Journal Innovation in Education
Volume. 3 Nomor. 2 Juni 2025
e-ISSN : 3021-7466; p-ISSN : 3021-7474, Hal. 119-130
DOI: https://doi.org/10.59841/inoved.v3i2.2837
Available online at: https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/INOVED

Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas XI MAN 3 Bantul

Afna Afifah[1*], Akhmad Fajar Prasetya[2]
[1-2] Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Alamat: Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ringroad Selatan, Kragilan, Tamanan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55191, Indonesia
**Korespondensi penulis: afna2100001114@webmail.uad.ac.id*

Abstract. *The phenomenon underlying this study indicates social media addiction in class XI students of MAN 3 Bantul. This study aims to reduce social media addiction through cognitive behavior group counseling services using cognitive restructuring techniques. This study uses the pre-experimental design one group pretest-posttest method. The results of the study showed a decrease in social media addiction scores in students. This is evidenced by the results of the paired sample t-test with a significance value (2-tailed) of 0.004, which means less than 0.05. It can be concluded from these results that cognitive behavior group counseling using cognitive restructuring techniques is effective in reducing social media addiction in class XI students of MAN 3 Bantul. Changes in behavior are shown from the results of the posttest after participating in cognitive behavior group counseling services using cognitive restructuring techniques, with a decrease in the frequency of social media use, self-awareness and changes in more rational thought patterns.*

Keywords*: Group counseling, cognitive restructuring, social media addiction.*

Abstrak. Fenomena yang melatarbelakangi penelitian ini mengindikasikan adanya kecanduan media sosial pada peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kecanduan media sosial melalui layanan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognnitive restructuring.* Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental design one group pretest-posttest.* Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecanduan media sosial pada peserta didik. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,004, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan dari hasil tersebut bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul. Perubahan perilaku ditunjukkan dari hasil *posttest* setelah mengikuti layanan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring*, dengan penurunan frekuensi penggunaan media sosial, kesadaran diri serta perubahan pola pikir yang lebih rasional.

Kata kunci: *Konseling kelompok, cognitive restructuring, kecanduan media sosial.*

1. LATAR BELAKANG

Kecanduan atau adiksi sebagai kebiasaan yang harus dilakukan yang merusak kesejahtaraan fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Young, 2017). Ketergantungan ini akan membuat individu harus mengonsumsi atau menggunakan zat tertentu yang menimbulkan kenikmatan pada awal penggunaan sehingga dapat menghilangkan kecemasan, serta membuat individu harus menggunakan atau mengonsumsi zat secara terus – menerus untuk membangkitkan rasa kenikmatan pada dirinya. Kecanduan atau adiksi internet termasuk kedalam ketergantungan psikologis atau kecanduan perilaku dalam peningkatan konsumsi internet.

Received: Mei 12, 2025; Revised: Mei 26, 2025; Accepted: Juni 09, 2025; Online Available: Juni 11, 2025

Kecanduan internet pada individu menunjukkan ciri-ciri adiksi yaitu suasana perasaan, toleransi, konflik dan kambuh (Young, 2017). Internet dianggap sebagai pelarian dalam mengalihkan suasana hati seseorang seperti hal yang meresahkan, mencari kepuasan hingga merasa "sakau" apabila tidak menggunakan internet, karena dalam otak manusia ketika mendapatkan zat adiktif akan melepaskan dopamin dalam sistem saraf pusat untuk melepaskan kenikmatan dalam tubuh. Dopamin ini akan hilang apabila individu berhenti menggunakan atau mengonsumsi zat adiktif ini. Hal ini menyebabkan individu akan menjadi ketergantungan dalam mengonsumsi atau memakai sesuatu sebagai pengalihan perhatian atau suasana hati yang dapat melepaskan dopamin di dalam tubuh.

Kecanduan internet memiliki beberapa golongan, salah satunya ialah adiksi media sosial (Young, 2017). Seseorang yang memiliki *self – esteem* yang rendah, akan cenderung merasa kesepian dan kesulitan dalam membentuk hubungan dengan orang lain, sehingga akan menuangkan dirinya dalam karakter yang berbeda di dalam dunia maya atau media sosial (Young, 2017). Penggunanya merasa lebih mudah diterima melalui media sosial dengan bertemu orang-orang yang memiliki latar belakang permasalahan atau pengalaman yang sama.

Penelitian oleh Kuss dan Griffiths (2017) menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan media sosial di kalangan remaja dapat mencapai 30%. Hasil ini sesuai dengan hasil Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), sekitar 77% penduduk Indonesia merupakan pengguna internet, dengan mayoritas dari mereka aktif menggunakan platform media sosial seperti *Facebook*, Instagram, *Twitter*, dan TikTok. Hasil dari penelitian diatas menunjukkan prevalensi kecanduan media sosial yang tinggi, dampaknya dapat mengakibatkan gangguan pada aspek akademik, kesehatan mental dan interaksi sosial pada peserta didik.

Pengguna yang tergolong dalam kecanduan sering mengalami gejala seperti peningkatan kecemasan, dan gangguan kesehatan ketika tidak dapat mengakses media sosial (Young, 2017). Karena selain sisi positif yang bisa didapatkan dari media sosial, sisi buruk media sosial dapat dirasakan apabila sudah masuk kedalam kecanduan. Hal ini dapat ditandai dengan rasa gelisah ketika tidak mengakses media sosial. Perasaan yang timbul pada seseorang yang kecanduan, akan merasa takut ketika ada notifikasi atau informasi penting yang ada, akan membuat pengguna media sosial yang sudah kecanduan akan merasa gelisah apabila terdengar notif dari smartphone ataupun media lainnya.

Penggunanya akan mengecek secara berkala apakah ada informasi penting atau tidak dengan tetap memantau ponsel, laptop atau media lainnya.

Kecanduan media sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan aktifitas individu. Sebuah studi oleh Przybylski dan Weinstein (2019) menemukan bahwa individu yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial secara moderat. Selain itu, penelitian oleh Huang dan Leung (2020) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan penurunan kinerja akademis akibat kurangnya fokus dan perhatian pada bidang akademik.

Hasil observasi yang dilakukan di lapangan pada Rabu, 20 Agustus 2024, menunjukkan bahwa sebagian peserta didik memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Hal ini terlihat dari perilaku mereka yang terus mengakses media sosial selama jam pelajaran, bahkan pada saat jam istirahat. Beberapa peserta didik juga sering berada di ruang Bimbingan dan Konseling (BK) hanya untuk mencari jaringan *Wi-Fi* guna mengakses media sosial. Penggunaan *smartphone* mereka sebagian besar digunakan untuk membuka aplikasi media sosial seperti TikTok, Instagram, dan *WhatsApp*.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling pada 22 april 2025, diketahui bahwa terdapat peserta didik di MAN 3 Bantul yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun dirumah. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa kasus yang pernah ditemui guru bimbingan dan konseling bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial. Ketika guru BK melakukan homevisit terhadap peserta didik, terdapat penguatan dari orangtua peserta didik yang menyampaikan bahwa anaknya memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ketika di rumah. Peserta didik yang terindikasi mengalami kecanduan media sosial juga mengalami penurunan prestasi akademik dan akan melibatkan media sosial dalam setiap kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun dirumah.

Salah satu layanan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecanduan media sosial yaitu melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok bertujuan sebagai bentuk perbaikan perilaku maladaptif peserta didik (Barida, 2023). Terdapat banyak pendekatan dan teknik yang ada dalam konseling kelompok, salah satunya yaitu pendekatan *cognitive behavior* dengan teknik *cognitive restructuring.*

Menurut Dombeck & Wells-Moran, teknik *cognitive restructuring* dirancang dalam membantu konseli mencapai respon emosional yang lebih baik melalui perubahan kebiasaan. Asumsi dasar *cognitive restructuring* menurut James & Gilliland dibagi menjadi dua, yaitu pemikiran yang tidak rasional menimbulkan perilaku yang merusak diri dan pemikiran dan perasaan dapat diubah melalui perubahan kognisi pribadi (Erford, 2017). Pendekatan ini digunakan dengan konseli yang memiliki pola pikir terpolarisasi, merasa cemas dan takut dalam situasi tertentu, serta bereaksi secara berlebihan terhadap permasalahan melalui tindakan yang negatif.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian pada peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul berdasarkan data sekunder yang ditemukan serta diperkuat dengan data primer yang penulis dapatkan di lapangan yang menunjukkan terdapat peserta didik yang terindikasi kecanduan media sosial. Terdapat banyak layanan bimbingan dan konseling dengan berbagai pendekatan dan teknik untuk mereduksi kecanduan media sosial. Salah satunya melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring.* Layanan ini digunakan untuk membantu peserta didik dalam mereduksi kecanduan media sosial melalui identifikasi pemikiran otomatis, perubahan emosi negatif serta evaluasi pemikiran otomatis yang mengacu pada pandangan positif yang tidak realistis menjadi lebih rasional dengan alternatif yang lebih positif.

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Restructuring*

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dan pengalaman melalui dinamika kelompok untuk perkembangan (pengentasan masalah) yang berguna bagi diri masing-masing anggota kelompok. Menurut Aaron T. Beck konseling kelompok *cognitive behavior* adalah layanan konseling yang dirancang untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan dari perilaku maladaptif (Lia Hardianti, 2019). Konseling kelompok *cognitive behavior* didasarkan pada asumsi bahwa perasaan seseorang didasarkan berdasarkan pemikirannya sehingga berperilaku maladaptif (Jacobs, 2016). *Cognitive restructuring* merupakan proses identifikasi dan evaluasi pemikiran, memahami dampak dari perilaku negatif, serta belajar untuk mengganti pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, tepat dan lebih adaptif (Corey, 2016). *Cognitive restructuring* didasarkan pada pemikiran secara kausal

berhubungan dengan perilaku dan emosi seseorang. Corey (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki empat tahapan, diantaranya sebagai berikut :

- *Initial stage* (tahap awal)

  Pada tahap *intial stage* anggota kelompok saling membangun hubungan positif dalam kelompok dengan saling berinteraksi satu sama lain. Pada tahap ini merupakan tahap awal dalam proses konseling kelompok yang berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok selanjutnya.

- *Transition stage* (tahap transisi)

  Pada tahap transisi, pemimpin kelompok memastikan anggota kelompok sudah nyaman dalam situasi kelompok. Hal ini dilakukan untuk memastikan anggota kelompok siap untuk melanjutkan tahapan berikutnya, sehingga anggota kelompok diharapkan dapat mengekspresikan dan saling mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya.

- *Working stage* (tahap kerja)

  Tahap ini merupakan tahap inti dari pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap *working stage* dimulai dengan mengeksplorasi permasalahan serta perencanaan penyelesaian masalah secara kelompok. *Working stage* memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling menyelesaikan permasalahan antar anggota kelompok. Seluruh anggota kelompok akan terlibat akif dalam diskusi dan penyelesaian permasalahan secara kelompok.

- *Consolidation and termination stage*

  Pada tahap ini merupakan tahap penutup dan berisi rangkuman hasil sesi konseling yang telah dilakukan. Pemimpin kelompok juga akan mengakhiri sesi konseling kelompok.

Menurut (Cormier et al., 2009) terdapat enam tahapan *cognitive restructuring,* diantaranya sebagai berikut :

- Rasional : tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

  Pada tahap ini rasional memiliki tujuan dalam memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku konseli, dapat mengatasi pikiran negatif yang merugikan diri yang berisi mengenai gambaran pelaksanaan layanan, tujuan, serta pemberian pemahaman mengenai pemikiran negatif dan positif.

- Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem

  Pada tahap ini konselor melakukan analisis pikiran konseli mengenai permasalahan yang dialami dalam situasi yang menimbulkan tekanan atau kecemasan konseli.
- Pengenalan dan latihan *coping thought (CT)*

  Konseli diberikan pengenalan dan pelatihan mengenai *coping thought* yaitu pemindahan fokus dari pemikiran yang merusak diri konseli menjadi pemikiran lain yang lebih positif dan konstruktif
- Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought (CT)*

  Setalah konseli mengidentifikasi pemikiran negatif dan melakukan *coping statement,* konselor mengarahkan konseli dalam melatih perubahan pikiran negatif ke CS. Pada tahap ini konselor memberikan contoh peralihan pikiran dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.
- Pengenalan dan latihan penguatan positif

  Konselor memberikan pengenalan dengan cara memodelkan, dan konseli mempraktikkan pernyataan positif. Konselor juga memberikan penguatan positif yang membangun atas keberhasilan yang sudah dicapai oleh konseli. Hal ini dilakukan agar konseli dapat menghargai setiap usaha yang telah dilakukan sebagai bentuk penghargaan diri.
- Tugas rumah dan tindak lanjut

  Tugas rumah dirancang agar konseli dapat mengaplikasikan secara langsung keterampilan yang diperoleh setelah sesi konseling ketika konseli berada dalam situasi yang menimbulkan kecemasan atau tekanan dalam situasi yang sebenarnya.

Kecanduan Media Sosial

Young (2017) menjelaskan bahwa kecanduan atau adiksi sebagai kebiasaan yang harus dilakukan yang merusak kesejahtaraan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Penggunanya dapat menghabiskan waktu antara 40 sampai 80 jam per minggu dalam menggunakan media sosial. Asumsi bermasalah seseorang yang mengalami kecanduan media sosial yaitu memiliki ketergantungan emosional dan psikologis. Hal ini ditandai dengan perilakuya yang merasa perlu selalu terhubung dan mengecek notifikasi bahkan update terbaru dari media sosialnya, dengan mengutamakan pemenuhan kebutuhan

emosional dibandingkan kewajiban lain (Young, 2017). Terdapat enam aspek – aspek kecanduan media sosial menurut (Griffiths, 2000), yaitu sebagai berikut :

- *Salience* (ciri khas), yaitu ketika penggunaan internet menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupan seseorang sehingga mendominasi pemikiran (kesibukan dan distorsi positif), perasaan (keinginan), serta perilaku (kemunduran perilaku sosial).
- *Mood Modification* (modifikasi suasana hati), yaitu penggambaran diri pengguna internet sebagai hasil penggunaan internet sehingga merasa senang ketika mengakses internet sebagai strategi mengatasi masalah. Misalnya, penggunanya mengalami sensasi yang membangkitkan gairah atau perasaan dalam pelarian masalah
- *Tolerance* (toleransi), yaitu meningkatnya penggunaan media sosial secara progresif yang dapat dilihat dari jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktif terlibat dalam penggunaan internet yang akan terus meningkat hingga mencapai kepuasan dan mengalihkan perubahan suasana hati
- *Withdrawal symptoms* (gejala putus zat), yaitu reaksi fisik dan emosional seperti perasaan tidak nyaman akibat menghentikan penggunaan internet atau penggunaan internet tiba-tiba berkurang. Misalnya, gemetar, murung, mudah tersinggung, marah, cemas dan lain-lain.
- *Conflict* (konflik/masalah), yaitu konflik dengan orang-orang di sekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas sehari-hari (pekerjaan, kehidupan sosial, minat dan hobi) dan konflik pada diri individu (konflik intrapsikis atau perasaan subjektif hilang kendali). Hal ini berkaitan dengan banyaknya waktu dalam menggunakan internet.
- *Relapse* (kambuh), yaitu kecenderungan untuk kembali menggunakan internet secara berlebihan setelah pengendalian diri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental*, yakni menggunakan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah enam siswa kelas XI MAN 3 Bantul dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah metode pemilihan non random sampling dengan menggunakan pertimbangan dan kriteria tertentu (Lenaini, 2021). *Treatment* atau perlakuan yang diberikan yaitu layanan konseling kelompok

cognitive behavior teknik *cognitive restructuring.* Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan yaitu *pretest-posttest* yang berbentuk skala likert kecanduan media sosial. Data yang dihasilkan kemudian dilakukan analisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 26.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilakukannya *pretest,* skala kecanduan media sosial dilakukan uji coba pada 30 peserta didik kelas G dan didapatkan hasil bahwa terdapat 27 item pernyataan yang valid. Kemudian dilakukannya *pretest* pada 193 peserta didik melalui skala kecanduan media sosial. Hasil dari *pretest* kemudian dilakukan *purposive sampling* untuk mengambil subjek penelitian yang akan diberikan perlakuan dengan skor kategori tinggi. Adapun kategorisasi tingkat kecanduan media sosial peserta didik yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Skala Kecanduan Media Sosial

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
81 – 108	Tinggi	6	2%
54 – 80	Sedang	172	90%
27 – 53	Rendah	15	8%
Total		193	100%

Berdasarkan dari perolehan data diatas diketahui 193 peserta didik yang mengikuti pretest mengenai kecanduan media sosial terdapat 15 peserta didik (8%) yang masuk dalam kategori rendah, 172 peserta didik (90%) masuk dalam kategori sedang, dan 6 peserta didik (2%) termasuk dalam kategori tinggi.

Setelah melakukan *pretest* dan menentukan subjek penelitian, maka pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Setelah penyelesaian layanan konseling kelompok, peneliti memberikan skala likert perilaku *self harm* sebagai posttest yang akan dibandingkan dengan hasil *pretest*. Berikut adalah perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* :

Tabel 2. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	*Pretest*		*Posttest*		Penurunan
		skor	kategori	skor	kategori	
1	APH	82	Tinggi	50	Rendah	32
2	BRP	91	Tinggi	48	Rendah	43
3	IM	91	Tinggi	52	Rendah	39
4	SAC	100	Tinggi	72	Sedang	28
5	QS	82	Tinggi	52	Rendah	30
6	VVA	84	Tinggi	57	Sedang	27
Total		**500**		**331**		**112**
Rata – rata		**83.3333**		**55.1667**		**18,66**

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat penurunan kecanduan media sosial pada peserta didik. Sebelum diberikannya *treatment* atau perlakuan berupa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring,* Skor rata-rata kecanduan media sosial peserta didik yaitu 83,3333, kemudian setelah diberikan *treatment* skor rata-rata kecanduan media sosial peserta didik menjadi 52,8333. Sehingga dapat diketahui bahwa dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan dengan skor rata – rata 35,5.

Langkah berikutnya yaitu melaksanakan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* melalui aplikasi SPSS 26 *(Statistical Package for Social Sciences 26).* Uji *paired sample t-test* bertujuan untuk menganalisis hasil eksperimen untuk membandingkan skor *pretest dan posttest*, guna mengetahui perbedaan tingkat perilaku *self harm* sebelum dan setelah siswa mengikuti konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*. Berikut ini adalah hasil uji *paired sample t-test* :

Tabel 3 Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	30.500	15.215	6.212	14.533	46.467	4.910	5	.004

Berdasarkan tabel di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior* dan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi (2-tailed) 0,004 yang artinya lebih kecil dari 0,05.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul. Hasil skor rata-rata kecanduan media sosial peserta didik yaitu 83,3333, kemudian setelah diberikan *treatment* skor rata-rata kecanduan media sosial peserta didik menjadi 52,8333. Sehingga dapat diketahui bahwa dari hasil *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan dengan skor rata – rata 35,5.

Setelah mengetahui perbandingan skor *pretest* dan *posttest,* peneliti melakukan uji normalitas dengan nilai signifikansi uji *shapiro-wilk* sebelum *pretest* sebesar 0,126 dan setelah *posttest* sebesar 0,730. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 0,126 dan 0,730 > 0,05 sehingga dapat diketahui bahwa hasil penelitian berdistribusi normal. Kemudian apabila data sudah berdistribusi normal, peneliti melakukan uji *paired sample T-Test* untuk menguji tingkat signifikansi efektivitas variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Hasil Uji T menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,04. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 atau 0,04 < 0,05, maka Hipotesis Nol (Ho) ditolak dan Hipotesis alternatif (Ha) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui hasil *pretest* dan *posttest.* Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik MAN 3 Bantul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti, 2019). Tingkat kecenderungan narsistik di media sosial siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori tinggi. Pada saat *posttest*, tingkat kecenderungan narsistik di media sosial siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi. Pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tujuh tahapan. Penelitian lainnya menunjukkan konseling kelompok teknik self control berpengaruh untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa (Astrifah et al., 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Lestary & Winingsih, 2020), hasil skor *pretest* dan *posttest* terlihat penurunan skor pada sampel dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini

menjawab hipotesis penelitian bahwa penerapan konseling kelompok dengan strategi self managemnet dapat mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMAN 1 Driyorejo.

Berdasarkan beberapa penelitian terhadulu yang relevan dan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat dibuktikan bahwa layanan konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi alternatif yang dapat digunakan untuk mereduksi kecanduan media sosial, khusunya peserta didik kelas XI MAN 3 Bantul.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti telah melaksanakan penelitian dengan judul "Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial pada Peserta Didik MAN 3 Bantul". Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa penekatan *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik. Sebelum mendapatkan perlakuan atau *treatment,* peserta didik berada pada kategori tinggi. Namun, setelah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik *cognitive restructuring* kepada peserta didik yang termasuk dalam kategori tinggi menjadi menurun dalam kategori rendah melalui hasil pengukuran atau *posttest*

DAFTAR REFERENSI

Astrifah, N., Putro, H. E., & Lianasari, D. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa*. 2501–2509.

Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). *Buku Ajar Konseling Kelompok* (Vol. 20).

Corey, G. (2016b). *Theory & Practice of Group Counseling seven edition*.

Corey. (2016a). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.*

Cormier, S., Nurius, P. S., Osborn, C. J., & Cole, B. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers, 6th Edition*.

Damayanti, G. (2019). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecenderungan Narsistik di Media Sosial Pada Siswa di SMP Negeri 7 Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar*.

Erford, B. T. (2017). *40 Techniques Every Counselor Should Know Library of Congress*

Cataloging-in-Publication Data.

Griffiths, M. D. (2000). "'Internet addiction: time to be taken seriously?'" *Addiction Research*, *8*(5), 693–710.

Huang, C., & Leung, L. (2020). *The relationship between social media addiction and academic performance among university students. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.

Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: strategies and skills*. 478.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health*. *14*(3), 311.

Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, *6*(1), 33–39.

Lestary, Y. D., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, *11*(3), 288–294.

Lia Hardianti. (2019). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). *Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. Child Development*.

Young, K. S. (2017). *Kecanduan Internet*. Pustaka Pelajar.