya situs-situs atau jejaring sosial dalam internet. Salah satu jejaring sosial yang muncul dan menjadi suatu fenomena yang dahsyat masa modern ini adalah *facebook*.

Facebook diluncurkan pertama kali pada tanggal 4 februari 2004 oleh Mark Zuckerberg sebagai media interaktif bagi para mahasiswa *harvard* sampai sekarang (Yanuardi, 2009: 18). Pendiri jejaring sosial yang diminati yaitu *facebook* ini adalah seorang mahasiswa yang usil di *harvard University* yang bernama Mark Zuckerberg di usia 24 tahun yang ditetapkan sebagai milyader termuda di dunia (Arisandy, 2009: 28-29).

Menurut Yanuardi (2009:29) bahaya *facebook* yang paling membahayakan bagi pengguna adalah menjadikan pengguna tersebut kecanduan. Fenomena ini juga menyerang anak muda yang masih duduk di bangku sekolah dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi tidak memandang jenis kelamin hampir sebagian besar mempunyai akun *facebook*. Keasyikan mereka dalam menggunakan *facebook* sering sekali menjadikan mereka malas bahkan lupa terhadap tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa yaitu belajar. Tidak hanya malas dan meninggalkan kewajibannya sebagai siswa yakni belajar, di dalam kelas saat pelajaran berlangsung tidak jarang siswa atau siswi mengoperasikan *handphone*-nya untuk bermain *facebook* yang tertangkap oleh guru-gurunya. Bahkan ada yang rela membolos hanya ingin *update status*, atau bermain *facebook*. Terbukti tempat-tempat internet atau yang sering disebut warnet pada jam

sekolah banyak siswa atau siswi yang mengisi warnet tersebut dengan bermain *facebook*.

Hal ini tentu saja mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa atau peserta didik. Padahal suatu prestasi itu bukan suatu yang dimiliki atau didapat oleh seorang peserta didik dengan begitu saja, melainkan perlu dengan adanya usaha untuk mencapainya. Jika peserta didik asyik bermain atau terkena virus (kecanduan) *facebook* bagaimana dengan waktu belajar?.

Tidak hanya siswa, para mahasiswa tidak luput dari dampak situs jejaring sosial ini. Sebuah penelitian dari Aryn Karpinski, peneliti dari Ohio State University menunjukkan bahwa para mahasiswa pengguna aktif jejaring sosial seperti *facebook* ternyata mempunyai nilai yang lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak menggunakan situs jejaring sosial *facebook*. Dari 219 mahasiswa yang diriset oleh Karpinski, 148 mahasiswa pengguna *facebook* ternyata memiliki nilai terendah daripada non pengguna. Menurut Karpinski memang tidak ada korelasi langsung antara jejaring sosial *facebook* yang menyebabkan nilai para mahasiswa atau pelajar menjadi jeblok. Namun diduga *facebook* telah menyebabkan waktu belajar mereka memang telah tersita. Rata-rata mahasiswa pengguna *facebook* kehilangan waktu antara 1-5 jam sampai 11-15 jam waktu belajarnya per minggu untuk bermain jejaring sosial di internet.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masyarakat Internet Indonesia (Master) mengenai tingkat kesadaran akan dampak negatif penggunaan *facebook* yang dilakukan di 10 kota besar di Indonesia. Penelitian ini memperoleh data bahwa mayoritas pengguna internet (91%) terhubung ke situs jejaring sosial dan menganggap bahwa jejaring sosial bermanfaat. Namun, pengguna jaringan sosial mayoritas belum sadar dan tidak sadar (total 58%) akan dampak negatif jejaring sosial. Para pengguna internet di Indonesia ternyata banyak yang mengaku belum sadar akan dampak negatif situs jejaring sosial semacam *facebook*. Mereka hanya melihat *facebook* dari sisi manfaatnya saja.

Maka tak dapat dipungkiri bahwa sesungguhnya *facebook* benar-benar telah menimbulkan sebuah revolusi yang spektakuler dalam dunia komunikasi. *Facebook* memang memiliki peran dan nilai tersendiri jika digunakan secara positif sesuai dengan tujuan diciptakannya. Namun perlu untuk tetap diwaspadai bahwa *facebook* adalah pedang bermata dua. Disatu sisi *facebook* memberikan banyak peranan yang sangat besar tetapi disisi lain *facebook* juga dapat merugikan jika sampai terlalu sibuk menggunakannya hanya karena iseng belaka.

Memang biasanya apabila seseorang sudah kenal dengan *facebook* maka dia akan ketagihan atau kecanduan untuk terus menggunakannya. Pengguna *facebook* bahkan sering sampai lupa waktu dan lupa akan tugas serta kewajibannya. Pengguna *facebook* akan selalu ingin mengetahui status yang dikabarkan oleh teman-temannya, menulis hal-hal tak penting,

membaca hal-hal sepele, dan juga berpikir secara tak cerdas.

Bagi para remaja dan pelajar, menggunakan *facebook* merupakan keasyikan tersendiri sehingga mereka tidak sadar bahwa semakin banyak menggunakan *facebook* secara berlebihan maka semakin banyak pula waktu mereka yang terbuang sia-sia. Sehingga tidak sedikit para pelajar yang menggunakan *facebook* tidak sesuai pada waktunya yang semestinya mereka gunakan untuk belajar.

Hal tersebut juga dialami pada siswa SMP Negeri 2 Nganjuk, berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK (Bimbingan dan Konseling) menyatakan bahwa terdapat siswa yang mengalami kecanduan pada *facebook*, hampir di setiap kelas terdapat siswa yang pernah mengalami masalah tentang kecanduan *facebook* tetapi dibandingkan kelas lain ternyata di kelas VIII-C banyak ditemui siswa yang mengalami kecanduan *facebook*. Guru BK SMP Negeri 2 Nganjuk menyarankan untuk melakukan penelitian di kelas VIII-C, karena di kelas tersebut terdapat 40% dari keseluruhan siswa yang berjumlah 33 siswa sudah kecanduan dengan *facebook*. Hal ini didapatkan berdasarkan dari buku catatan masalah siswa yang ada di SMP Negeri 2 Nganjuk. Guru BK juga mendapat laporan dari guru mata pelajaran maupun wali kelas yang melapor kepada guru BK bahwa ada beberapa siswa yang suka menyendiri di dalam kelas dan asyik sendiri dengan ponsel yang mereka bawa. Para siswa ini ternyata sedang menggunakan ponselnya untuk mengakses *facebook* tanpa menghiraukan pelajaran berlangsung. Dalam prestasi belajarnya para siswa juga mengalami penurunan mungkin para siswa lebih mengutamakan membuka *facebook*nya daripada belajar.

Perilaku kecanduan *facebook* terhadap siswa tersebut harus ditangani, agar siswa dapat mengurangi kecanduan *faceboook*. Alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu kecanduan *facebook* pada siswa adalah dengan cara melakukan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*, karena konseling kelompok merupakan suatu layanan yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta pendekatan *behavioral*. Pendekatan *behavioral* mengasumsikan bahwa, banyak perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar dan karena itu, dapat diubah dengan belajar baru, menghapus atau menghilangkan tingkah laku *maldaptif* (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku *adaptif* serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan konseli.

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Disana ada seorang (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban,

dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. (Prayitno dan Amti, 2004: 311).

Menurut Nurihsan (2006:24) Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok dapat diberikan melalui berbagai pendekatan, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan pendekatan *behavioral* (perilaku). (Gladding, 2004 (dalam Lesmana, 2005: 28).

Konseling kelompok *behavioral* dapat diartikan sebagai salah satu bentuk konseling yang digunakan untuk membantu siswa dengan menggunakan pendekatan *behavioral* yang mengasumsikan bahwa banyak perilaku manusia merupakan hasil suatu proses belajar dan karena itu, dapat diubah dengan belajar baru, menghapus atau menghilangkan tingkah laku *maldaptif* (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien, Konselor dan klien bersama-sama (bekerja sama) menetapkan atau merumuskan tujuan-tujuan khusus konseling dengan beberapa langkah yaitu pembentukan kelompok, membangun atraksi dan identitas kelompok awal, membangun keterbukaan dan pertukaran dalam kelompok, membangun suatu kerangka kerja *behavioral* untuk seluruh peserta, membangun dan mengimplementasikan suatu model untuk perubahan, generalisasi, dan transferensi perlakuan kepada lingkungan alamiah dan yang terakhir memelihara perubahan perilaku dan menghilangkan kebutuhan atas dukungan kelompok.

Adapun tujuan konseling *behavioral* adalah memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang *maldaptif*, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Corey (2007: 197).

Dalam konseling kelompok *behavioral* terdapat berbagai teknik yang berakar pada empat teori belajar yaitu teori pengkondisian klasik, teori pengkondisian operan, teori belajar sosial, dan teori kognitif-perilaku.

Penerapan konseling kelompok *behavioral* ini dilaksanakan dengan teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan B.F. Skinner yaitu "*self management*".

Teknik *self management* sangat tepat digunakan dalam menangani permasalahan kecanduan *facebook*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Cormier & Cormier (1985: 519) bahwa prosedur Teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Selain itu Teknik *self management* merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan pendekatan *behaviour* dalam

pelaksanaannya. Lebih lanjut dengan menggunakan teknik *self management* diharapkan mampu mengurangi kecanduan *facebook* dilingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diuji kesesuaian teori dengan kenyataan yang ada di lapangan dan khususnya apakah penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksprerimental design* dengan *pre-test and post-test one group design*, dengan rancangan satu kelompok subjek. Rancangan tersebut digunakan dalam penelitian ini karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dan treatment. Pertama-tama dilakukan pengukuran (*pre-test*) lalu dilaksanakan perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*), kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) yang digambarkan sebagai berikut :



Bagan 3.1 skema pre-test dan post-test pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pemberian *pre-test* yaitu untuk mengetahui siswa yang mempunyai skor kecanduan *facebook* tinggi dengan instrumen angket.
- 2) Diketahui siswa yang mempunyai skor kecanduan *facebook* tinggi dan diberi perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*.
- 3) Memberikan *post-test* yaitu untuk mengukur adanya perubahan dari perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* dengan angket yang sama.
- 4) Membandingkan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul akibat dari perlakuan

Dalam penelitian ini, yang menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk yang memiliki kecanduan *facebook* tinggi.

Tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tahap Persiapan, yang meliputi:

a. Observasi permasalahan

Observasi permasalahan dilakukan untuk mencari permasalahan yang akan diteliti di lapangan.

b. Penyusunan proposal

Proposal penelitian merupakan gambaran dari kegiatan penelitian yang dilakukan dalam penyusunan skripsi.

c. Penentuan lokasi penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di SMP Negeri 2 Nganjuk.

d. Mengurus surat perijinan penelitian

Surat perijinan diperoleh dan ditandatangani oleh Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian, meliputi:

a. Tahap Pengukuran Awal

Adalah untuk mengetahui skor kecanduan *facebook* siswa sebelum diberi perlakuan. Pengukuran awal menggunakan angket kecanduan *facebook* siswa yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

b. Tahap Pemberian Perlakuan

Peneliti memberikan perlakuan dengan menerapkan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui efek penggunaan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *facebook* siswa SMP.

c. Tahap Pengukuran Akhir

Pengukuran akhir dilakukan pada siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*. Maksud pengukuran adalah untuk mengetahui perbedaan skor kecanduan *facebook* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada pengukuran akhir, disebarkan kembali angket kecanduan *facebook* kepada subyek.

d. Tahap Analisis Data

Analisis data yang dipakai adalah dengan menggunakan uji tanda, untuk mengetahui skor kecanduan *facebook* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*.

e. Tahap Pembahasan

Menyajikan data-data temuan hasil dari pemberian perlakuan pada subyek penelitian.

3. Rancangan Perlakuan

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memilih satu kelompok secara random yang akan digunakan sebagai subyek penelitian yaitu siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk;
- 2) Memberikan tes awal (*pre-test*) kepada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk;
- 3) Memberi perlakuan kepada siswa yang telah diidentifikasi mengalami kecanduan *facebook* dengan menerapkan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*

Penerapan Konseling Kelompok *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Facebook*

Data yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah data mengenai tingkat kecanduan *facebook* siswa. Untuk mendapatkan data tersebut, metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Metode angket dalam penelitian ini digunakan untuk mencari seberapa besar kecanduan *facebook* siswa.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup, dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan individu. Metode angket diberikan kepada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk yang memiliki kecanduan *facebook* tinggi. Angket ini diberikan pada subyek penelitian pada saat melakukan pre-test dan post-test

Pada penelitian ini data yang telah terkumpul melalui angket berupa data kuantitatif yang berupa angka atau bilangan. Data akan dianalisis dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* dengan argumen bahwa data yang akan di analisis berasal dari jumlah subjek yang relatif kecil yakni $n=6$.

Menurut Siegel (1992:40), “ jika sampel kecil hanya tes statistik non parametrik yang dapat di gunakan”. Didukung oleh pendapat Sugiyono (2009:150), bahwa *statistic non parametrik* disebut “*distribution free*” (bebas distribusi), artinya bahwa data yang akan di analisis tidak harus berdistribusi normal.

Sedangkan tes statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah Uji Tanda (Siegel, 1992:40). Uji tanda dapat diterapkan jika pembuat eksperimen ingin mendapatkan dua kondisi yang berlainan. Dalam penelitian ini terdapat dua kondisi yang berlainan yakni tingkat kecanduan *facebook* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*.

Langkah-langkah dalam menganalisis dengan menggunakan uji tanda berdasarkan Reksoadmodjo (2007:148-149) adalah sebagai berikut:

1. Menentukan kriteria tiada perbedaan. Jika dari suatu pengujian menunjukkan tidak ada perbedaan maka kecanduan *facebook* pada siswa sebelum dan sesudah perlakuan adalah sama.
2. Menentukan hipotesis statistik :
 - H_o = Tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor perilaku kecanduan *facebook* antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* .
 - H_a = Ada perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan *facebook* siswa antara sebelum dan sesudah penerapan sesudah penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*.
3. Kriteria tanda
 - a. Tanda positif (+) menunjukkan tingkat kecanduan *facebook* siswa meningkat.

- b. Tanda negatif (-) menunjukkan tingkat kecanduan *facebook* siswa menurun .
4. Menetapkan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$
5. Membuat tabel kolom yang berisi kode subjek, hasil *pre-test* dan hasil *post-test* serta menentukan tanda dari perbedaan tingkat kecanduan *facebook* siswa
6. Menentukan signifikansi dengan pertolongan tabel *probabilitas binominal*.
7. Menentukan rumusan keputusan.
 - a. Terima H_o jika $\alpha \leq$ peluang sampel atau $\rho_{tabel} \geq \alpha$
 - b. Tolak H_o dan terima H_a jika $\alpha >$ peluang sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis hasil *pre test* dan *post test*

Berdasarkan hasil angket *Kecanduan facebook*, dapat diketahui 6 siswa mengalami *kecanduan facebook*. Sehingga 6 siswa tersebut dijadikan subyek penelitian. Skor yang diperoleh dari subyek penelitian tersebut digunakan sebagai data hasil *Pre-test*.

Tabel 4.2 Data Skor Hasil Angket *Pre-Test*

No	Nama Samaran	Skor	Kategori
1	RDA	143	TINGGI
2	BA	140	TINGGI
3	MNH	130	TINGGI
4	DBW	128	TINGGI
5	NPR	128	TINGGI
6	VAP	126	TINGGI

Perlakuan

Pertemuan I

Hari/ tanggal : Rabu, 17 April 2013

Tempat : Ruang kelas

Pokok bahasan : - Perkenalan dan klarifikasi tentang angket yang sudah dikerjakan
 - Pembentukan Kelompok dan pembinaan hubungan
 - Identifikasi permasalahan siswa.

Kegiatan :

a. Konselor

- Konselor mengucapkan salam untuk pembukaan
- Konselor memperkenalkan diri
- Konselor menjelaskan bahwa konseli di kumpulkan untuk melakukan konseling kelompok berdasarkan analisis pada angket yang telah di isi sebelumnya
- Konselor melakukan pembinaan hubungan dengan meminta dari masing-masing konseli untuk menyebutkan nama dan hobinya

- Konselor menjelaskan kepada konseli tentang maksud diadakannya pertemuan
- Konselor menjelaskan mengenai asas dalam konseling kelompok
- Konselor menjelaskan perumusan tujuan konseling
- Konselor menanyakan kesediaan konseli untuk mengikuti proses konseling kelompok dari awal sampai akhir pertemuan
- Menentukan komitmen untuk melaksanakan konseling pada hari yang akan di sepakati bersama.
- Konselor menegaskan asas keterbukaan dan kerahasiaan dalam kegiatan konseling kemudian memberikan suatu dorongan kepada konseli agar dapat saling terbuka dalam mengungkapkan permasalahan.

b. Konseli

- Konseli Menjawab salam
- Konseli secara berurutan melakukan perkenalan masing-masing (menyebutkan nama dan hobi)
- Konseli memahami tujuan konseling
- Konseli menyatakan kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok dari awal sampai akhir pertemuan
- Konseli menerima komitmen untuk melaksanakan konseling pada hari yang akan di sepakati bersama
- Masing- masing konseli mengungkapkan berbagai hal mengenai kebiasaannya menggunakan *facebook* :

RDA : ingin melihat foto-foto cewek cantik di *facebook*, mencari kenalan baru, dan mengikuti perkembangan klub sepak bola

BA : berlama-lama dalam menggunakan *facebook*, tertarik untuk ikut grup atau komunitas yang ada di dalam *facebook*, dan sering mencari teman-teman lamanya

MNH : ketika membuka internet selalu mengakses *facebook* terlebih dahulu, merasa bebas berekspresi saat menggunakan *facebook*, selalu mencari teman baru setiap kali mengakses *facebook* dan gemar *chatting* dengan teman di *facebook*

DBW : tidak puas jika dalam sehari tidak mengakses *facebook*, suka menulis status di *facebook*, selalu memasang foto terbaiknya di *facebook*, dan setiap kali membuka internet selalu mengakses *facebook* terlebih dahulu

NPR : suka menulis atau membuat catatan di *facebook*, selalu meng-*upload* gambar-gambar terbaru ke dalam akunnya, suka berlama-lama dan tidak pernah bosan menggunakan *facebook*.

VAP : sering *chatting* lewat *facebook* dan sering melihat status *facebook* teman.

Pertemuan II

Hari/ tanggal : Kamis, 18 April 2013

Tempat : Ruang kelas

Pokok bahasan :

- Penjelasan tentang perilaku dan penciptaan harapan positif bagi anggota kelompok
- Konseli mengidentifikasi dan menunjukkan perilaku yang ditargetkan untuk diubah, mengimplementasikan teknik-teknik perubahan, dan mengukur tingkat keberhasilan. Pada penelitian ini menggunakan teknik *self management*.

Kegiatan :

a. konselor

- Mereview langkah sebelumnya dengan menceritakan kembali permasalahan yang telah diungkapkan masing anggota kelompok
- Mendiskusikan perilaku yang dialami oleh seluruh konseli
- Menentukan perilaku yang diharapkan arah perubahannya
- Konselor meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan harapan-harapan positif terhadap perubahan perilaku yang diinginkan.
- Konselor menjelaskan arah *self management*
- Konselor menyeleksi satu atau lebih strategi
- Memberi contoh dan instruksi strategi yang dipilih.
- Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk melaksanakan strategi yang dipilihnya dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan dalam mengatur kecanduan *facebook* dalam situasi yang sebenarnya.

b. Konseli

- Konseli menyatakan kesediaannya untuk membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasikan atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi-konsekuensi yang diinginkan.
- Masing-masing konseli mengungkapkan harapan-harapan positif terhadap perubahan perilaku yang diinginkan, berikut adalah harapan-harapan positif yang diungkapkan masing-masing konseli :
RDA : Saya ingin merubah kecanduan *facebook* saya,

Penerapan Konseling Kelompok *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Facebook*

- karena setiap kali saya membuka *facebook* disekolah, saya tidak bisa konsen pada pelajaran.
- BA : saya ingin berusaha untuk tidak sering membuka *facebook* lagi karena bisa menghabiskan uang saku untuk membeli pulsa
- MNH : saya ingin merubah kebiasaan kecanduan *facebook* saya karena saya tidak mau dikucilkan oleh teman dikarenakan terlalu asyik dengan dunia maya.
- DBW : saya ingin berusaha menghindari membuka *facebook* karena dengan membuka *facebook* terlalu sering akan terasa ketergantungan
- NPR : Saya ingin mencoba untuk tidak membuka *facebook* karena telah mengetahui kalau terlalu sering buka *facebook* akan lupa segalanya
- VAP : Saya ingin mencoba mengurangi membuka *facebook* karena ingin konsentrasi dalam belajar
- Konseli menyatakan verbal persetujuan untuk menggunakan ketiga strategi dalam *self management*
 - Konseli melaksanakan strategi yang pertama dahulu yaitu *self-monitoring* dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan

Pertemuan III

Hari/ tanggal : Sabtu, 20 April 2013
Tempat : Ruang kelas
Pokok bahasan : Konseli mengidentifikasi dan menunjukkan perilaku yang ditargetkan untuk diubah, mengimplementasikan teknik-teknik perubahan, dan mengukur tingkat keberhasilan.

Kegiatan :

- a. Konselor
- Konselor memeriksa data dan catatan tentang pelaksanaan strategi *self-monitoring*.
 - Mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh konseli kemudian konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan

perilaku dengan *stimulus control*, sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi

b. Konseli

- Konseli berdiskusi tentang hasil catatan pelaksanaan strategi *self-monitoring* dengan di pandu konselor
- konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku dengan *stimulus control*, sesuai kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi.

Pertemuan IV

Hari/ tanggal : Sabtu, 27 April 2013

Tempat : Ruang kelas

Pokok bahasan :

- Konseli mengidentifikasi dan menunjukkan perilaku yang ditargetkan untuk diubah, mengimplementasikan teknik-teknik perubahan, dan mengukur tingkat keberhasilan.

kegiatan :

a. Konselor

- Konselor memeriksa data dan catatan tentang pelaksanaan strategi *stimulus control*.
- Mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh konseli kemudian konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku dengan *self-reward*, sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi.

b. Konseli

- Konseli berdiskusi tentang hasil catatan pelaksanaan strategi *stimulus control* dengan di pandu konselor
- Konseli memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku dengan *self-reward*, sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi.

Pertemuan V

Hari/ tanggal : Jum'at, 3 Mei 2013

Tempat : Ruang kelas

Pokok bahasan : Penerapan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari

Kegiatan :

a. konselor

- Konselor memeriksa data dan catatan tentang pelaksanaan strategi *self-reward*.
- Konselor menanyakan bagaimana perkembangan perilaku kecanduan *facebook* yang sudah dilakukan setelah menerapkan program pengaturan perilaku dalam proses konseling kelompok.

- Konselor mengajak para anggota kelompok untuk saling mengungkapkan perilaku kecanduan *facebook* yang telah mereka lakukan setelah menerapkan program pengaturan perilaku dalam proses konseling.
 - Konselor memberikan pujian kepada anggota kelompok atas perubahan perilakunya dan meminta agar selalu menjaga perilaku untuk dapat mengurangi kecanduan *facebook*
- b. Konseli
- Konseli saling mengutarakan pengalaman mereka tentang bagaimana kecanduan *facebook* yang telah mereka lakukan setelah menerapkan program pengaturan perilaku dalam proses konseling. Berikut adalah pengungkapan dari masing-masing konseli :
 - RDA : Saya bisa merubah kecanduan *facebook* saya, dengan arti kata saya bisa mengurangi kecanduan *facebook* yang biasanya frekuensi penggunaannya rata-rata 6 kali dan durasi penggunaan 2 jam per hari sekarang sudah bisa mengurangi frekuensi penggunaan sampai 3 kali dan durasi penggunaan 30 menit perhari
 - BA : Kecanduan *facebook* saya sudah dapat berkurang, Saya mengontrol kecanduan *facebook* saya dengan cara tidak membeli pulsa pada modem saya.
 - MNH : Saya merasa bisa mengurangi kecanduan *facebook*, Saya berusaha untuk tidak membuka *facebook* dengan cara menyuruh ibu menyimpan modem dan berusaha menolak ketika ada teman ngajak online.
 - DBW : Saya sudah dapat mengontrol kecanduan *facebook* dengan jalan mengganti pulsa yang biasanya dibuat *facebookan* dengan membeli makanan.
 - NPR : Saya dapat mengurangi kecanduan *facebook*, sebelum mengikuti konseling dalam frekuensi membuka *facebook* 6 kali dan durasi 1,5 setelah mengikuti konseling saya bisa menguranginya. Usaha yang saya lakukan adalah tidak membeli pulsa internet

- VAP : Saya bisa mengurangi kecanduan *facebook* dengan jalan tidak membeli pulsa internet pada HP dan uangnya saya gunakan untuk membeli makanan ringan dan saya juga berusaha menyibukkan diri dengan ngobrol dengan teman secara langsung agar bisa menghilangkan dalam membuka *facebook*.

Pertemuan VI

Hari/ tanggal : Rabu, 8 Mei 2013

Tempat : Ruang Kelas

Pokok bahasan : Evaluasi dan tindak lanjut serta pemberian motivasi

Kegiatan :

a. konselor

- Konselor mengevaluasi dengan menanyakan kembali bagaimana perkembangan perilaku mengurangi kecanduan *facebook* yang sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
- Konselor memberikan motivasi dan penguat untuk tetap memelihara perubahan perilaku para anggota kelompok
- Konselor meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling kelompok.
- Konselor mengakhiri pertemuan dan menutup proses konseling

b. Konseli

- Konseli saling mengungkapkan perkembangan perilaku mengurangi kecanduan *facebook* yang sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan terlihat ada perkembangan dari pertemuan sebelumnya. Para anggota kelompok sudah menunjukkan perkembangan kearah yang positif
- Masing-masing konseli mengungkapkan kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling kelompok

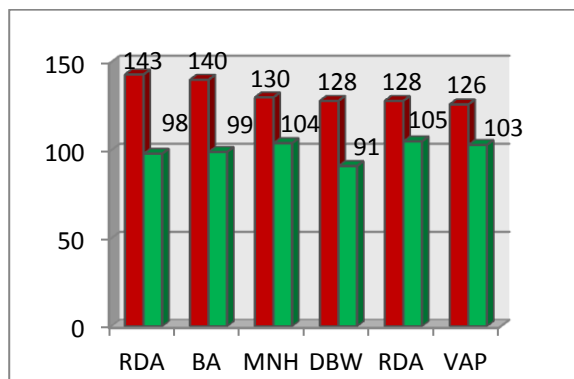
Berikut data hasil pengukuran akhir dari enam subjek penelitian tersebut.

Tabel 4.3 Data Skor Hasil Angket *Post test*

No	Nama Samaran	Skor	Kategori
1	RDA	98	SEDANG
2	BA	99	SEDANG
3	MNH	104	SEDANG
4	DBW	91	SEDANG
5	NPR	105	SEDANG
6	VAP	103	SEDANG

Berdasarkan hasil tabel di atas, maka untuk memperjelas hasil tes awal dan tes akhir pada masing-masing subjek dapat digambarkan melalui grafik di bawah ini :

Penerapan Konseling Kelompok *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Facebook*



Grafik 4.1 Diagram Batang Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

keterangan:

■ : *Pre-test* ■ : *Post-test*

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas, maka dapat dilihat tingkat kecanduan *facebook* pada siswa. Enam subyek penelitian yang masuk dalam kategori mempunyai kecanduan *facebook* dengan skor yang tinggi, pada hasil *post-test* ini menunjukkan penurunan skor dari sebelum dilakukan *treatment* menggunakan penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*.

Adanya penurunan tingkat kecanduan *facebook* juga diperkuat oleh hasil analisis *non parametric* dengan uji tanda. Berikut ini sajian datanya:

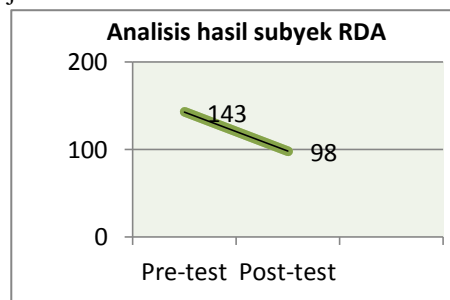
No	Nama	<i>Pre-test</i> (X_B)	<i>Post-test</i> (X_A)	Arah Perbedaan	Tanda
1	RDA	143	98	$X_B > X_A$	-
2	BA	140	99	$X_B > X_A$	-
3	MNH	130	104	$X_B > X_A$	-
4	DBW	128	91	$X_B > X_A$	-
5	NPR	128	105	$X_B > X_A$	-
6	VAP	126	103	$X_B > X_A$	-

Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda negatif (-) berjumlah 6 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 6$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,016 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan *facebook* antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*.

Analisis Individu.

a) Subjek RDA

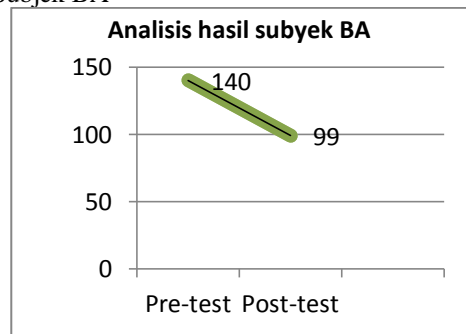


Dari grafik diatas menunjukkan skor kecanduan *facebook* RDA = 143 (kategori tinggi). Setelah perlakuan, skor kecanduan *facebook* RDA = 96 (kategori sedang). Jadi terdapat penurunan skor sebanyak 47 poin.

Dalam pengungkapan masalah RDA menggunakan *facebook* karena berbagai macam alasan tetapi dari berbagai macam latar belakang alasan itu yang paling menonjol adalah ingin melihat foto-foto cewek cantik di *facebook*, mencari kenalan baru, dan mengikuti perkembangan klub sepak bola. Dalam proses konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* maka konselor ingin membantu mengubah perilaku konseli dengan belajar kembali tingkah laku yang baru dan konseli diarahkan untuk dapat mengurangi perilaku kecanduan *facebook*nya dengan menggunakan strategi *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Konseli dapat memantau, mengendalikan, dan mengontrol perilakunya sendiri untuk dapat mengurangi kecanduan *facebook* yang dialaminya

Setelah mengikuti konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* RDA bisa merubah kecanduan *facebook*, dengan arti kata RDA bisa mengurangi kecanduan *facebook* yang biasanya membuka *facebook* 4-6 kali dan durasi penggunaanya 1-2 jam perhari sekarang sudah bisa mengurangi sampai 1-3 kali dan durasi penggunaanya 30 menit, RDA juga sudah tidak pernah membuka *facebook* pada waktu pelajaran berlangsung.

B) Subjek BA



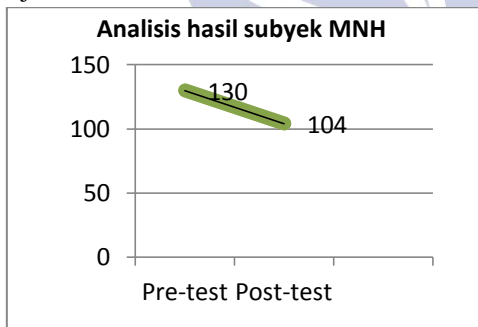
Dari grafik diatas menunjukkan skor kecanduan *facebook* BA = 140 (kategori tinggi). Setelah perlakuan, skor kecanduan *facebook*

DBW = 99 (kategori sedang). Jadi terdapat penurunan skor sebanyak 41 poin.

Berdasarkan analisis jawaban tiap indikator pada angket BA mengalami masalah pada kecanduan *facebook* yaitu berlama-lama dalam menggunakan *facebook*, tertarik untuk ikut grup atau komunitas yang ada di dalam *facebook*, mengakses *facebook* merupakan kegiatan penting untuk dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, dan sering mencari teman-teman lamanya lewat *facebook*.

Setelah diberi perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* BA bisa merubah kecanduan *facebook*, dengan arti kata BA bisa mengurangi kecanduan *facebook* yang biasanya membuka *facebook* 4-6 kali dan durasi penggunaannya 45 menit - 4 jam perhari sekarang sudah bisa mengurangi sampai 2-3 kali dan durasi penggunaannya 35 menit. BA merasa kecanduan *facebook*nya sudah dapat berkurang, BA mengontrol kecanduan *facebook*nya dengan cara tidak membawa HP pada waktu pergi ke sekolah

c) Subjek MNH

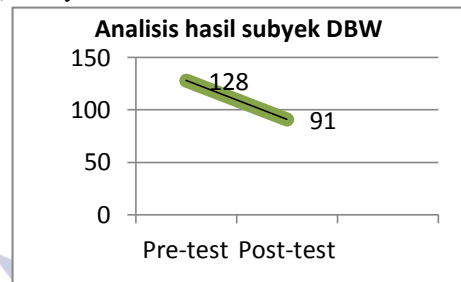


Dari grafik diatas menunjukkan skor kecanduan *facebook* MNH = 130 (kategori tinggi). Setelah diberi perlakuan, skor kecanduan *facebook* MNH = 104 (kategori sedang). Jadi terdapat penurunan skor sebanyak 26 poin.

Pada tabel *self monitoring* MNH diketahui frekuensi dalam menggunakan *facebook* 4-5 kali dan durasi penggunaannya 45 menit - 5 jam maka dikategorikan kecanduan *facebook* dan Dalam pengungkapan masalah MNH menggunakan *facebook* karena ingin merasa bebas berekspresi saat menggunakan *facebook*, ketika membuka internet selalu mengakses *facebook* terlebih dahulu, dan gemar *chatting* dengan teman di *facebook*. Namun setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*, konseli belajar kembali tingkah laku yang baru yaitu dengan tidak selalu mengakses *facebook*

terlebih dahulu, merasa bahwa kebebasan berekspresi saat menggunakan *facebook* juga ada batasannya, hanya kadang-kadang mencari teman baru saat mengakses *facebook* dan tidak lagi terlalu suka *chatting* dengan teman di *facebook*

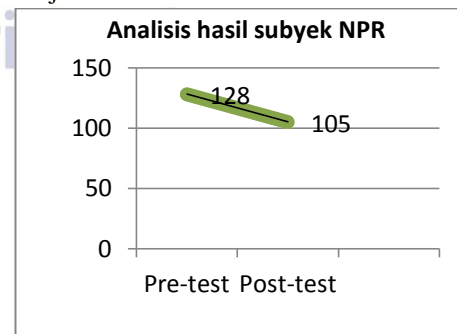
d) Subyek DBW



Dari grafik diatas menunjukkan skor kecanduan *facebook* DBW= 128 (kategori tinggi). Setelah diberi perlakuan, skor kecanduan *facebook* DBW = 91 (kategori sedang). Jadi terdapat penurunan skor sebanyak 37 poin.

Pada tabel *self monitoring* DBW diketahui frekuensi dalam menggunakan *facebook* 4-7 kali dan durasi penggunaannya 45 menit - 3 jam maka dikategorikan kecanduan *facebook*. Dalam proses konseling, DBW juga menceritakan bahwa ada alasan lain yang mendasari dia menggunakan *facebook* yaitu ingin melihat perkembangan akun *facebook* orang yang sedang dia sukai selain itu menurutnya *facebook* juga merupakan sarana untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Namun setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* konseli diarahkan untuk bisa mencatat, mengatur dan mengontrol perilakunya sehingga bisa mengurangi kecanduan *facebook* yang terjadi pada dirinya.

e) Subjek NPR

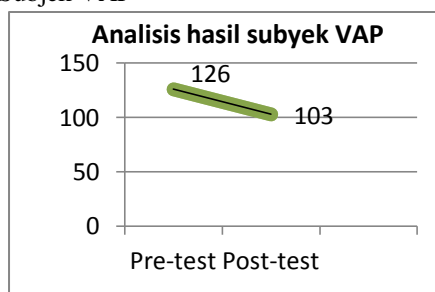


Dari grafik diatas menunjukkan skor kecanduan *facebook* NPR = 128 (kategori tinggi). Setelah perlakuan, skor NPR = 105 (kategori sedang). Jadi terdapat penurunan skor sebanyak 23 poin.

Berdasarkan keterangan dari konseling kelompok NPR memiliki indikasi kecanduan *facebook* diantaranya suka menulis atau membuat catatan di *facebook*, selalu mengupload gambar-gambar terbaru ke dalam akunnya, suka berlama-lama dan tidak pernah bosan menggunakan *facebook*. Menurut catatan dari tabel *self monitoring* yang ditulis sendiri oleh NPR frekuensi dalam menggunakan *facebook* dalam sehari rata-rata hampir 4-5 kali dan durasi penggunaannya 45 menit - 1 jam 30 menit maka dapat dikategorikan kecanduan *facebook*.

Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*, konseli belajar kembali tingkah laku yang baru dan konselipun diarahkan untuk melaksanakan strategi *self management* dengan memantau, mengontrol, dan mencatat perilakunya. Setelah proses pemberian perlakuan selesai, konseli merasakan perubahan dalam dirinya.

f) Subjek VAP



Dari grafik diatas menunjukkan skor kecanduan *facebook* VAP = 126 (kategori tinggi). Setelah perlakuan, skor perilaku VAP = 103 (kategori sedang). Jadi terdapat penurunan skor sebanyak 23 poin.

Pada tabel *self monitoring* VAP diketahui frekuensi dalam menggunakan *facebook* 4-8 kali dan durasi penggunaannya 45 menit - 2 jam maka dikategorikan kecanduan *facebook*. Berdasarkan analisis jawaban tiap indikator pada angket VAP sering *chatting* lewat *facebook*, merasa tidak enak jika tidak menggunakan *facebook* dalam sehari, dan sering menggunakan *facebook*. Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* terjadi perubahan dalam diri VAP seperti yang telah diungkapkan dalam proses konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management*, konseli belajar kembali tingkah laku yang baru dengan mengubah perilakunya menjadi lebih baik agar dapat bergaul dengan teman-temannya. Dalam proses konseling pun VAP menjadi lebih sering bercerita banyak hal tentang dirinya dan lebih membuka diri terhadap teman-temannya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik maka dapat diketahui $N = 6$ dan $X = 0$. Tabel harga X dalam tabel binomial menunjukkan bahwa untuk $N = 6$ diperoleh $p = 0,016$. Harga ini lebih kecil dari pada α dan berada pada daerah penolakan untuk $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa hipotesis statistik yang berbunyi penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 2 Nganjuk. Sehingga dari hasil analisis uji tanda tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi "Penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *facebook* pada siswa kelas VIII-C SMPN 2 Nganjuk" dapat diterima.

Berdasarkan hasil skor angket yang didapat ketika *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan adanya penurunan kecanduan *facebook*. Wujud penurunan kecanduan *facebook* ini ditunjukkan dalam bentuk siswa mampu mengatur diri menggunakan *facebook* diluar jam pelajaran, siswa dapat menyesuaikan waktu dalam menggunakan *facebook* dengan bersosialisasi pada lingkungan sekitar, dan Siswa mampu mengatur waktu antara belajar dan menggunakan *facebook*

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandy, Desy. 2009. *Facebook*. Jogjakarta: Gara Ilmu.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Cormier and Cormier. 1985. *Interviewing Strategies for Helpees Fundamental Skill and Cognitive, Behaviour Interviuitions*. California Books : Cole Publishing Company.
- Lesmana, Jeanette Murad. 2005. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Reksoadmojo, Tedjo N. 2007. "Statistik Untuk Psikologi dan Pendidikan". Bandung : PT. Refika Aditama.
- Siegels, Sidney. 1992." *Statistik Non Parametrik Untuk Ilmu Sosial*". Jakarta : Gramedia.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yanuardi, Syukur. 2009. *Facebook: Sebelah Surga dan Sebelah Neraka*. Jogjakarta: Diva Press.