

ABSTRAK

Qurrotul Aini, 2022, Efektifitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Ketergantungan Media Sosial Kela 9 Di SMPN 2 Larangan Pamekasan, Skripsi, Proghram Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Isla, Fakultas Tarbiyah IAIN Madura, Pembimbing: Dr. H Atiqullah,S.Ag., M.Pd.

Kata Kunci: *Teknik Self-Management, Ketergantungan, Media Sosial.*

Media sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai media baru namun juga menyiratkan system seperti tik-tok, *facebook*, *instagram*, *youtube* dan lain-lain. Pada umumnya hal tersebut disebut sebagai jejaring social, media sosial memiliki dampak sesuai dengan yang menggunakannya akan memiliki dampak positif apabila digunakan secara baik begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, Permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini yaitu *pertama*, peneliti ingin mengetahui apakah efektifitas teknik *self-management* dalam mengurangi ketergantungan media social. *kedua*, peneliti ingin mengetahui Seberapa besar pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media social. *ketiga*, peneliti ingin mengetahui Bagaimana perbedaan siswa/siswi sebelum dan sesudah mendapat perlakuan(*treatment*) teknik *Self-Management*.

Penelitian ini menggunakan *pre-experimen design*, dengan teknik analisis data menggunakan bantuan analisis SPSS 25. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMPN 2 Larangan Pamekasan. teknik dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling*. jumlah responden yang diambil sebanyak 50 siswa. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner(angket).

Hasil uji t diperoleh t hitung $>$ t tabel ($3,379 > 2,132$) pada taraf signifikan $\alpha= 389$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar ,028. Sehingga H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya teknik self management berpengaruh untuk mengurangi ketergantungan media sosial di SMPN 2 LARANGAN pamekasan. Berdasarkan uji paired sampels statistics diperoleh nilai pre-test sebesar 111.60 dan nilai rata-rata nilai post test 70 dan dapat dilihat terdapat selisih antara nilai post-test dan pre-test yang menunjukkan bahwa ada perubahan skor hasil dari treatment yang sudah diberikan yang berarti bahwa pengelolaan diri efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial. Dalam Uji Paired Sampel T-Test dapat dilihat bahwasanya nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,001 yang berarti kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan dari hasil rata-rata pre-test dan post-test.