

**PENERAPAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI (*SELF-MANAGEMENT*)
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA
KELAS XI SMAN 1 PANDAAN**

***IMPLEMENTATION OF SELF-MANAGEMENT STRATEGY FOR REDUCE
ADDICTED SOCIAL MEDIA FOR STUDENTS
CLASS XI SMAN 1 PANDAAN***

Rury Indah Swastika

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
ruryndah18@gmail.com

Dra. Retno Lukitaningsih, Kons

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
prodi_bk_unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kecanduan media sosial yang terjadi di masyarakat, khususnya pada remaja., salah satunya yang terjadi di SMAN 1 Pandaan. Adapun hasil *need assessment* berupa observasi secara langsung dan mendengarkan beberapa laporan dari guru mata pelajaran serta mewawancarai guru BK. Karena itulah perlu adanya perlakuan untuk mengurangi siswa yang kecanduan media sosial, yaitu menggunakan strategi *self-management*.

Penerapan strategi *self-management* untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA merupakan bentuk penerapan strategi agar siswa mampu mengelola waktunya dengan baik. Strategi ini mengajarkan siswa untuk dapat memonitor dirinya sendiri, memberikan *stimulus control* pada dirinya sendiri, dan memberikan self reward pada dirinya sendiri ketika mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik.

Penelitian ini menggunakan penelitian *pre-eksperimental design* dengan *pre-test and post-test one group design*. Tujuan penerapan ini adalah mengurangi tingkat kecanduan siswa pada media sosial.

Hasil peneliti menunjukkan bahwa strategi *self-management* berhasil mengurangi tingkat kecanduan siswa terhadap media sosial. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* didapatkan skor rata-rata *pre-test* 180,66 dan skor rata-rata *post-test* 71,33. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *self-management* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA.

Kata Kunci : Penerapan, *Self-Management*, Kecanduan, Media Sosial, SMA.

Abstract

This research was motivated by addicted to social media phenomenon happened to the society, especially in adolescent. One of them occurring in SMAN 1 Pandaan. As for the result of need assessment observation directly and listen to some reports from subject teachers as well as interviewing counselor. Therefore need of treatment to reduce students who be addicted to social media, namely use self-management strategy.

Implementation of self-management strategy to reduce addicted to social media for students of high school is a form of the implementation strategy that students able to manage time well. This strategy teaches studentsto can monitor themselves, give a stimulus control to themselves, and give self rewards to themselves when could change their behavior for the better.

The research use pre-experimental design with pre-test an post-test one group design, to a draft one group design subject. The purpose of the implementation of this is reduce the level of addicted for students who addicted to social media.

The result of this research shows that self-management strategy to reduce the addicted for students against social media. Based on the results obtained from pre-test and post-test obtained the average score pre-test 180,66 and the average score post-test 71,33. According to the result that implementation of self-management strategy can be used to reduce addicted to social media for students in senior high school.

Key Words : *Implementation, Self-Management, Addicted, Social Media, Senior High School.*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini terdapat banyak sekali fenomena kehidupan yang terjadi. Mudahnya seseorang untuk mengakses internet membuat banyak sekali bermunculan aplikasi-aplikasi baru. Teknologi menjadi sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam mempermudah setiap pekerjaan manusia. Salah satunya dalam hal komunikasi. Mudahnya seseorang dalam berkomunikasi saat ini dimanapun dan kapanpun membawa dampak besar dalam kehidupan. Salah satunya penggunaan media sosial yang semakin menjamur dikalangan masyarakat, khususnya kalangan yang saat ini akan kita bahas yakni kalangan remaja.

Selain dampak positif yang kita dapat dari kemajuan teknologi saat ini, terdapat juga dampak negatifnya yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Salah satunya yang sangat berpengaruh adalah tersitanya waktu yang digunakan untuk bermain media sosial. Tidak banyak saat ini remaja lebih memilih bermain media sosial daripada belajar. Hal ini juga tentunya akan mempengaruhi pola pikir dan prestasi serta dampak-dampak lain yang akan bermunculan.

Media sosial adalah sebuah media online yang para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Pesatnya perkembangan media sosial kini dikarenakan semua orang seperti bisa memiliki media sendiri. Jika untuk memiliki media tradisional seperti televisi, radio atau koran dibutuhkan modal yang besar dan tenaga kerja yang banyak, maka lain halnya dengan media sosial. Seorang pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan *smartphonenya* dimanapun dan kapanpun dia ingin mendapatkan informasi dengan menggunakan jaringan internet bahkan yang aksesnya lambat sekalipun, tanpa biaya besar, tanpa alat mahal dan

dilakukan sendiri. Sebagai pengguna sosial media kita bebas mengedit, menambahkan, memodifikasi baik tulisan, gambar, video, grafis, dan berbagai model konten lainnya.

Penelitian *Standford* menunjukkan bahwa orang yang tidak menggunakan internet dalam waktu enam jam secara acak di hari apapun lebih mungkin untuk menghabiskan waktu, dengan rata-rata, hampir dua kali lebih banyak dengan keluarga pada jam-jam tersebut dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu satu jam atau lebih untuk online. Kristen Backor, asisten pimpinan riset institut tersebut, mengatakan hal ini menunjukkan bahwa walaupun seseorang berhubungan dengan yang lain di internet, mereka memutuskan hubungan dengan orang yang mereka cintai dan orang yang ada di dekat mereka untuk melakukan hal tersebut. Hal itu, kata Backor, mengubah cara orang berhubungan di rumah.

Banyak dijumpai di Indonesia saat ini bahwa orang-orang lebih menyukai berhubungan dengan seseorang melalui *smartphone*-nya. Mereka lebih suka sibuk dengan bermain *smartphone* atau *handphone* nya dibandingkan berbicara dengan orang yang ada didekatnya. Fenomena yang sangat sering dijumpai lainnya yakni melihat beberapa orang sedang bersama untuk *hangout* atau untuk nongkrong akan tetapi mereka tidak saling berbicara melainkan mereka hanya berkumpul dan sibuk dengan *smartphone* atau *handphonenya* masing-masing. Hal inilah yang memunculkan semboyan bahwa saat ini *smartphone* itu “menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh”.

Setelah melakukan studi pendahuluan di SMAN 1 Pandaan, didapatkan data hampir 85% dari jumlah 376 siswa kelas XI Tahun Ajaran 2015-2016 memiliki media sosial. mayoritas yang kecanduan adalah siswa perempuan. Observasi juga dilakukan secara langsung ke kelas. Ketika proses belajar mengajar dimulai, tidak sedikit pula siswa yang mencuri-curi keadaan untuk membuka *handphone*. Selain membalas pesan, mereka juga membuka media sosial. namun ketika berada di kelas hanya beberapa siswa saja yang berani. Berbeda ketika mereka sedang berada di luar kelas. Ketika istirahat hampir mayoritas siswa memegang *handphone*. Bahkan tidak sedikit siswa yang lebih asik bermain

handphone daripada pergi untuk makan atau bahkan ngobrol dengan temannya. Siswa kebanyakan membuka Instagram, Path dan Twitter.

Terlalu seringnya guru mata pelajaran lain menemukan siswa yang megakses media sosial di kelas, guru mata pelajaran melaporkannya ke guru BK agar siswa tersebut diberikan layanan atau bila perlu diberikan bimbingan. Menurut data guru BK, paling sering guru mata pelajaran Matematika dan mata pelajaran yang membutuhkan internet untuk mendapatkan bahan tambahan atau referensi pelajaran yang tidak ada di buku paket. Misalnya Sejarah, Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Biasanya terdapat 3 hingga 5 siswa yang ketahuan mengakses media sosial di kelas. Guru mata pelajaran lain menyimpulkan bahwa siswa tersebut kecanduan berdasarkan kebiasaan anak tersebut yang sudah berkali-kali ketahuan mengakses media sosial ketika jam pelajaran berlangsung.

Akibat tidak dapat mengontrol untuk mengakses internet khususnya media sosial, akan mempengaruhi kebiasaan. Kecanduan juga dapat mempengaruhi hubungan sosial masyarakat siswa tersebut. Ketika berkumpul siswa lebih suka memegang handphone dan mengakses media sosial daripada mengobrol dengan teman-teman yang ada disekitarnya. Hal lain yang terjadi jika siswa terus menerus kecanduan media sosial adalah anak akan menjadi kurang pergaulan dengan teman-teman yang lain karena lebih sering mengakses media sosial. Sehingga anak tersebut akan dikucilkan karena teman-teman yang lain tidak ada yang mau berteman dengannya.

Dalam menangani masalah kecanduan media sosial tersebut, penulis memandang perlu memberikan *treatment* dalam upaya menemukan pribadi dan merencanakan masa depan termasuk mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku terpuji. Dengan diberikannya suatu teknik perubahan perilaku atau kebiasaan yang salah, maka siswa dapat mengubahnya dengan perilaku yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Sehingga memberi dampak yang positif bagi hasil belajarnya. Pemilihan teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku dapat digunakan pendekatan *behavior*. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah strategi *self-management*.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental 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*). Perlakuan diberikan secara konseling kelompok sebanyak 6 kali pertemuan yang dilakukan di ruang bimbingan dan konseling SMAN 1 Pandaan.

Penelitian tentang penerapan strategi *self-management* untuk siswa yang kecanduan media sosial dilakukan di SMAN 1 Pandaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dari kelas XI MIA 7 SMAN 1 Pandaan. Sampel dalam penelitian ini adalah beberapa siswa yang hasil angket kecanduan media sosialnya tinggi.

Metode Pengumpulan Data angket kecanduan media sosial. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur kecanduan media sosial siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Strategi pengelolaan diri (*self-management*) adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan kombinasi ke-3 strategi. Adapun macam dari strategi *self-management* yaitu *self-monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengendalian diri) dan *self-reward* (penghargaan diri). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecanduan Media Sosial merupakan aspek perilaku yang kompulsif adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket kecanduan media sosial siswa yang diambil dari definisi operasional kecanduan media sosial. angket yang digunakan telah dilakukan validasi dengan rumus *product moment* dan reliabilitas dengan teknik belah dua.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,9541 yang kemudian harga tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan subyek $N = 90$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh $r_{tabel} = 0,207$ (tabel nilai *product moment*). Dengan demikian r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,9541 > 0,207$) maka dapat disimpulkan bahwa instrumen angket kecanduan media sosial

Teknik analisis datayang digunakan adalah uji tanda (Sign Test). Setelah data yang diperlukan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut. Pada penelitian ini data yang terkumpul melalui angket berupa data kuantitatif yang berupa angka. Langkah-langkah yang dilakukan dalam uji tanda adalah sebagai berikut :

1. Menentukan hipotesis :

$H_0 =$ Tidak ada perbedaan tingkat kebiasaan bermain media sosial antara sebelum dan sesudah penerapan Strategi pengelolaan diri *Self-Management*.

H_a = Ada perbedaan tingkat kecanduan bermain media sosial antara sebelum dan sesudah penerapan Strategi pengelolaan diri *Self-Management*.

2. Kriteria tanda :
 - a. Tanda negative (-) menunjukkan kebiasaan bermain media sosial siswa menurun.
 - b. Tanda positif (+) menunjukkan kebiasaan bermain media sosial siswa tidak menurun.
3. Menetapkan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.
4. Membuat tabel kolom yang berisi kode subjek, hasil *pre-test* (sebelum perlakuan), dan hasil *post-test* (sesudah perlakuan) dan menentukan tanda dari perbedaan kecanduan bermain media sosial siswa.
5. Menghitung frekuensi dari masing-masing tanda (+) dan (-). "N" menunjukkan jumlah tanda positif dan tanda negatif dan "r" menunjukkan jumlah tanda negatif.
6. Menentukan signifikansi dengan pertolongan tabel *probabilitas binomial*.
7. Menentukan rumusan keputusan.
 - a. Terima H_0 jika $\alpha \leq$ peluang sampel atau $p_{\text{tabel}} \geq \alpha$.
 - b. Tolak H_0 dan terima H_1 jika $\alpha >$ peluang sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pedoman pengkategorian, diketahui 5 siswa dalam kategori tinggi. Sehingga 5 siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian. Hasil *pre-test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Data Hasil Angket Pre-Test Kecanduan Media Sosial

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AK	178	Tinggi
2.	DA	182	Tinggi
3.	HN	187	Tinggi
4.	RWJ	186	Tinggi
5.	RN	183	Tinggi

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok *self-management* pada 5 siswa yang memiliki perilaku kecanduan media sosial tinggi, selanjutnya diberikan angket *post-test* sama dengan angket yang diberikan di awa sebelum pemberian perlakuan, ha ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan skor kecanduan media sosial pada siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok *self-management*. Pemberian *post-test*

dilaksanakan pada tanggal 26 November 2015 pada siswa yang telag diberikan perlakuan tersebut. Daya uang diperoleh adalah sebagai berikut :

Data Hasil Angket Post-Test Kecanduan Media Sosial

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AK	88	Sedang
2.	DA	93	Sedang
3.	HN	81	Sedang
4.	RWJ	75	Sedang
5.	RN	62	Rendah

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametrik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor kecanduan media sosial siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*. Berikut ini adalah analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Pre-test (XB)	Post-test (XA)	Arah Perbedaan	Tanda	Keterangan
1	AK	178	88	$XA < XB$	-	Menurun
2	DA	182	93	$XA < XB$	-	Menurun
3	HN	187	81	$XA < XB$	-	Menurun
4	RWJ	186	75	$XA < XB$	-	Menurun
5	RN	183	62	$XA < XB$	-	Menurun
Rata-rata		183,2	79,8			

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test design*, yaitu satu kelompok sampek yang diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Jenis penelitian ini tergolong penelitian yang kurang sempurna karena tidak ada kelompok pembanding sehingga hasilnya tidak diketahui keterandalannya. Hal ini menjadi kelemahan dari jenis penelitian *pre-experimental design*. Pemberian konseling kelompok strategi *self-management* diberikan pada siswa kelas XI MIA 7 di SMAN 1 Pandaan yang dilakukan dengan teknik pengambilan sampel *nonrandom sampling* yang menggunakan *purposive sample* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. Kekurangan dari

teknik pengambilan sampel *purposive nonrandom sampling* ini adalah pengambilan sampel dilakukan tidak secara acak, tetapi diambil sesuai tujuan penelitian sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok yang lebih luas. Fokus penelitian ini hanya pada siswa kelas XI MIA 7 di SMAN 1 Pandaan yang sekaligus ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini. Penentuan kelas dalam penelitian ini disarankan oleh guru BK SMAN 1 Pandaan, dimana kelas XI MIA 7 memiliki beberapa permasalahan kecanduan media sosial.

Dari kelas yang telah ditentukan, selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui skor awal dalam angket kecanduan media sosial sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok strategi *self-management*. Berdasarkan hasil angket kecanduan media sosial yang telah dilakukan sebagai *pre-test* diperoleh 5 siswa yang memiliki kecanduan media sosial yang tinggi. Untuk membantu menurunkan kecanduan media sosial pada siswa, maka diberikan konseling kelompok strategi *self-management*.

Hasil analisis yang dilakukan selama proses perlakuan ditemukan beberapa permasalahan siswa antara lain sangat sering membagi, melihat, menyukai, mengomentari hingga merasa ingin tahu apa yang ada di dalam sosial medianya. Siswa hampir lebih dari 4 kali ketika membagikan foto di akun sosial medianya dalam sehari. Selain itu siswa juga menghabiskan hampir ± 3 jam dalam sehari untuk mengakses media sosial dengan intensitas waktu ± 5 -satu jam dalam sekali waktu akses. Adapula siswa yang selalu merasa penasaran sehingga membuat dirinya selalu ingin membuka sosial medianya setiap waktu bahkan ketika sedang melaksanakan proses belajar mengajar. Hal tersebut berdampak pada kurangnya interaksi siswa dengan lingkungan sekitarnya dan juga membentuk pola kebiasaan baru dalam dirinya yakni selalu mengutamakan waktunya untuk membuka media sosial dibandingkan melakukan hal lainnya. Pada umumnya mereka menyadari bahwa kebiasaannya itu lebih memberikan dampak negatif dibandingkan dampak positif untuk dirinya. Salah satunya adalah julukan "alay" untuk siswa yang suka membagikan apapun yang tidak terlalu penting ke setiap media sosial yang dimilikinya. Siswa awalnya canggung dan sering mengacuhkan peneliti karena mereka menganggap itu adalah hak mereka untuk memiliki dan mengakses media sosial. Namun, hal ini dapat teratasi setelah peneliti melakukan pendekatan sesuai dengan tahapan konseling kelompok strategi *self-management*. Konseling kelompok dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan membantu siswa memperoleh pemahaman tentang cara mengatur waktu dengan baik.

Pada analisis *pre-test* diperoleh 5 siswa yang memiliki kecanduan media sosial tinggi yang sekaligus menjadi subjek penelitian adalah AK dengan skor *pre-test* 178, DA dengan skor *pre-test* 182, HN dengan skor *pre-test* 187, RWJ dengan skor *pre-test* 186, RN dengan skor *pre-test* 183. Penentuan skor tinggi, sedang dan rendah diperoleh dari perhitungan *mean* dan standart deviasi (SD), yang kemudian diperoleh skor kategori rendah yaitu nilai rendah kurang dari 63,34, kategori sedang 63,34 sampai 138,16 dan kategori tinggi 138,16 ke atas. Dari hasil *pre-test* selanjutnya siswa yang memiliki tingkat skor tinggi diberikan bantuan berupa konseling kelompok strategi *self-management*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (+) berjumlah 5 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 5$ dan $X = 0$ (z), maka diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,013. Bila dalam ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga 0,013 < 0,05, berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok strategi *self-management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kecanduan media sosial. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kecanduan media sosial siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok strategi *self-management*.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Bagi konselor sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian yang menunjukkan penurunan kecanduan media sosial siswa setelah pemberian konseling kelompok *self-management*, maka diharapkan konselor sekolah dapat menggunakan konseling kelompok *self-management* sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya tentang kecanduan media sosial. Oleh karena itu hendaknya konselor sekolah memiliki keterampilan untuk memberikan konseling kelompok *self-management* dengan mengikuti pelatihan atau menambah wawasan untuk memperoleh keterampilan tersebut.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain diharapkan agar mampu lebih mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi, selain itu juga waktu pemberian perlakuan dalam setiap pertemuan diperpanjang agar hasil dari pemberian perlakuan konseling kelompok *self-management* dapat lebih baik dan memperoleh hasil lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Biagi, Shirley. 2010. *Media/Impact Pengantar Media Massa Edisi 9*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dhanta, Rizky. 2008. *Pengantar Ilmu Komputer Introduction to Computer*. Surabaya: Indah.
- Hough, Margareth. *Counseling Skills and Theory*. 1998. London: Holder & Stoughton.
- Humairo, Durorin. 2013. *Pengembangan Buku Panduan Studi Lanjut untuk Siswa SMA Kelas XI*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JBK FIP Unesa.
- Juliandi, Azuar. 2007. Teknik Pengujian Validitas dan Reliabilitas (Online).
- Nursalim, Mochamad dan Sastroatmodjo, Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad dan Tri H, Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata.
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Reber, S Arthur. 2010. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Reksoadmodjo, Tedjo N. 2007. *Statistik untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Romeltea, 2014. *Media Sosial : Pengertian, Karakteristik dan Jenis*. (online) (<http://www.romelteamedia.com/>. Diakses tanggal 24 Maret 2015).
- Sudijono, Anas. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tim. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana Strata Satu (S-1) Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : UNESA
- Wikipedia. 2014. *Instagram* (online) (www.wikipedia.com/. Diakses tanggal 22 Maret 2015)
- Wikipedia. 2014. *Path* (online) (www.wikipedia.com/. Diakses tanggal 22 Maret 2015)
- Wikipedia. 2014. *Twitter* (online) (www.wikipedia.com/. Diakses tanggal 22 Maret 2015)
- Yulee, Yulia. 2014. *Cerita Korban Kecanduan Media Sosial*. (online) (<http://citizen6.liputan6.com/>. Diakses tanggal 24 Maret 2015).