



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL UNTUK
MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
SEORANG REMAJA DI KELURAHAN MAUTAPAGA,
ENDE, NUSA TENGGARA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Putri Sartian

NIM.B03217033

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Putri Sartian

NIM : B0327033

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul **Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur** adalah benar merupakan karya sendiri. Dalam skripsi hal-hal yang bukan karya saya diberi tanda sitas serta ditujukan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar dan ditemukannya pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi dan bersedia menanggung konsekuensi yang terjadi.

Ende, 29 Juli 2021
Yang Membuat Pernyataan



10000
METERAI TEMPEL
1E04DAJX233326050
Putri Sartian

NIM. B03217033

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Putri Sartian
NIM : B03217033
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : “Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur”.

Surabaya, 24 Maret 2021
Pembimbing



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP 1963030319992032000



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Putri Sartian
NIM : B03217033
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/BKI
E-mail address : sartianputri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL UNTUK MENGATASI KECANDUAN

MEDIA SOSIAL PADA SEORANG REMAJA DI KELURAHAN MAUTAPAGA, ENDE

NUSA TENGGARA TIMUR

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Putri Sartian)

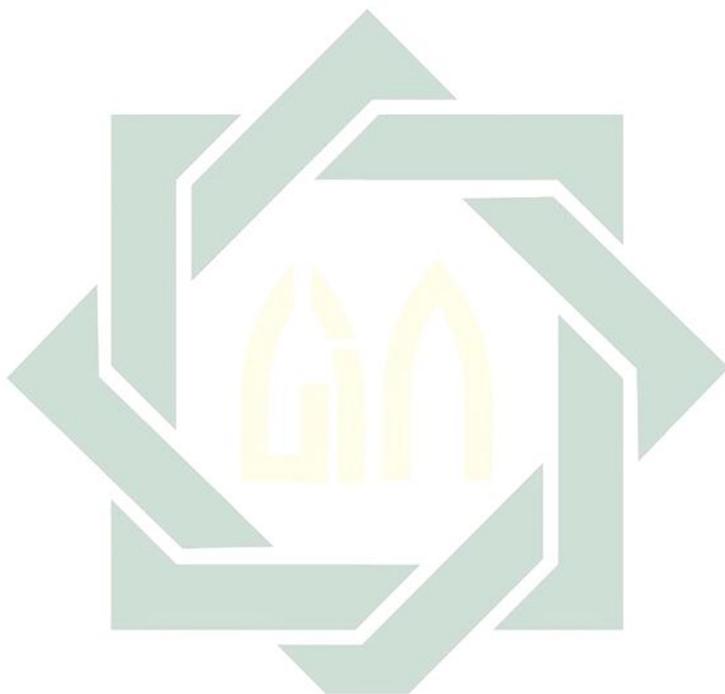
ABSTRAK

Putri Sartian, NIM B03217033, 2021. *Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur.*

Focus penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana proses konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur?. (2) Bagaimana hasil konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur?.

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus. Pengumpulan data melalui instrument wawancara dan observasi. Data dianalisis menggunakan deskriptif komparatif. Proses pemberian konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media sosial pada remaja melalui beberapa tahap. Yaitu: (1) Memberikan informasi tentang akibat dari kecanduan media sosial. (2) Menganalisis dan menetapkan ego state kepribadian konseli. (3) Membuat kesepakatan kontrak antara konseli dan konselor tentang perilaku yang ingin diubah melalui transaksi-transaksi dewasa. (4) Menyusun jadwal dan proses kegiatan dilakukan sesuai kontrak untuk mencapai tujuan yang ingin di capai. Hasil dari konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media sosial pada seorang remaja ini tergolong cukup berhasil. Hasil ini dapat dilihat dari perubahan yang nampak pada diri konseli dimana intensitas waktu penggunaan media sosial mulai berkurang dan konseli mulai mengerjakan tugas sekolah nya dan tidak menunda-nunda waktu untuk membersihkan rumah, serta melaksanakan sholat tepat waktu.

Kata Kunci: *Konseling Analisis Transaksional, Kecanduan Media Sosial, Remaja*



ABSTRAK

Putri Sartian, NIM B03217033, 2021. Transactional Analysis Counseling To Overcome Social Media Addiction Adolescents In Mautapaga Village, Ende, East Nusa Tenggara.

The fokus of, this research is are: (1) How is the process of transactional analysis counseling to overcome social media addiction in adolescents in the Mautapaga Village, Ende, East Nusa Tenggara?. (2) What are the result of transactional analysis counseling changes to overcome social media addiction in adolescents in the Mautapaga Village, Ende, East Nusa Tenggara?.

Researchers used qualitative research with case studies. Data collection through interview and observations instrument. Data were analysed using comparative descriptive. The process of providing transactional analysis counselling to overcome media social addiction in adolescents throught several stages, namely: (1) Providing information about the consequences of social media addiction. (2) analyse and determine the ego state of the counselee's personality. (3). Make a contractual agreement between the counselor and the counselee about the behaviour to be changed throught adult transactions. (4) Arrange a schedule and process activities carried out according to the contract to achieve the goals to be achieved. The results of transactional analysis counselling to overcome social media addiction in a teenager are quite successful. These results can be seen from the changes that appear ini counselling, where the intensity f the use of social media begins to decrease and counseling begins to do their schollwork and does not delay the time to clean the house and perform prayers on time.

Keywords : *Transactional Analysis Counseling, Social Media Addiction, Adolescents*

نبذة مختصرة

بوتري سارتان ، نيم B03217033، 2021. تحليل المعاملات للتغلب على إيمان وسائل التواصل الاجتماعي في سن المراهقة في موتاباجا كيلوراهان ، إند ، نوسا تينجارا تيمور

(1) كيف يتم تقديم المشورة لتحليل المعاملات للتغلب على إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى مراهق في منطقة Mautapaga الفرعية ، إندي ، شرق نوسا تينجارا ؟. (2) ما هي نتائج استشارات تحليل المعاملات للتغلب على إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى مراهق في قرية ماوتاباجا ، إندي ، شرق نوسا تينجارا؟

يستخدم الباحث البحث النوعي مع دراسات الحالة لنقاط جمع البيانات من خلال أدوات المقابلة والملاحظة. تم تحليل البيانات باستخدام وصفي مقارنة

تمر عملية الاستشارة هذه بعدة مراحل بما في ذلك: تحديد المشكلات والتشخيص والتشخيص والعلاج باستخدام استشارات تحليل المعاملات وإجراء جلسات تقييم ومتابعة إضافية. تمر عملية تقديم استشارات تحليل المعاملات للتغلب على إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق بعدة مراحل ، وهي: (1) تقديم معلومات حول عواقب إيمان وسائل التواصل الاجتماعي. (2) تحليل وتحديد حالة الأنا لشخصية المستشار. (3) عقد اتفاق تعاقدي بين المستشار والمستشار حول السلوك الذي سيتم تغييره من خلال معاملات البالغين. (4) ترتيب الجدول الزمني وعملية الأنشطة المنفذة وفقا للعقد لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها. نتائج استشارات تحليل المعاملات للتغلب على إيمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المراهق ناجحة تمامًا. يمكن رؤية هذه النتائج من التغييرات التي تظهر في الاستشارة ، حيث تبدأ كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الانخفاض وتبدأ الاستشارة في أداء واجباتهم المدرسية ولا تؤخر وقت تنظيف المنزل وأداء الصلاة في الوقت المحدد.

لكلمات الرئيسية: نهج تحليل المعاملات ، إيمان وسائل التواصل الاجتماعي

نبذة مختصرة

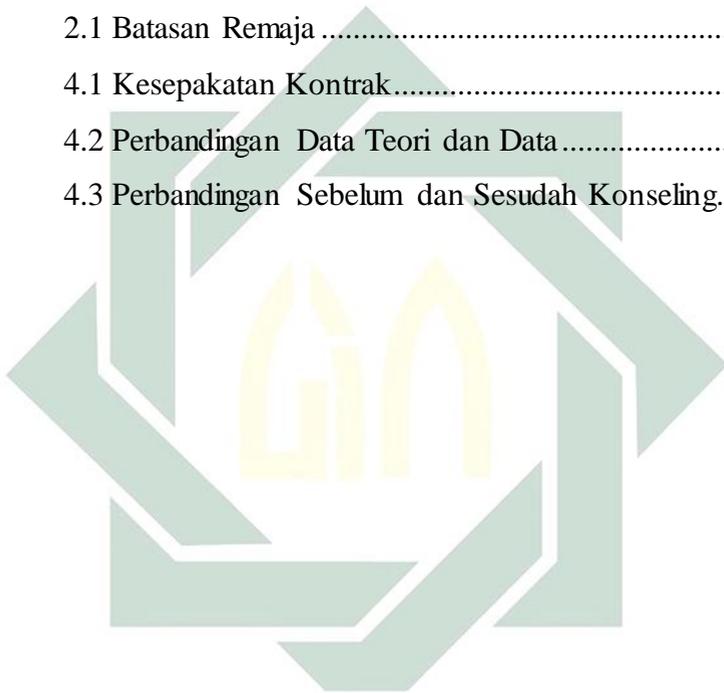
DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN (SAMPUL)	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Masalah.....	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Defenisi Konsep	12
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II KAJIAN TEORITIK	17
A. Kerangka Teoritik	17
1. Konseling Analisis Transaksional.....	17
2. Kecanduan Media Sosial.....	26
3. Remaja	30
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	34
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Lokasi Penelitian.....	37

C. Jenis Data dan Sumber Data	38
D. Tahap-tahap Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Validitas Data	42
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian	45
B. Penyajian Data	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	73
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
C. Keterbatasan Penelitian.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Batasan Remaja	41
4.1 Kesepakatan Kontrak.....	9
4.2 Perbandingan Data Teori dan Data	70
4.3 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Konseling...77	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era digital manusia dimanjakan oleh kemajuan teknologi yang sangat pesat dan mudah untuk diakses. Selain orang dewasa yang dapat menikmati kemudahan dari kemajuan teknologi ini, anak-anak dan remaja juga dapat menikmatinya, dengan adanya internet manusia dapat saling berkomunikasi dengan jarak jauh. Kemajuan teknologi ini menyebabkan munculnya berbagai situs jejaring media sosial yang dapat diakses melalui sambungan internet. Media sosial menghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi, kapanpun dan dimanapun kita komunikasi akan tetap terjalin meski terpisah oleh jarak dan waktu. Pengguna media sosial pada umumnya berasal dari kalangan usia remaja¹

Para remaja mengakses internet untuk memudahkan aktivitasnya nya. Diantaranya untuk mencari informasi dan sekedar mencari hiburan melalui game online, bahkan keperluan untuk berbelanja atau berdagang

¹ Marian Sari, Skripsi: *“Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dalam Mengatasi Gangguan Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kela VII Di MTSN 1 Bandar Lampung Tahun Anjaran 2016/2017”*, (Lampung: UIN Raden Lampung, 2017), hal. 25

banyak diantara remaja sekarang mulai menggunakan *shopping* online. Fenomena yang terjadi saat ini dan sering kita lihat yaitu remaja yang sibuk dengan *handphone* (hp), mereka sibuk untuk mengupdate status ataupun sekedar memberi komentar. Ketika individu sedang bersama teman-temannya atau sedang berkumpul, mereka cenderung memilih untuk menghabiskan waktu untuk bermain hp. Kecanduan media social memberikan dampak buruk kepada manusia. Pada masa sebelumnya ada hp orang-orang terbiasa melakukan komunikasi atau interaksi secara langsung. Setelah adanya hp saat ini banyak orang lebih memilih media social, via telepon dan sms dan menghindari melakukan komunikasi atau interaksi secara langsung. Para peneliti melihat penyebab seseorang kecanduan internet dikarenakan oleh banyak hal diantaranya yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya.²

Pada umumnya orang-orang yang mengalami kecanduan bermain media social berasal dari kalangan remaja yang masih pelajar. Sebenarnya jika mereka

² Resti Fauzul Nuna, dan Tri Puji Astuti *Hubungan Antara Kontrol diri Dengan Kecenderungan Kecnduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*, (Diponegoro: Universitas DIponegoro), hal. 26

dapat membagi waktu dan melakukan kewajibannya sebagai pelajar dengan baik, maka tidak menjadi masalah bermain media social. Sebaliknya, jika mereka tidak mampu dalam membagi waktu antara bermain media social dengan kewajibannya sebagai pelajar dan seorang anak maka itu akan menjadi sebuah masalah yang harus diatasi. Dalam Al-Qur'an surat Al-Ashr Allah berfirman :

وَالْعَصْرِ ۝
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّابُوا بِأَحْقَ ۝
وَتَوَّابُوا صَوَّابًا لَّصَبْرٍ

Artinya : “Demi masa, sungguh manusia dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk

kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.”
(QS. Al-Ashr 1-3).³

Pada surah diatas menjelaskan bahwa manusia berada dalam kerugian, kerugian yang dimaksud yaitu kerugian dalam menggunakan waktu. Kita dianjurkan menggunakan waktu sesuai dengan syariat islam. Waktu yang Allah SWT berikan kepada manusia dan merupakan salah satu nikmat yang agung, maka dari itu dalam islam kita dianjurkan untuk memanfaatkan waktu dan kesempatan yang dimiliki sebaik mungkin agar tidak termasuk golongan orang yang merugi. Sebaiknya kita sebagai manusia menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan ibadah dan amal salih.

Dalam pendekatan islam Proses terapi atau penyembuhan sering disebut dengan istilah *istisyfa*. Salah satu metode pendektakan islam yaitu dengan doa. *Al-istsyfa'bi Al-Qur'an wa al-Du,a* yaitu psikoterapi penyembuhan penyakit-penyakit dan gangguan psikis

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Per Kata Tajwid Warna*, (Jakarta: PT. Surya Prisma Sinergi), hal. 604

yang dilandaskan kepada tuntunan al-Qur'an dan sunnah.⁴

Serupa dengan fenomena permasalahan yang peneliti temukan berdasarkan hasil observasi menyatakan bahwa, konseli merupakan seorang anak remaja berusia 15 tahun dan mengalami kecanduan bermain media social terutama *facebook* (fb) dan tiktok.

Nama nya Ziah (bukan nama sebenarnya), konseli merupakan siswa SMA kelas X, konseli anak ketiga dari empat bersaudara. Konseli memiliki kecenderungan bermain hp yang berlebihan, konseli sangat suka bermain *Facebook* (FB) dan tiktok, konseli lebih memilih menghabiskan waktu untuk bermain hp dari pada belajar, membantu orang tuanya bekerja dan membersihkan rumah. Konseli juga sering tidur larut malam karena bermain hp. Selain itu, konseli juga sering lalai dalam menjalankan ibadah sholat lima waktu. Jadi, akibat dari kecanduan main media sosial konseli sering mengabaikan tugas nya sebagai pelajar, anak, dan sering di marahi oleh keluarga nya. Selain

⁴ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hal. 23-24

itu, konseli juga lalai dalam menjalankan kewajibannya untuk menjalankan ibadah sholat lima waktu.

Berdasarkan hasil wawancara singkat tersebut, peneliti sekaligus konselor ingin memberikan bantuan terhadap konseli yaitu dengan memberikan konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan bermain media sosial. Konseling analisis transaksional merupakan bentuk bantuan untuk menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan psikologis, pendekatan ini menekankan pada hubungan klien dan terapis demi mencapai kesejahteraan diri. Pendekatan ini merupakan model analisis struktur dari fungsi status ego seseorang yang mempengaruhi diri individu dalam membangun transaksi dengan lingkungan dimana individu berada.⁵

Analisis transaksional menurut kamu keperawatan memiliki defenisi sebagai suatu bentuk bantuan pendekatan berdasarkan pada pemahaman bahwa hubungan antara manusia dapat dianalisis karena adanya suatu transaksi yang muncul sebagai ego anak, ego dewasa, dan orang tua dengan tujuan untuk

⁵ Ni Kadek Yuni Muliarti Dewi, dkk, Skripsi: *“Penerapan Konseling Analisis Transaksional Teknik Bermain Peran Untuk Menurunkan Felling Of Inferiority Siswa Kelas XI A Administrasi Perkantoran SMK Negeri Singaraja”*, Jurnal Undiksha Bimbingan Konseling, Vol. 1. No.2. Tahun 2014

meningkatkan kemampuan ego dewasa kepada individu agar mampu mengambil keputusan melebihi kemampuan ego anak dan ego orang tua.⁶ Tujuan analisis transaksional menurut Harris yaitu membantu individu agar memiliki kebebasan dalam memilih keinginan dan mengubahnya serta kebebasan untuk merubah respon terhadap rangsangan atas stimulus yang diterima. Kebebasan untuk mengubah pilihan ini berdasarkan pengetahuan individu tentang bagaimana ego anak, ego dewasa dan ego orang tua memasuki suatu transaksi.⁷

Analisis transaksional menekankan pada kemampuan klien untuk mengubah putusan-putusan awalnya diubah menjadi keputusan baru, dan berfokus pada kognitif rasional-behavioral yang mengarah pada bagaimana meningkatkan kesadaran klien untuk mampu mengambil keputusan baru dan mengubah cara hidupnya yang lebih baik.⁸ Adapun prinsip-prinsip dari pendekatan ini yang dikembangkan oleh Eric Berne yaitu bagaimana untuk merangsang klien agar dapat

⁶ Sue Hinchliff, *Kamus Keperawatan*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1997), hal. 441

⁷ Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*,hal. 167

⁸ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 94

bertanggungjawab atas perilakunya sendiri, berpikir yang sehat atau rasional, memiliki tujuan yang jelas dan realistis, berkomunikasi terbuka dan memahami etika dalam berinteraksi dengan orang lain.⁹

Menurut Thomas A Harris, M.D. ada empat posisi dalam menentukan kepribadian dasar kehidupan seseorang, yaitu pertama. I'am Not Ok-You're Ok, kedua I'am Not Ok- You're Not Ok, ketiga I'am Ok-You're Not Ok, dan keempat I'am Ok-You're OK.¹⁰ Dilihat dari permasalahan yang dihadapi konseli yaitu kecanduan media social dan akibatnya yang membuat konseli lupa dengan tanggungjawabnya sebagai seorang anak dan pelajar. Maka, konseli berada dalam posisi ketika dasar kehidupan yaitu I'am Ok-You're Not Ok pada posisi ini konseli lebih mementingkan dirinya sendiri dan tidak memikirkan perasaan orang lain.

Pendekatan analisis transaksional yang diberikan peneliti kepada subjek penelitian ini yaitu untuk membantu konseli meningkatkan seluruh status ego dewasanya. Pengembangan ini pada dasarnya untuk

⁹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 157

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hal. 112

menekankan kemampuan klien yang optimal dalam mengatur kehidupannya sendiri. Dalam proses pelaksanaan terapi ini terdapat empat tahap yaitu analisis structural, analisis transaksional, analisis mainan dan analisis naskah. Konselor dan konseli membuat kontrak yang berdasarkan kesepakatan bersama untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya yaitu kecanduan bermain media social. Konselor akan berusaha semaksimal mungkin untuk membantu konseli dan konseli berusaha untuk menjalankan kontrak sesuai dengan kesepakatan bersama antara konselor dan konseli, Dalam pembuatan kontrak ini, konselor dan konseli harus melalui transaksi dewasa untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor juga memberikan konseling islam dengan terapi istighfar untuk membantu konseli agar tidak lalai dalam menjalankan ibadah kepada Allah SWT.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti mengambil judul penelitian **“Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di**

Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur”.

B. Rumusan Masalah

Skripsi dengan judul “Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur”, dapat menggunakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara timur?
2. Bagaimana hasil konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dapat ditulis tujuan peneliti yaitu:

1. Mengetahui proses konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara timur.

2. Mengetahui hasil konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritik
 - a. Harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberi dan menambah wawasan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan fenomena pada penelitian ini, bagaimana mengurangi kecanduan media social pada seorang remaja dengan konseling analisis transaksional.
 - b. Penelitian dapat dijadikan masukan untuk pengembangan ilmu bagi pihak-pihak tertentu
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi konselor
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling islam.
 - b. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian mampu memberikan jawaban atas yang diteliti dan dapat menambah wawasan peneliti.

E. Defenisi Konsep

1. Konseling Analisis Transaksional (AT)

Analisis transaksional menekankan pada kemampuan klien untuk mengubah putusan-putusan awalnya menjadi putusan-putusan baru yang lebih cocok dengan dirinya. Analisis transaksional ini berfokus pada kaitan dengan kognitif rasional-behavioral yang mengarah pada bagaimana meningkatkan kesadaran klien untuk mampu mengambil keputusan baru dan mengubah cara hidupnya yang lebih baik.¹¹ Adapun prinsip-prinsip dari pendekatan ini yang dikembangkan oleh Eric Berne yaitu bagaimana untuk merangsang klien agar dapat bertanggungjawab atas perilakunya sendiri, berpikir yang sehat atau rasional, memiliki tujuan yang jelas dan realistik, berkomunikasi

¹¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 94

terbuka dan memahami etika dalam berinteraksi dengan orang lain.¹²

2. Kecanduan Media Sosial

Kecanduan bermain internet merupakan keadaan dimana para penggunanya secara bertahap terus menerus mengembangkan kebiasaan memainkan permainan internet tersebut secara berlebihan, tanpa disadari menyebabkan mereka kecanduan untuk terus bermain internet. Kecanduan terhadap internet dapat dilihat dari intensitas penggunaan waktu yang digunakan untuk menggunakan internet sehingga menyebabkan banyak waktu terbuang sia-sia dan membuat mereka mengabaikan kehidupannya yang terancam diluar sana .¹³

3. Remaja

Remaja merupakan masa transisi secara biologis, psikologis, sosiologi, dan ekonomi pada individu. Masa remaja merupakan masa yang paling penting dan menyenangkan, masa dimana peralihan dari

¹² Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 157

¹³ Adeomalia, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet*, (Semarang: Unika, 2002), hal. 5

masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini individu telah mampu mengambil keputusan sendiri dibandingkan usia sebelumnya.¹⁴

WHO (*World Health Organization*) 1994 remaja merupakan suatu masa dimana setiap individu mengalami perkembangan dari usia pertama kali individu menunjukan tanda-tanda seksualitas sampai saat mencapai kematangan seksualitas. Individu mengalami perkembangan secara psikolog dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa keadaan yang relatif mandiri.¹⁵

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini dengan tujuan mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian. Adapun sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I : Membahas tentang pendahuluan yang didalamnya memuat latar belakang penelitian, rumusan

¹⁴ Zahrotun Nihayah dkk. *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*. (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta Press. 2006), Hal, 105-106

¹⁵ Sarwono Sarlito W. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT.Grafindo, 2004), Hal. 9

masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, dan defenisi konsep (terdiri dari pengertian Pendekatan Analisis Transaksional dan Kecanduan Media Sosial), serta sistematika pembahasan.

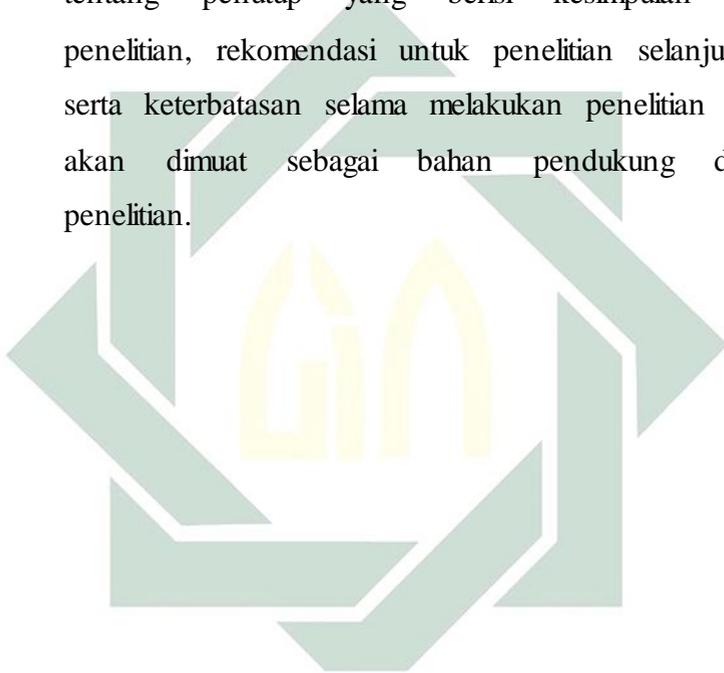
BAB II: Membahas tentang kajian teoritik. Pada bab ini peneliti akan menjelaskan secara rinci mengenai judul penelitian “Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur”. Pendekatan analisis transaksional (memuat dari penegertian analisis transaksional, hakikat manusia menurut analisis transaksional, posisi yang menentukan kehidupan, tujuan konseling analisis transaksional, dan proses pendekatan analisis transaksional). Kecanduan media social (Memuat defenisi, ciri-ciri dan faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial).

BAB III: Membahas tentang metode penelitian. Pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, pengumpulan data, Teknik validitas data dan teknik analisis data.

BAB 1V: Membahas tentang gambaran umum subjek penelitian dan penyajian data, serta pembahsan tentang

hasil dari penelitian yaitu bagaimana proses dan perubahan setelah melaksanakan proses penelitian dengan dua penjelasan secara perspektif teori dan islam.

BAB V: Merupakan bab terakhir yang membahas tentang penutup yang berisi kesimpulan hasil penelitian, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, serta keterbatasan selama melakukan penelitian yang akan dimuat sebagai bahan pendukung dalam penelitian.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Analisis Transaksional (AT)

1. Pengertian Konseling Analisis Transaksional

Merupakan psikoterapi yang dapat dipakai dalam terapi individual, tetapi lebih sering digunakan dalam terapi kelompok. Pendekatan ini menekankan pada kemampuan klien untuk mengubah putusan-putusan awalnya menjadi putusan-putusan baru yang lebih cocok dengan dirinya. Analisis transaksional ini focus pada yang berkaitan dengan aspek kognitif rasional-behavioral dan mengarah pada bagaimana meningkatkan kesadaran klien untuk mampu mengambil keputusan baru dan mengubah cara hidupnya yang lebih baik.¹⁶ Adapun prinsip-prinsip dari pendekatan ini yang dikembangkan oleh Eric Berne yaitu bagaimana untuk merangsang klien agar dapat bertanggungjawab atas perilakunya sendiri, berpikir yang sehat atau rasional, memiliki tujuan yang jelas dan realistis, berkomunikasi terbuka dan memahami bagaimana ketika berinteraksi dengan orang lain.¹⁷

¹⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 94

¹⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 157

Konseling analisis transaksional dikategorikan sebagai suatu strategi yang efektif dan efisien untuk mengatasi suatu permasalahan karena dilihat dari segi konsep dan ide-idenya. Teori dan praktek nya dilihat sebagai perbedaan dalam mempresentasikan konsep kreatif serta nilai-nilai psikoanalitik dan humanistic. Teori ini terbentuk karena adanya asumsi dasar yang berkembang dan menjadi model-model tertentu untuk dapat diterapkan dalam tingkatan kompleksitas dalam interaksi manusia. Sehingga konseling analisis transaksional sesuai digunakan untuk mengetaskan permasalahan yang berkaitan dengan kesadaran diri remaja.¹⁸

2. Hakekat Manusia Dalam Analisis Transaksional

Analisis transaksional berpusat pada pemahaman yang memiliki arti deterministic dan menekankan bahwa manusia mampu melampaui pengondisian pada program awal, analisis transaksional berasumsi bahwa setiap individu mampu untuk memahami putusan yang dibuat pada masa lalunya dan dapat mengulangnya kembali, analisis transaksional percaya bahwa setiap individu mampu untuk tampil berbeda dengan lebih baik

¹⁸ Mualwi Widiatmoko, Fadhila Malasari Ardini. *Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja*. Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 4 No.2 Tahun 2018..Hal 102

dari pola-pola kebiasaannya dulu dengan menyeleksi tujuan dan tingkah laku barunya.¹⁹

3. Posisi Dasar Yang Menentukan Kehidupan

Menurut Thomas A Harris, M.D. ada empat posisi dalam menentukan kepribadian dasar kehidupan seseorang, yaitu:²⁰

a. Pertama, posisi I'am Not Ok-You're Ok

Yaitu menunjukkan sikap merendahkan diri sendiri menganggap orang lain jauh lebih baik dengan membandingkannya. Sikap ini pada umumnya sering dialami oleh anak pada masa kanak-kanak, serta terbentuk pada diri seseorang yang mengalami stroke negative.

b. Kedua, posisi I'am Not Ok-You're Not Ok

Posisi ini menunjukkan keadaan yang parah dan berbahaya yang disebabkan oleh tidak adanya gairah hidup, selalu merasa tidak mampu, ketidakbedayaan dan tidak ada orang yang dapat menolongnya.

c. Ketiga, posisi I'am Ok-You're Not Ok

¹⁹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*,.....hal.158

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*,..... hal.126

Yaitu seseorang yang cenderung untuk menuntut orang lain, menkambing hitamkan dengan cara menuduh, dan merasa dirinya lebih baik dari orang lain. Hal ini dikarenakan mereka pernah dikecewakan.

d. Keempat, posisi I'am Ok-You're Ok

Yaitu posisi hidup yang sehat, dimana adanya pengakuan bahwa setiap individu memiliki hak yang sama dan menunjukkan adanya keseimbangan pada diri.

4. Konsep Ego State

Dalam diri setiap individu terdapat ego state yang terdiri dari tiga secara eksis dalam diri individu. Ego state tersebut yaitu:

a. Ego state orang tua (*Parent*)

Pada ego state ini merasakan kembali pengalaman berdasarkan imajinasi bagaimana ketika orang tua kita dalam menyikapi situasi tertentu. Ego state ini terdapat dua jenis yang pertama yaitu orang tua yang membimbing, orang tua yang empiric dan penuh pengertian, peka terhadap perasaan dan kebutuhan, menilai dan membatasi benar atau salah dengan tegas. Kedua, orang tua yang mengkritik cenderung menasehati, mengkritik, menggurui dan kurang peka.

b. Ego state dewasa (*Adult*)

Pada ego state ini dimana kita mampu mengambil keputusan sendiri dengan berpikir secara logis yang didasarkan pada fakta-fakta yang objektif, tidak emosional, dan berkomunikasi secara terbuka.

c. Ego state anal (*child*)

Pada ego state ini dimana individu secara spontan dan impuls dalam menunjukkan perasaannya. Memiliki keinginan untuk bereksplorasi dan lain sebagainya. Dalam ego state ini terdapat tiga macam ego state anak yaitu Pertama, anak alamiah cirinya memiliki emosi yang stabil dan spontan dalam mengungkapkan perasaan dan keinginannya. Kedua, professor kecil yaitu menunjukkan kebijaksanaan anal-anak dengan egosentris, manipulative serta kreatif. Ketiga, anak yang mampu menyesuaikan diri dengan ciri anak yang penurut dan anak yang pemberontak.²¹

5. Tujuan Konseling Analisis Transaksional

Konseling analisis transaksional memiliki tujuan khusus, yaitu:²²

²¹ Lalu Abdurahman Wahid, *Pendekatan Analisis Transaksional Dalam Konseling*, Al-Tazkiah, Volume 5. No. 2, Desember 2016

²² Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hal.127

- a. Konselor membantu untuk memprogramkan kembali ego state yang ada pada diri konsepsi agar dapat berfungsi di saat yang tepat.
- b. Konseli dibantu konselor untuk bagaimana menganalisis ego state dan transaksi yang ada pada diri konseli.
- c. Konseli dibantu untuk membuat putusan-putusa baru yang cocok denganya dengan mengkaji keputusan salah yang pernah dibuat.
- d. Konselor membantu konseli agar konseli mampu dan lebih bebas dalam membuat keputusan yang baru serta menjadi orang yang mandiri.
- e. Konseli dibantu untuk lebih bebas dalam mengambil keputusan secara mandiri untuk memilih apa yang diinginkan.

Terdapat empat tujuan dari analisis transaksional yang ingin dicapai dalam konseling dengan pendekatan analisis transaksional dikemukakan oleh Berne, diantaranya:

- a. Konselor membantu konseli yang mengalami pencemaran status ego yang berlebihan
- b. Konseli dibantu agar mampu menggunakan semua status ego nya pada saat yang tepat, dengan mengembangkan kemampuan pada diri konseli.

- c. Konseli dibantu untuk dapat menggunakan seluruh status ego dewasanya dengan kemampuan yang maksimal agar konseli mampu untuk mengatur hidupnya.

Selain itu, tujuan dari konseling ini yaitu konseli dibantu untuk mengembangkan kemampuannya secara optimal agar dirinya terbebas dari posisi hidup yang kurang cocok, menggantinya dengan rencana hidup yang baru atau disebut naskah hidup (*lift script*) yang lebih produktif.²³

6. Proses Konseling Analisis Transaksional

Ciri khas dari teknik ini yaitu membuat suatu kontrak yang merupakan kesepakatan antara konseli dengan konselor. Dalam pembuatan kontrak terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi menurut Dusay dan Steiner, yaitu:

- a. Pembuatan kontrak melalui transaksi dewasa dan adanya kesepakatan kontrak antara konseli dan konselor untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai.
- b. Konselor memberikan layanan konseling kepada konseli secara profesional dan konseli memberikan imbalan dengan melaksanakan kontrak yang telah disepakati dengan baik sesuai jadwal dan waktu yang telah ditentukan.

²³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*,..... hal.114

- c. Konselor memiliki kemampuan agar dapat membantu konseli untuk menyelesaikan masalahnya. Konseli harus cukup umur serta matang untuk melaksanakan kontrak yang ditetapkan.
- d. Kontrak harus sesuai dengan kode etik konseling
Teknik yang digunakan dalam konseling analisis transaksional memiliki empat tahap, yaitu:
 - a. Analisis struktural yaitu setiap kepribadian individu memiliki terdapat tiga ego state, yang terdiri dari ego state orang tua, ego state dewasa serta ego state anak-anak. Ego state mempresentasikan bagaimana transaksi yang muncul sekarang dan memiliki identitas pribadi.
 - b. Analisis Transaksional Menganalisis dan menetapkan interaksi seperti apa yang muncul diantara anggota keluarga atau kelompok, dan mengetahui interaksi apa yang muncul interaksi koplemeter, silang atau terselubung. Analisis ini merupakan pendapat seseorang tentang satu sama lain. Ketika seseorang menyampaikan pesan diharapkan adanya respon. Karena setiap respon yang muncul melibatkan munculnya transaksi diantara ketiga ego state tersebut.
 - c. Analisis permainan

Pola-pola perilaku berulang kali dan menganalisis status ego yang muncul serta transaksi yang muncul. Hasil dari analisis permainan ini kebanyakan pemainnya mengalami perasaan tidak enak. Perlu adanya pengamatan dan pemahaman, untuk apa games dimainkan, bagaimana hasil akhirnya serta bagaimana games membuat jarak ya serta menyebabkan menghambat keakraban, maka perlu untuk dieliminasi.

d. Analisis scenario

Berisi tuntunan-tuntunan dari orang tua yang kita terima dan menjadi dasar kita dalam membuat putusan-putusan awal sebagai orang dewasa. Tanpa individu sadari scenario tersebut telah di bangun sejak dini . Analisis ini digunakan untuk mengetahui pola hidup yang dimiliki oleh setiap anggota, kelompok, bias pula menunjukkan proses yang dijalankannya dalam memperoleh scenario dan cara-cara membenarkan tindakan-tindakan yang tertera dalam scenario. ²⁴

²⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*..... hal.132

B. Kecanduan Media Sosial

1. Pengertian Kecanduan Media Sosial

Kecanduan bermain internet merupakan keadaan dimana para penggunanya secara bertahap terus menerus mengembangkan kebiasaan memainkan permainan internet tersebut secara berlebihan, tanpa disadari menyebabkan mereka kecanduan untuk terus bermain internet. Kecanduan terhadap internet dapat dilihat dari intensitas penggunaan waktu yang digunakan untuk menggunakan internet sehingga menyebabkan banyak waktu terbuang sia-sia dan membuat mereka mengabaikan kehidupannya yang terancam diluar sana.²⁵

Kecanduan media social yaitu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mengakses jejaring situs media sosial yang menyebabkan kita lupa dengan kegiatan lainnya. Para pengguna yang sering mengakses berbagai situs jejaring social cenderung akan terdorong untuk mengakses nya dilain waktu, dengan adanya dorongan tersebut menyebabkan meningkat frekuensi kosumsi individu terhadap penggunaan media social.

2. Macam-Macam Kecanduan Media Sosial

²⁵ Adeomalia, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet,...* hal. 5

Kecenderungan perilaku inilah yang dikategorikan sebagai perilaku kecanduan.²⁶

- a. *Cybersexual addiction* yaitu perilaku mengakses situs-situs pornografi secara berlebihan, situs semacam ini dapat diakses oleh siapapun dan dapat menyebabkan kecanduan.
- b. *Cyber-relationship addiction* yaitu perilaku dimana seseorang lebih tertarik dengan pertemanan dalam dunia *cyber*, dapat menyebabkan kecanduan karena adanya berbagai situs pertemanan dimedia social yang terlihat menarik untuk sebagian orang.
- c. *Net Comlusif* yaitu perilaku kecanduan pada situs perdagangan online atau *shopping online* dan perjudian online melalui aplikasi.
- d. *Information Overload* yaitu perilaku dimana seseorang secara berlebihan mengakses situs-situs informasi, sebagian orang lebih memilih untuk mencari informasi di internet daripada mengeluarkan uang untuk membeli buku.
- e. *Computer Addiction* yaitu perilaku kecanduan terhadap permainan online (*game online*), sebagian besar permainan online banyak digemari oleh kalangan usia remaja.²⁷

²⁶ Wening Uadsmoro, *Gerak Kuasa: Politik Wacana, Identitas, Dan Ruang Waktu Dalam Bingkai Kajian Budaya dan Media*, (Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2013), hal. 73

Dalam penelitian ini kecanduan yang dimaksud adalah *Cyber-relationship addiction*, karena subjek dalam penelitian ini kecanduan dalam pertemanan dan sekedar mencari hiburan di media social terutama facebook (FB) dan tik tok.

3. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial

Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan media sosial diantaranya:

- a. Mengakses media social disaat ada waktu luang bahkan pada saat sibuk dengan adanya deadline tetap menyempatkan untuk update status
- b. Mengakses media social disaat merasakan suatu emosi, seperti emosi marah, jatuh cinta, ataupun sedih dan menjadi terbiasa curhat di media social, sesuatu yang seharusnya tidak diketahui oleh orang lain.
- c. Merasa tertekan ketika sinyal bermasalah atau terbatas yang mengganggu aktivitas pada saat menggunakan media social.
- d. Merasa kesal ketika pulsa habis tidak sabar untuk kembali mengisi pulsa
- e. lebih mudah dihubungi melalui media social dibanding melalui via telepon atau sms

²⁷ Susilowati, Skripsi: “*Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Meida Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Unrangan*”,....., hal. 16-17

- f. Tidur larut malam dan sulit dibangunkan dipagi hari
- g. Ketika sedang berada dalam sebuah acara-acara kumpul keluarga atau formal tetap bisa lepas untuk menggunakan hp, ataupun ketika berada ditempat umum.
- h. Secara terus menerus memeriksa akun-akun jejaring social, meskipun tidak ada notifikasi.
- i. lebih bersifat social di media social dibandingkan dunia nyata.²⁸

4. Faktor-faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial

Berbagai macam aplikasi yang berbasis internet salah satunya yaitu media sosial. Factor-fakto penyebab seseorang mengalami kecandduan media social menurut Young, yaitu:²⁹

- a. Gender, kecanduan internet tergantung dari jenis aplikasi yang digunakan. Perempuan cenderung kecanduan terhadap pertemanan online dan belanja online. Sedangkan laki-laki cenderung kecanduan terhadap permainan online, situs porno, dan judi online.
- b. Kondisi psikologis, kondisi ini dapat mnyebabkan seseorang mengalami kecanduan, ketika seseorang

²⁸ Zelfia, *Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Hasil Belajar*, Vol. 9. No. 2 November 2016, hal. 480

²⁹ Aisyah Firdaus Hariadi, Skripsi: “*Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), 7hal. 31

mengalami tekanan atau depresi cenderung menggunakan dunia fantasi internet sebagai pengalihan dari keadaan yang tidak nyaman atau menyebabkan depresi.

- c. Kondisi social ekonomi, seseorang yang memiliki fasilitas yang memadai dari segi keuangan dapat memfasiltasinya dalam menggunakan internet, ataupun seperti para pekerja kantoran yang memiliki pnunjang seperti computer dan internet.
- d. Intensitas waktu dan tujuan. Kecanduan internet dapat dilihat dai intensitas waktu penggunaannya dan tujuan. Orang yang menggunakan internet untuk pendidikan cenderung tidak mengalami kecanduan internet, mereka mnggunakan internet hanya untuk belajar. Sedangkan, orang yang mengakses internet sekedar untuk mencari hiburan dan dilakukan secara berlebihan dikategorikan kecanduan internet.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa transisi secara bilogis, psikologis, sosiologi, dan ekonomi pada individu. Masa remaja merupakan masa yang paling penting dan menyenangkan, masa dimana peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada

masa ini individu telah mampu mengambil keputusan sendiri dibandingkan usia sebelumnya.³⁰

WHO (*World Health Organization*) 1994 remaja merupakan suatu masa dimana setiap individu mengalami perkembangan dari usia pertama kali individu menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat mencapai kematangan seksualitas. Individu mengalami perkembangan secara psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa keadaan yang relatif mandiri.³¹

2. Batasan Remaja

Menurut Monks, Knoers dan Harditono masa remaja di bagi menjadi empat, yaitu: ³²

Tabel 2.1

No	Masa Remaja	Usia
1.	Pra Remaja/Pra Pubertas	10-12 Tahun
2.	Remaja Awal/ Pubertas	12-15 Tahun

³⁰ Zahrotun Nihayah dkk. *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*. (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta Press, 2006), Hal, 105-106

³¹ Sarwono Sarlito W. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT.Grafindo, 2004), Hal. 9

³² Desmita. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), Hal. 190

3.	Remaja Pertengahan	15-8 Tahun
4.	Remaja Akhir	18-21 Tahun

3. Ciri-ciri Remaja

Gunarsa & Gunarsa dan Manpire menjelaskana ciri-ciri remaja sebagai berikut:³³

a. Masa Remaja Awal

- 1) Tidak stabil secara emosional
- 2) Mempunyai banyak kecemasan atau masalah
- 3) Masa yang kritis
- 4) Mulai tertarik pada lawan jenis
- 5) Munculnya rasa kurang percaya diri
- 6) Suka gelisah, menghayal dan menyendiri.

b. Masa Remaja Madya (Pertengahan)

- 1) Sangat membutuhkan teman
- 2) Cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri
- 3) Berada dalam keadaan kesusahan dan bingung
- 4) Berkeinginan besarmencoba segala hal

³³ Singgih D Gunarsa dan Yulia Singgih D Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), Hal. 77

5) Keinginan menjelajah alam sekitar yang lebih luas

c. Masa Remaja Akhir

- 1) Aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil
- 2) Mulai berfikir secara realistik
- 3) Lebih dalam menghadapi masalah
- 4) Secara emosional lebih tenang dan mengontrol perasaan
- 5) Identitas seksual sudah terbentuk yang tidak akan berubah lagi
- 6) Lebih banyak perhatian.

4. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Havighurst sebagaimana dikutip tentang tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Menerima kenyataan terhadap perubahan fisiknya
- b. Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
- c. Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya. Baik teman sejenis maupun lawan jenis.
- d. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep kehidupan dalam masyarakat
- e. Mencapai kemndirian secara emosional dan ekonomi

- f. Mempersiapkan diri untuk masa depan yang sesuai dengan minat dan kemampuan.
- g. Dapat memahami dan bertanggungjawab atas tingkah lakunya sendiri
- h. Memperoleh informasi tentang pernikahan
- i. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga.³⁴

D. Penelitian Terdahulu

1. Susilowati (1301412079), “Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Unrangan” : Dari hasil penelitian ini bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan media social di smp negeri 1 urangan telah dilaksanakan dengan baik, tingkat kecanduan media sosial yang sebelum di berikan treatment termasuk dalam kategori tinggi, setelah di berikan treatment tingkat kecanduan media sosial nya termasuk dalam kategori sedang. Jadi konseling individu dengan pendekatan teknik kontrak perilaku ini dapat mengurangi kecanduan media social pada

³⁴ Singgih D Gunarsa dan Yulia Singgih D Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*.....Hal. 39

SMP 1 ungrangan.³⁵ Persamaanya penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu melakukan konseling secara individu dan membuat kontrak. Perbedaannya penelitian ini menggunakan teknik kontrak perilaku.

2. Dea Oktari (11514201652), “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Analisis Transaksional Terhadap Masalah Komunikasi Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 03 Terpadu Pekanbaru”: dari hasil penelitiannya penerapan pendekatan analisis transaksional efektif untuk membantu mengatasi masalah komunikasi siswa SMA Muhammadiyah 03 Terpadu Pekanbaru. Kemampuan komunikasi siswa sebelum diberikan treatment konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional berada pada kategori rendah, sedangkan setelah diberikan treatment konseling kelompok dengan teknik analisis transaksional mengalami perkembangan signifikan dalam kategori tinggi.³⁶ Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan pendekatan analisis transaksional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang

³⁵ Susilowati, Skripsi: “Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungrangan”, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017), hal. 16-17

³⁶ Dea Oktari, Skripsi: “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Analisis Transaksional Terhadap Masalah Komunikasi Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 03 Terpadu Pekanbaru”, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2019), hal. 114

akan dilakukan yaitu menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan konseling individu.

3. Dian Nugrahati, Qurotul Uyum, dan Somedi P Nugraha. “Pengaruh Terapi Taubat Dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa”: Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi taubat dan istighfar berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa S1 Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Indonesia.³⁷ Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan terapi istighfar dan taubat dalam mengatasi masalah konseli nya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dan masalah yang di teliti yaitu untuk menurunkan kecemasan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk bkecanduan media social pada seorang remaja.

³⁷ Dian Nugrahati, dkk, “*Pengaruh Terapi Taubat Dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa*”, Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 10 No. 1 Tahun 2018

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif, penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena secara mendalam yang dialami oleh subjek penelitian.³⁸ Jenis penelitiannya studi kasus yaitu dengan memahami informasi-informasi penting mengenai subjek penelitian dan melakukan penggalian secara mendalam, intensif, utuh, dan terikat dalam waktu dan aktifitas.³⁹ Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu penelitian kualitatif studi kasus untuk memahami dan penelitian dilakukan secara mendalam tentang apa yang dialami konseli serta melakukan intervensi untuk memberikan bantuan sesuai masalah yang dialami.⁴⁰

B. Lokasi Penelitian

Merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitian untuk meneliti fenomena dilapangan dari subjek penelitian. Menurut Moleong cara yang dapat digunakan

³⁸ C.P Chaplin, *Kamus Lengkp Psikologi*, (Jakarta: Renika Cipta, 1999), hal. 305

³⁹ Muhamad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 58

⁴⁰ Lexy J. Moelong. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 85

menjajaki lapangan untuk mencari kesesuaian data dengan melihat kenyataan lapangan.⁴¹

Peneliti mengambil lokasi penelitian di Jalan Gatot Subroto. Kelurahan Mautapaga, Kecamatan Ende Timur, Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Jenis Data Primer

Data yang diperoleh dari sumber pertama⁴², didapatkan melalui wawancara dan observasi yang telah dibuat. Data ini didapatkan langsung dari lapangan yang berkaitan dengan perilaku konseli, yaitu tentang keseharian konseli, bagaimana perilaku konseli, latar belakang keluarga dan masalah konseli, bagaimana pandangan konseli terhadap masalahnya dan dampak yang dialami, serta bagaimana proses pelaksanaan pemberian bantuan konseling.

b. Jenis Data Sekunder

⁴¹ L.J Moleong, *Metode Penelitian*,....., hal. 93

⁴² Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hal. 93

Data ini diperoleh dari sumber kedua atau *signifikan others*⁴³. Dalam penelitian ini data yang diperoleh melalui wawancara. Wawancara dengan orang tua konseli, kakak konseli, dan teman konseli.

2. Sumber Data

Merupakan asal dari mana data tersebut diperoleh.⁴⁴ Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua sumber data yaitu :

- a. Sumber data primer yaitu subjek penelitian yang dijadikan sebagai sumber informasi penelitian dengan pengambilan data secara langsung.⁴⁵ Sumber data langsung yang diperoleh selama penelitian yaitu dari konseli secara langsung
- b. Sumber data sekunder yaitu sumber tidak langsung yang diperoleh dari studi kepustakaan, buku, majalah, arsip dan lain-lainnya yang berhubungan dengan objek penelitian.⁴⁶ Sumber data sekunder yang berkaitan dengan bagaimana keadaan konseli, faktor yang mempengaruhi konseli kecanduan media social, gejala yang muncul akibat kecanduan

⁴³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya : Universitas Airlangga, 2011), hal. 128

⁴⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hal. 129

⁴⁵ Sumandi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hal. 93

⁴⁶ Sumandi Suryabrata, *Metode Penelitian.....*, hal. 94.

media social, apakah merugi banyak orang terutama keluarga. Hal ini didasarkan pada sudut pandang keluarga dan teman konseli.

D. Tahap-tahap Penelitian

Tiga tahapan pokok dalam penelitian kualitatif menurut Moleong, yaitu:

1. Tahap pra lapangan meliputi penentuan focus kegiatan, penyesuaian pradigman dengan teoti dan disiplin ilmu. Dalam penelitian ini bagaimana konseli dilingkungan sekitar rumahnya.
2. Tahap kegiatan lapangan yang berkaitan dengan focus penelitian, yaitu mengatasi kecanduan media social yang dialami konseli usia remaja.
3. Tahap analisis data merupakan tahap kegiatan untuk mengelola dan mengorganisir data yang telah di peroleh melalui instrument observasi, wawancara lalu penafsiran data yang disesuaikan dengan konteks permasalahan. Pada tahap ini meliputi kegiatan penyusunan hasil dari penelitian dan pemberian makna, lalu melakukan konsul dengan dosen pembimbing untuk mednpatkan bimbingan sebagai perbaikan untuk menyemprnakan hasil pnelitian.

4. Langkah terakhir, mengurus syarat-syarat untuk mengadakan ujian tereis.⁴⁷

E. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi atau pengamatan terhadap fenomena penelitian secara sistematis.⁴⁸ Peneliti melakukan observasi terhadap perilaku keseharian konseli sebagai subjek penelitian dan meneliti kondisi lingkungan konseli.
2. Wawancara atau interview. Pertemuan yang dilakukan antara dua orang untuk bertukar informasi dan membahas suatu topik tertentu, dilakukan secara bertahap dimulai dengan topik yang umum hingga ke khusus untuk membantu peneliti memahami perspektif makna yang diwawancarai.⁴⁹

Wawancara yang peneliti lakukan kepada konseli dan beberapa informan berkaitan dengan penelitian mengajukan pertanyaan langsung kepada orang terdekat subjek dan juga kepada subjek sendiri. Metode

⁴⁷ Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*....., hal. 85-103

⁴⁸ Muhamad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*....., hal. 101

⁴⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 76

wawancara yang dilakukan bukan hanya verbal saja melainkan juga menggunakan metode non verbal.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dipakai untuk memperoleh data konseli yang bisa berupa foto, arsip, tulisan, rekaman, dokumen, video yang bertujuan untuk melengkapi data penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini bisa berupa dokumentasi foto ketika melakukan wawancara, dokumentasi tempat tinggal konseli.

F. Teknik Validitas Data

Peneliti menggunakan teknik validitas data oada hasil penelitian ini menggunakan cara sebagai berikut:

1. Memperpanjang waktu

Untuk menciptakan kepercayaan antara konseli dan konselor, yatu dengan cara meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data.

2. R-checking (cek ulang)

Melakukan cek ulang juga dapat digunakan untuk meminimalisir kesalahan dan mematkan data

4. Trianggulasi

Pengecekan data yang telah diperoleh dari berbagai sumber.⁵⁰

G. Teknik Analisis Data

Merupakan proses untuk mencari dan mengatur secara sistematis serta menelaah, menata membagi data yang telah dihimpun melalui transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan lainnya dijadikan satu lalu dikelola, mensintesis, mencari pola an menemukan sesuatu yang memiliki makna dan membuat laporan secara sistematis. Prosedur analysis data dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Yaitu proses berpikir sensitive diperlukan kecerdasan dan keluasan serta wawasan yang tinggi., peneliti dipandu oleh tujuan yang akan dicapai dalam mereduksi data, tujuan utama dari penelitian kualitatif yaitu suatu temuan. Selama melakukan penelitian, peneliti menemukan segala sesuatu yang asing itulah yang dijadikan focus utama dalam mereduksi data.⁵¹ Merangkum, memilih dan focus pada hal-hal yang penting, dengan begitu data dapat menggambarkan secara jelas dan dapat

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D.* (Bandung : Alfabeta, 2015), hal. 367

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D.....*, hal. 247

mempermudah untuk mengumpulkan data selanjutnya serta mencari apabila diperlukan.⁵²

2. Display Data (Penyajian Data)

Display data, yaitu data dapat memberikan gambaran secara keseluruhan atau secara jelas bagian-bagian tertentu dari hasil penelitian. Dalam penelitian kualitatif penyajian dapat dilakukan dalam bentuk teks bersifat naratif, bentuk uraian, bagan, dan sejenisnya. Dalam penelitian menggunakan teks yang bersifat naratif.

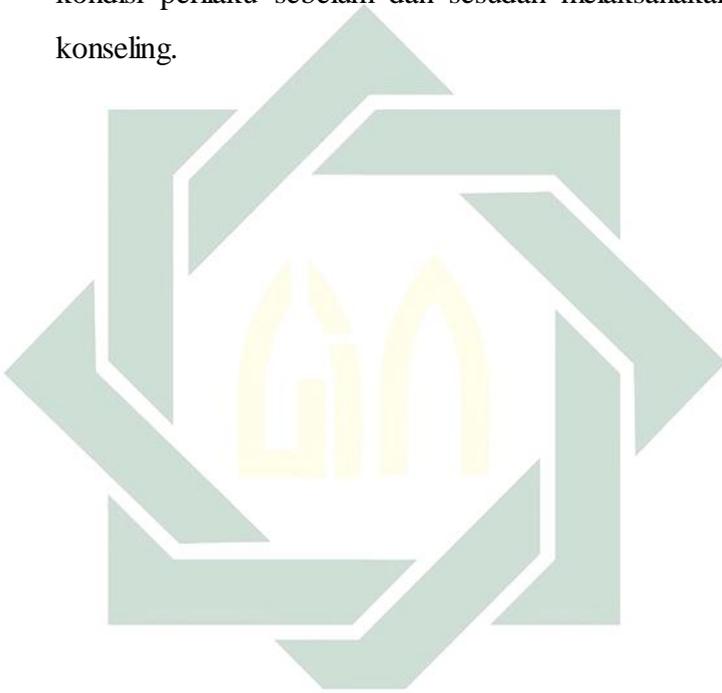
3. Mengambil Kesimpulan

Yaitu penarikan kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah diawal walaupun masih bersifat sementara dengan bukti data yang mendukung pada saat pengumpulan data. Hasil assessment yang telah peneliti lakukan secara mendalam bagi peneliti, peneliti memfokuskan pada kecanduan media social yang dialami konseli dengan emberikan bantuan pendekatan analisis transaksional.

Peneliti dalam penelitiannya menggunakan teknik analisis data yaitu analisis deskriptif komparatif, dengan membandingkan data yang diperoleh dilapangan dengan kajian teori untuk mengetahui proses dari pelaksanaan

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 247

konseling menggunakan pendekatan analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social pada remaja. Sedangkan untuk mengetahui perubahan yang dialami subjek penelitian, dilakukan dengan membandingkan kondisi perilaku sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di Kelurahan Mautapaga RT/RW 23/12, Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Kediaman konseli berada di Lorong Adinda, Jln. Gatot Subroto. Adapun dalam lokasi penelitian tersebut terdapat beberapa hal yang akan peneliti paparkan dalam deskripsi wilayah antara lain: letak geografis, luas wilayah, jumlah penduduk, dan agama mayoritas yang dianut.

Ende merupakan kabupaten yang berada di kepulauan Flores, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Memiliki luas wilayah kabupaten ini ialah 2.067,75 Km dan populasi penduduk sebanyak 270.763 jiwa. Mautapaga adalah salah satu kelurahan di Kecamatan Ende Timur, Kabupaten Ende, Nusa Tenggara Timur (NTT). Kelurahan ini sekarang menjadi tempat modernisasi kota Ende. Luas wilayah 1.64 km jumlah penduduk 9.753, kepadatan penduduk 5.947. Terutama dibidang ekonomi dan bisnis. Kab. Ende secara geografis memiliki batas-batas wilayah yaitu bagian Utara (fiores), bagian Timur (Kab. sikka), bagian Selatan (sawu), bagian Barat (Kab. ngada). Mayoritas agama yang dianut di Kelurahan

Mautapaga adalah katolik dan warga setempat memiliki toleransi yang tinggi terhadap agama minoritas.⁵³

2. Deskripsi Konseli

a. Identitas konseli

Konseli bernama Ziah (Nama Samaran) akrabnya Ziah, lahir di Ende, Nusa Tenggara Timur pada tanggal 27 November 2005. Saat ini konseli berusia 16 tahun.

b. Latar Belakang Konseli

Merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Memiliki dua kakak perempuan dan adik laki-laki. Terlahir dari keluarga yang berkecukupan yang disyukuri konseli. Ayahnya berkerja sebagai guru honor. Sedangkan sang ibu merupakan penjual sayur dipasar. Memiliki keluarga yang cukup harmonis dan konseli dekat dengan kedua orang tuanya, konseli juga sering bertengkar dengan saudaranya.

c. Latar belakang pendidikan

Konseli merupakan siswi tamatan dari SDI Ende 7 lulus pada tahun 2016 silam. Konseli melanjutkan SMP di MTS Negeri Ende lulus pada tahun 2020. Kemudian konseli melanjutkan SMA di SMA Negeri Satu Ende pada tahun 2020/2021.

d. Latar belakang ekonomi

⁵³ PERDA Kab. Ende No. 11 Tahun 2014 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Menengah Daerah (RPJMD), BAB II, hal. 13-14

Konseli berasal dari keluarga yang sederhana bisa dikatakan berkecukupan. Ibu konseli bekerja sebagai pedagang sayur di pasar. Ayah konseli bekerja sebagai guru honor, ayah konseli juga membantu ibu konseli berjualan di pasar.

e. Latar belakang keagamaan

Konseli beragama Islam sama seperti kedua orang tuanya dan semua sanak keluarganya. Pengetahuan keagamaan yang dimiliki konseli cukup baik. Sikap dan sifat dalam berperilaku cukup baik sesuai dengan anjuran norma yang berlaku dalam Agama Islam seperti sopan dengan orang tua, saling menghargai, ramah dan baik terhadap sesama makhluk hidup.

f. Latar belakang social

Konseli merupakan orang yang ramah, baik serta pemalu. Konseli lebih sering di rumah dari pada berinteraksi dengan masyarakat.

3. Deskripsi Konselor

a. Identitas

Nama Putri Sartian dan memiliki panggilan akrab Tian. Lahir di Ende pada tanggal 23 September 1999. Usia konselor saat ini 21 tahun. Alamat lengkap rumah Jalan Gatot Subroto, Kelurahan Mautapaga RT/RW 12/23,

Kecamatan Ende Timur, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Konselo anak pertama dari empat bersaudara. Terlahir dari pasangan Bapak Supardin Aksa dan Ibu Fatmah.

b. Latar Belakang Pendidikan

Lulusan dari TK Al-Hikmah Ende. SD di SD Inpres Ende 7 lulus pada tahun 2011 silam. SMP MTS Negeri Ende lulus pada tahun 2014. Konseli SMA di Madrasah Aliyah Negeri Ende lulus pada tahun 2017. Pada saat ini sedang mengenyam pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA) mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

4. Deskripsi Masalah

Kebiasaan kecanduan media social yang dilakukan konseli yaitu perihal untuk mencari hiburan dan untuk terlihat keren dimata teman-temannya. Konseli lebih memilih untuk menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain hp. Aplikasi media social yang paling di gemari oleh konseli yaitu facebook dan tiktok. Di facebook konseli memposting foto dan kata-kata bijak yang berkaitan dengan percintaan atau kata-kata romantis, ketika konseli memposting foto konseli akan memeriksa beberapa like foto yang di dapatkan dan dibandingkan dengan milik temannya. Di tiktok konseli bisa

menghabiskan waktu dengan terus menscroll video dan mempelajari tarian baru yang lagi viral di tiktok.

Akibat dari kecanduan media social ini konseli sering tidur larut malam sehingga susah dibangunkan dipagi hari, mengabaikan tugas nya sebagai pelajar dan anak dan sering lupa untuk melaksanakan sholat. Konseli memiliki pekerjaan rumah yang harus dikerjakan tetapi konseli sering mengabaikannya dengan menunda-nunda waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Misalnya, ketika pagi hari orang tua dan kakak konseli akan berangkat ke pasar untuk berjualan, konseli di beri tugas untuk mencuci piring dan menyapu rumah, pada saat keluarga konseli berangkat ke pasar konseli kembali tiduran sambil bermain hp, ketika orang tua konseli pulang melihat keadaan rumah yang tidak beres dan mulai marah-marah dan tugas sekolah konseli pun sering kali terabaikan, konseli selalu mengumpulkan tugas terlambat, konseli selalu meminta jawaban dari temannya konseli tidak berusaha untuk mengerjakan tugasnya sendiri. Selain itu konseli juga sering lupa untuk melaksanakan sholat karena keasikan main hp.

Kedua orang tua konseli tidak pernah melarang konseli untuk bermain hp hanya saja ada batasannya, pernah beberapa kali orang tua konseli menyita hp konseli, tetapi konseli selalu

ada cara untuk mengambil hp nya dengan alasan untuk mengerjakan tugas sekolah.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur.

Pelaksanaan proses konseling ini dilaksanakan sesuai dengan proses konseling yang terjadi dilapangan. Konseling dilaksanakan kurang lebih selama satu bulan setengah. Pembuatan jadwal dan waktu pertemuan disesuaikan dengan jadwal konseli maupun konselor. Pada pertemuan pertama konselor menjelaskan kepada konseli tentang teknik yang akan digunakan pada saat proses pelaksanaan konseling. Waktu setiap pertemuan konseling sekitar 40 menit dan bisa lebih lama disesuaikan. Konselor juga berusaha untuk membangun hubungan baik dengan konseli sehingga muncul rasa kepercayaan kepada konselor. Dengan begitu konseli bisa merasa nyaman dan yakin untuk menceritakan yang dialami dari masalahnya.

Adapun proses konseling yang dilakukan dirumah konseli yaitu di Jln. Gatot Subroto, Kelurahan Mautapaga,

Ende, Nusa Tenggara Timur. Dan proses konseling tersebut diantaranya, yaitu:

a. Identifikasi Masalah

Peneliti mengumpulkan data yang dibutuhkan sebanyak mungkin berkaitan penyebab permasalahan itu muncul, yaitu dengan melalui wawancara dengan konseli dan *signifikan others*. Konselor juga melakukan observasi keseharian dan interaksi konseli dengan lingkungan sekitar.

Kebiasaan kecanduan media social yang dilakukan konseli yaitu perihal untuk mencari hiburan dan untuk terlihat keren dimata teman-temannya. Konseli menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain hp. Aplikasi media social yang paling di gemari oleh konseli yaitu facebook dan tiktok.

Data identifikasi melalui hasil wawancara dengan *signifikan others* konseli diperoleh:

1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli merupakan anak sopan, menjawab ketika sedang ditanya oleh orang lain. Pada pertemuan pertama, konseli menerima atas kehadiran konselor, namun konseli anaknya sedikit pemalu. Konselor juga

menanyakan mengenai perasaan konseli dan mengenai kesehariannya konseli.⁵⁴

Pada pertemuan kedua, konseli mulai menceritakan perihal sekolahnya, konseli duduk dikelas XII/2 SMA. Karena mewabahnya Virus Covid-19 ini untuk kegiatan sekolah seluruh siswa diwajibkan untuk belajar dari rumah melalui sistem *Daring*. Konseli melaksanakan sekolah online melalui aplikasi *classroom*, untuk sekolah offline atau tatap muka dilakukan setiap hari senin dan kamis, jadi 2 kali dalam seminggu. Menurut konseli belajar dari rumah atau *daring* dianggap kurang efektif, guru-guru hanya memberikan tugas dan materi tanpa diberi penjelasan sebelumnya untuk dipahami. Karena banyaknya tugas yang diberikan guru tanpa ada penjelasan konseli sering malas untuk mengerjakannya, hasil akhir tugas sekolah konseli menumpuk dan dikerjakan konseli pada saat akhir semester mendekati pembagian rapor.⁵⁵

⁵⁴ Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada, 20 April 2021

⁵⁵ Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada, 25 April 2021

Konseli mengatakan bahwa ia menggunakan *handphone* (hp) nya untuk bermain facebook dan tiktok. Konseli bermain facebook untuk mengupload foto-foto nya dan konseli juga membagikan kata-kata romantis, menurut konseli itu sangat menyenangkan karena konseli merasa keren ketika ada banyak yang menglike atau klik suka pada foto atau kata bijak romantis yang dibagikan di facebook, untuk tiktok konseli senang mempelajari tarian baru yang sedang viral, setelah konseli mengingat gerakan tariannya konseli membuat video dan membagikannya di facebook, selain mempelajari tarian konseli terbiasa hanya melihat-lihat video.

Konseli terbiasa dirumah sendirian dan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain hp. Walaupun baterai hp nya tinggal 0% konseli akan tetap bermain sambil cas, konseli tidak bisa menunggu sampai baterai hp benar-benar terisi penuh ataupun sebagian.

2) Data bersumber dari orang tua konseli

Orang tua konseli menjelaskan bahwa ketika mereka pulang kerumah setelah seharian bekerja berjualan dipasar dan melihat keadaan rumah yang masih berantakan itu membuat mereka marah. Konseli sering dimarahi oleh orangtuanya karena konseli yang selalu bermain hp, konseli sering tidur larut malam dan sulit dibangunkan pada pagi hari. Orang tua konseli membiarkan konseli dirumah agar konseli bisa membantu mereka dengan membersihkan rumah dan bisa mengerjakan tugas sekolahnya. Tetapi konseli terlalu sibuk dengan bermain hp sehingga sering kali mengabaikan tugasnya untuk membersihkan rumah dan mengerjakan tugas sekolah. Konseli juga sering diingatkan untuk sholat, jika tidak diingatkan konseli akan lupa untuk melaksanakan sholat.

3) Data bersumber dari kakak konseli

Konselor menanyakan perilaku konseli kepada kakak konseli, kakak konseli menjawab *“Kami dirumah tidak larang di bermain hp tu, tapi ini anak terlalu berlebihan, mulai dari dia bangun tidur sampai saya dan sa orang tua*

pulang dari pasar dia masih main hp, itu pekerjaan rumah iwa ka beres, belum lagi pekerjaan sekolah itu dia tunda-tunda kalau su sampai waktu untuk kumpul dia mulai kah fo'o dengan kami orang rumah, menangis minta beli data, pas ada data urus terus main facebook dan tiktok, kalau su main tiktok model ke orang gila, joget tidak jelas na". Dari percakapan kakak konseli, kakak konseli merasa kesal dengan sikap adeknya yang terlalu berlebihan bermain hp, kebiasaan foto-foto dan dibagikan ke facebook, terus belajar tarian tiktok yang tidak berguna menurut kakak konseli. Konseli suka menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah, sehingga ketika sudah waktu untuk mengumpulkan tugas dan konseli belum mengerjakannya, konseli mulai marah yang tidak jelas seakan melampiaskan kepada orang lain, saat ada paketan data internet tidak digunakan untuk mengerjakan tugas tetapi digunakan untuk bermain facebook dan tiktok. Kakak dan orang tua konseli tidak

mempersalahkan konseli bermain hp selama konseli tahu batasannya.

4) Data bersumber dari teman konseli

Konselor menanyakan mengenai kepribadian dan keseharian konseli kepada teman konseli sekalian tetangga konseli. Teman konseli mengatakan konseli orang nya baik, seru diajak bermain, konseli memang sangat suka bermain facebook dan tiktok, konseli sering duduk didepan teras rumah sambil bermain hp, terkadang konseli menarikan gerakkan tiktok atau foto-foto. Teman konseli juga mengatakan bahwa konseli terbiasa menunda-nunda pekerjaan rumah dan orang tua konseli sering marah kepada konseli karena konseli terlalu sering bermain hp.

b. Diagnosa

Data yang diperoleh konselor identifikasi masalah, disini konselor menentukan masalah utama yang dialami oleh konseli, perilaku kecanduan media social, dilihat dari kebiasaan konseli, yaitu:

- 1) Sering tidur lut malam dan sulit terbangun pada pagi hari.

- 2) Kebiasaan mengabaikan tugas-tugas sekolah dan selalu menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah
- 3) Kebiasaan menunda-nunda waktu membersihkan rumah
- 4) konseli sering lupa melaksanakan sholat karena sibuk bermain hp.

Penyebab masalah ini karena ingin mencari hiburan namun terlena dengan kesenangan untuk bermain facebook dan tiktok agar terlihat menarik dimata teman-temanya ataupun oran lain.

c. Prognosis

Ditahap ini konselor menetapkan jenis bantuan, yang akan diberikan kepada konseli. Jenis bantuan yang konselor berikan yaitu melakukan konseling dengan teknik analisis transaksional dengan membuat kontrak, konselor juga memberikan konseling islam dengan terapi istighfar. Pemberian bantuan dengan konseling analisis transaksional ini dengan harapan mampu membantu mengatasi masalah konseli yaitu kecanduan media social.

d. Treatment atau Terapi

Penerapan bantuan yang akan diberikan telah ditetapkan dalam tahap prognosis. Hal ini merupakan langkah yang penting untuk dilaksanakan dalam proses konseling analisis transaksional diharapkan dapat mengatasi kecanduan media social pada konseli. Pada pertemuan awal konselor melakukan *assament* secara mendalam kepada konseli untuk memperoleh data yang akurat. Pada pertemuan ini konselor berusaha untuk membangun hubungan baik dengan konseli, membangun rasa kepercayaan dengan tujuan konseli bisa nyaman untuk menceritakan masalahnya. Serta konselor juga melakukan observasi mengenai gerak-gerik tubuh selama proses wawancara.

Pada tahap *assament* awal dilakukan konselor meminta izin dan menjelaskan maksud dan tujuan konselor datang kerumah yaitu untuk melakukan penelitian tugas akhir skripsi. Kedua orang tua konseli pun mengizinkan dan menanggapi konselor dengan baik. Kemudian konselor melakukan wawancara singkat dengan konseli mengenai kebiasaan dan kegemaran konseli.

Pada *assament* awal ini konselor memberikan pemahaman tentang bahaya nya kecanduan media social

dan pemahaman tentang pembelajaran daring/online, dikarenakan konseli sering lupa waktu ketika sedang bermain hp, konseli selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas dan kurangnya kemauan untuk belajar dan suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah. Konseli mengatakan bahwa konseli sangat suka bermain facebook dan tiktok karena semua teman-temannya juga bermain facebook dan tiktok, konseli juga sangat suka mengupload atau membagikan foto atau kata-kata romantis dan konseli suka menghafal tarian yang lagi trend ditiktok. Konseli selalu dibangunkan pagi oleh orang tua nya ketika akan berangkat kerja, setelah orang tua nya berangkat konseli kembali tidur, kemudian konseli dibangunkan lagi oleh kakak konseli, kakak konseli juga membantu orang tua konseli berjualan dipasar, setelah kakak konseli berangkat, konseli kembali ke kamar tiduran sambil bermain hp sampai jam 12.00 siang, setelah itu konseli mulai menyapu rumah, mencuci piring dan memasak nasi, terkadang konseli tidak mencuci piring, konseli membiarkan piring kotor begitu saja sampai orang tua nya pulang. Akibatnya konseli sering dimarahi oleh kedua orang tua nya, terkadang konseli merasa tidak enak hati terhadap kedua orang tua nya tapi konseli tidak bisa lepas dari

kebiasaannya bermain hp. Konseli juga mengatakan bahwa konseli ingin menghilangkan kebiasaan buruknya itu.

Dalam urusan sekolah orang tua konseli terkadang menanyakan konseli apakah ada tugas, menyuruh konseli untuk belajar dan memeriksa buku catatan konseli. konseli tidak pernah mencatat setiap materi yang diberikan gurunya, orang tua konseli meminta konseli untuk belajar dan mencatat bagian penting sehingga saat ujian konseli tidak perlu membuka di hp tinggal belajar dibuku catatannya, tetapi konseli tidak melakukannya. Konseli sering lupa melaksanakan sholat, konseli juga sering dimarahi oleh orang tua konseli karena konseli harus diingatkan untuk sholat, tidak ada kemauan dari konseli untuk langsung siap-siap sholat ketika sudah waktunya.

Langkah kedua, Setelah melakukan assesment awal, pada pertemuan kedua ini konselor mengenalkan pada konseli ego state yang ada pada diri seseorang yaitu ada anak, dewasa dan orang tua. Ketiga ego state ini merupakan komponen penting pada diri seseorang, jika salah satu dari ego state ini tidak ada pada diri seseorang hidup akan terasa membosankan dan mudah jenuh, disini konselor dan konseli melakukan diskusi mengenai ego state yang mana yang konseli merasa paling dominan pada

diri konseli. Konselor membuat kesepakatan kontrak dengan konseli untuk menentukan perilaku yang ingin ditinggalkan. Konselor dan konseli juga membuat kesepakatan dalam membuat kontrak melalui transaksi dewasa, serta ada kesepakatan antara dua belah pihak yaitu konselor dan konseli dalam menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Disini konselor mendorong konseli untuk menggunakan waktunya secara efektif dan mendorong konseli untuk menggunakan kemampuan status ego nya dengan baik terutama ego dewasanya. Transaksi yang muncul akibat adanya stimulus atau rangsangan dari seseorang dan bagaimana seseorang tersebut merespon, yang terpenting disini bagaimana konselor dapat menganalisis ego state yang mana menerima respon dari stimulus. Serta transaksi yang muncul, untuk menentukan status ego mana yang dominan pada diri konseli dapat dianalisis dari tingkah laku secara verbal maupun non verbal. Setelah melakukan wawancara dan observasi pada tahap assesment awal konselor menganalisis bahwa status ego yang paling dominan pada diri konseli yaitu status ego anak, dimana dilihat dari secara verbal dan non verbal seperti sikap tubuh dan nada suara konseli ketika dalam melakukan transaksi. Konseli lebih mementingkan dirinya sendiri tanpa

memikirkan orang lain, dimana konseli lebih mementingkan bermain facebook dan tiktok tanpa memperdulikan bagaimana perasaan kedua orang tua dan kakaknya setiap hari harus berangkat pagi-pagi kepasar dan pulang pada sore hari. Dalam pendekatan analisis transaksional terdapat posisi dasar dalam menentukan kehidupan yaitu pertama I'am Not Ok - You're Ok, kedua I'am Not Ok - You're Not Ok, ketiga I'am Ok - You're Not Ok, dan Keempat I'am Ok - You're Ok. Dilihat dari permasalahan yang dihadapi konseli yaitu kecanduan media social dan akibat dari kecanduan media social tersebut membuat konseli lupa akan tanggungjawabnya sebagai seorang anak dan pelajar. Maka konseli berada dalam posisi ketiga dasar kehidupan yaitu I'am Ok – Yo're Not Ok. Pada posisi ini konselor lebih mementingkan diri sendiri.

Pada tahap ketiga konselor dan konseli membuat kesepakatan dengan membuat sebuah kontrak, untuk membuat kontrak dilakukan oleh konseli dan konselor mengenai apa yang akan dilakukan konseli untuk mengatasi kecanduan media sosial nya dan bagaimana untuk mencapai *goal setting* atau tujuannya untuk mengatasi sikap kecanduan media social. Konseli juga membuat

jadwal dan mengetahui kapan kontrak nya akan selesai, untuk pembuatan jadwalnya juga disesuaikan dengan jadwal konselor tapi lebih diutamakan untuk menyesuaikan dengan jadwal konseli dikarenakan meskipun sekolah online konseli juga melakukan sekolah offline atau tatap muka dua kali dalam seminggu. Konselor dan konseli bekerja sama untuk mencapai tujuan tersebut dan saling bertanggungjawab.

Tabel 4.1
Kesepakatan Kontrak Konseli dengan Konselor

No	Perilaku Kecanduan Media Sosial	Perilaku Baru
1.	Kebiasaan sering tidur larut malam dan susah bangun pagi	Tidak tidur larut malam dan bangun pagi
2.	Kebiasaan mengabaikan tugas sekolah dengan meunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah	Tidak mengabaikan dan meunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah

3.	Kebiasaan menunda-nunda waktu untuk membersihkan rumah	Tidak menunda-nuda waktu untuk membersihkan rumah
4.	Sering lupa melaksanakan sholat	Tidak lupa melaksanakan sholat dan melaksanakan sholat tepat waktu

Setelah dibuatnya kesepakatan antara konselor dan konseli, konseli sempat ragu kepada dirinya sendiri, karena konseli tidak yakin dengan dirinya mampu tidak menyelesaikan kesepakatan tersebut. Namun konselor memberikan semangat dan pemahaman kepada konseli sehingga membuat konseli yakin. Dalam setiap pertemuan konseli juga melakukan wawancara dan observasi untuk mendapatkan data lebih dalam lagi.

Langkah keempat merupakan proses kegiatan. Konselor dan konseli akan melaksanakan kontrak yang telah disepakati sebelumnya. Pada tahap ini konseli dan konselor akan melaksanakan kontrak yang dibuat untuk mengubah tingkah lakunya.

Proses pelaksanaan pertama yaitu konseli tidak lagi tidur larut malam dan bangun lebih pagi, disini konseli diminta

untuk mengurangi intensitas penggunaan HP (*handphone*) untuk bermain facebook dan tiktok, konselor bekerjasama dengan kakak konseli untuk memantau konseli dengan membatasi waktu penggunaan hp hingga jam 21.00. Konselor juga memberikan konseling berupa pemahaman tentang akibat dari tidur larut malam bagi kesehatan, dan penggunaan hp yang terlalu lama dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh terutama mata. Dan kebiasaan konseli yang susah untuk bangun pagi harus diubah karena konseli harus ingat kedua orang tuanya selalu bangun pagi jam 04.00 subuh untuk bersiap pergi kepasar dan pulang pada sore hari, sedangkan konseli selalu telat bangun dan sibuk dengan hp. Konseli mencoba membangun ego state dewasa pada diri konseli dengan memberi pemahaman tersebut bahwa konseli sudah dewasa, konseli tidak boleh mementingkan dirinya sendiri harus memikirkan orang lain, konseli harus bisa membagi waktu. Pada proses ini konseli melaksanakan tugasnya yang telah disepakati, yaitu konseli berusaha untuk tidak tidur larut malam dan bangun lebih pagi. Kakak konseli juga mengatakan demikian bahwa konseli sudah berusaha dan konseli sudah mulai perlahan berubah.

Proses pelaksanaan kontrak kedua yaitu tidak menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah

dan membersihkan rumah. Konselor memberikan konseling dengan memberikan pemahaman tentang bagaimana konseli baru bisa membagi waktu antara belajar, membersihkan rumah dan bermain facebook dan tiktok. Disini konselor memberikan pemahaman tentang akibat yang diterima ketika lebih memilih bermain hp daripada membantu orang tua, belajar bahkan sampai lupa melaksanakan sholat lima waktu, bahwa tidak berkahnya ketika seorang anak mengabaikan perintah kedua orang tuanya, orang tua yang sudah berusaha memenuhi kebutuhannya dengan bekerja dari pagi buta dan pulang pada sore hari, seharusnya kita anak harus membuat senang ketika mereka pulang bekerja dengan mendengarkan apa yang mereka katakan, sehingga lelah mereka bias terbayar walaupun tidak sepenuhnya. Konselor juga memberikan pemahaman betapa pentingnya belajar demi masa depan yang cerah dan membanggakan keluarga, apalagi dimasa pandemic covid-19 ini pembelajaran dilakukan secara online tapi malah digunakan untuk bersenang bukan belajar secara mandiri melalui hp dan lainnya, maka gunakan hp sebaik mungkin untuk hal yang lebih bermanfaat. Pada proses ini konseli berusaha untuk membagi waktu, konseli tidak menunda-nunda waktu lagi untuk mengerjakan tugas-tugas sekolahnya dan membersihkan rumah. Konseli merasa jauh lebih baik karena konseli merasa

ketika konseli banyak beraktifitas dipagi hari konseli tidak mudah lelah atau lemas. Konseli juga senang karena kedua orang tua nya sudah tidak lagi memarahinya karena konseli bangun lebih pagi dan melakukan tugasnya sebagai pelajar dan anak dengan baik.

Proses pelaksanaan kontrak ketiga yaitu melaksanakan sholat tepat waktu. Disini konselor memberikan konseling islam dengan terapi istighfar. Konselor menjelaskan bagaimana perintah Allah Swt kepada hambanya untuk menggunakan waktu nya sebaik mungkin untuk hal-hal yang bermanfaat. Dalam Al-Qur'an surat Al-Ashr yang berbunyi :

وَ الْعَصْرِ ۝

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ۝

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا
بِالصَّبْرِ

Artinya : “Demi masa, sungguh manusia dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.” (QS. Al-Ashr 1-3).

Konselor menjelaskan kepada konselor bahwa dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia yang paling rugi didunia yaitu manusia yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik. Islam menganjurkan agar manusia untuk memanfaatkan waktu dan kesempatannya sebaik mungkin agar tidak tergolong orang yang merugi. Sebaiknya manusia memanfaatkan waktunya secara baik, efektif, dan semaksimal mungkin waktu yang dimilikinya untuk melakukan ibadah dan amal salih.

Konselor memberi pengertian yang berkaitan tentang kewajiban seorang hamba dengan Allah Swt, bagaimana seorang muslim menjalani kehidupan dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Sebagai seorang muslim untuk melaksanakan sholat hukumnya wajib dan sudah kewajiban kita sebagai hambanya untuk melaksanakan.

Terapi istighfar ketika dilakukan oleh hamba untuk menyesali segala perbuatannya yang salah dan Allah menerima permohonan maaf nya. Maka orang tersebut akan berubah ke arah hidup yang lebih baik. Kalimat istighfar yang di gunakan untuk membantu konseli yaitu:

“أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم و أتوب إليه“

Artinya “Aku memohon ampun kepada Allah, Dzat yang tidak ada sesembahan kecuali Dia. Yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri Sendiri, dan aku bertaubat kepada-Nya”.

Disini konseli diminta untuk mengucapkan kalimat istighfar tersebut sembari merefleksikan perasaannya atas kesalahan yang dilakukannya, kesalahannya yang terlalu sibuk dengan media social sehingga melupakan kewajibannya sebagai pelajar, anak dan kebiasaan konseli yang sering lupa melaksanakan sholat. Dalam pemberian terapi istighfar konseli diminta selepas sholat untuk mengucapkan istighfar sebanyak 10 hingga 20 kali sambil mengingat setiap dosa yang dilakukan karena manusia tidak lepas dari dosa baik sengaja ataupun tidak sengaja. Pada proses ini konseli berusaha melaksanakan kontrak dengan baik, konseli mengatakan bahwa konseli mulai melaksanakan sholat tepat waktu, ketika mendengar adzan konseli langsung siap-siap untuk sholat bahkan konseli juga mulai memasang alarm jadwal sholat dihpnya, konseli merasa lebih baik dan merasa lebih tenang. Akan tetapi ada waktu dimana konseli tidak sempat melaksanakannya karena ada tugas. Konselor menyarankan kepada konseli untuk tetap mengamalkannya.

e. Evaluasi

Konselor melakukan wawancara serta observasi terhadap konseli dan keluarganya untuk respon yang didapatkan berkaitan dengan perkembangan dan perubahan konseli setelah menjalankan proses konseling. Pernyataan dari orang tua konseli bahwa, mulai kelihatan perubahan sedikit demi sedikit dari konseli, dimana konseli mulai jarang bermain hp, pada malam hari konseli selalu tidur lebih awal. Konseli juga mulai melaksanakan sholat tepat waktu, tidak menunda-nunda mengerjakan tugas ataupun membersihkan rumah, akan tetapi konseli masih sulit untuk bangun pagi karena sudah kebiasaan dan minat untuk belajarnya masih kurang.

Pernyataan dari kakak konseli, kakak konseli melihat adanya perubahan pada konseli dengan melihat intensitas penggunaan hp yang mulai berkurang, konseli masih bermain facebook ataupun tiktok akan tetapi mulai jarang. Konseli tidak tidur larut malam lagi, konseli mulai terbiasa bangun pagi sekitar jam 7 paling lama jam 8 pagi, konseli melaksanakan tugasnya dengan baik dan mulai sholat tepat waktu, untuk belajar konseli masih suka malas, tetapi tetap konseli laksanakan walaupun terkadang konseli masih suka mengecek facebook dan tiktok.

Kemudian, konseli menyatakan konseli mulai jarang bermain facebook dan tiktok, konseli berusaha untuk tidak kecanduan bermain facebook dan tiktok, dengan konseli berusaha untuk mengerjakan tugas nya selesai tepat waktu, konseli tidak menunda-nunda untuk membersihkan rumah, karena konseli merasa jauh lebih baik melaksanakan aktifitas dipagi hari karena ada kesan yang berbeda, ketika konseli seharian bermain hp lalu mulai mengerjakan tugasnya konseli merasa tidak bersemangat. Konseli juga berusaha untuk tetap melaksanakan terapi istighfar selepas sholat, karena konseli merasa jauh lebih baik dan tenang. Konseli juga merasa senang karena orang tuanya mulai jarang memarahi konseli karena konseli melaksanakan tugas nya tepat waktu walaupun konseli terkadang malas untuk belajar.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur.

Berdasarkan tahapan-tahapan konseling dengan pendekatan analisis transaksional di dapatkan bahwa kecanduan media sosial pada seorang remaja di kelurahan mautapaga, ende, nusa tenggara timur mulai berkurang. Hal

tersebut terbukti dari pelaksanaan *treatment* diatas. Perubahan yang dapat kita lihat dari konseli sesuai dengan kontrak yang telah dilaksanakan.

Kontrak yang pertama dimana konseli bermain facebook atau tiktok hingga larut malam dan sulit bangun dipagi hari. Setelah diberikan bimbingan dan konseling konseli mulai jarang bermain facebook atau tiktok, konseli selalu tidur lebih awal dan berusaha untuk bangun pagi.

Kontrak yang kedua kebiasaan mengabaikan tugas-tugas sekolah dengan menunda-nunda waktu mengerjakan tugas-tugas. Setelah diberikan bimbingan dan konseling konseli mulai mengerjakan tugas sekolahnya tepat waktu dan tidak menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya.

Kontrak yang ketiga kebiasaan konseli menunda-nunda waktu untuk membersihkan rumah. Setelah diberikan bimbingan dan konseling konseli tidak menunda-nunda waktu untuk membersihkan rumah, konseli berusaha untuk membersihkan rumah dipagi hari.

Kontrak yang ketiga konseli sering lupa untuk melaksanakan sholat. Setelah diberikan bimbingan dan konseling konseli mulai terbiasa untuk melaksanakan sholat tepat waktu, ketika mendengar adzan konseli mulai siap-siap untuk

melaksanakan sholat serta konseli juga memasang alarm untuk waktu sholat.

Dilihat dari berbagai perubahan yang ada pada konseli setelah melaksanakan konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media sosial pada seorang remaja dengan kontrak dan melalui transaksi-transaksi dewasa. Konselor melihat adanya ego state dewasa yang mulai tampak pada diri konseli dan diimbangi dengan ego state anak serta ego state orang tua, konseli berusaha untuk tidak mementingkan dirinya sendiri, konseli mulai peduli dengan orang sekitarnya. Kebiasaan-kebiasaan buruk konseli yang disebabkan konseli yang kecanduan media sosial mulai teratasi, dimana konseli mulai jarang menggunakan hp (*handphone*) facebook dan tiktok, konseli mulai menggunakan hp untuk hal-hal yang bermanfaat dengan konseli mulai menggunakan hp untuk mengerjakan tugas sekolahnya sebagai pelajar dengan baik. Tidak menunda-nunda waktu dalam membersihkan rumah dan melaksanakan sholat tepat waktu.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada tahap ini, dijelaskan bagaimana proses dan perubahan setelah dilaksanakan kegiatan Konseling Analisis Transaksional

Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kelurahan Mautapaga. Ende, Nusa Tenggara Timur.

1. Perspektif Teoritis

- a. Proses konseling analisis transaksional pada seorang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur

Dalam proses pelaksanaan konseling, konselor melakukan konseling sesuai tahapan seperti; mengidentifikasi, melakukan diagnosis dan prognosis, pemberian treatment serta melakukan evaluasi. Berikut peneliti menyajikan tabel perbandingan tahapan proses konseling dilapangan dengan teori.

Tabel 4.2
Perbandingan
Data Teori Dengan Data Dilapangan

No	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi masalah merupakan langkah awal guna menggali data secara mendalam mengenai konseli.	Pada tahap ini konselor mengambil data mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan metode wawancara kepada <i>signifikan others</i> yaitu

		<p>orangtua konseli, kakak konseli dan teman konseli. Hasil dari wawancara tersebut konseli memiliki kecanduan media sosial dan aplikasi yang paling digemari oleh konseli yaitu facebook dan tiktok. Kecanduan media sosial dilakukannya semata-mata untuk mencari hiburan.</p>
2.	<p>Diagnosis (menetapkan masalah berdasarkan identifikasi masalah)</p>	<p>Konselor mendiagnosa beberapa permasalahan yang dihadapi konseli. Akar permasalahannya adalah kecanduan</p>

		<p>media sosial semata-mata untuk mencari hiburan. Namun hal tersebut bercabang, sehingga munculnya permasalahan lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sering tidur larut malam dan sulit bangun pagi. 2. Kebiasaan mengabaikan tugas-tugas sekolah dengan menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah 3. Kebiasaan menunda-nunda waktu untuk membersihkan
--	--	---

		rumah 4. Sering lupa untuk melaksanakan sholat
3.	Prognosis (menetapkan jenis bantuan dalam terapi konseling)	Konselor menetapkan jenis bantuan yang diberikan berupa konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media sosial dengan menggunakan kontrak dan melalui transaksi-transaksi dewasa.
4.	Treatment merupakan proses pelaksanaan pemberian bantuan kepada konseli	Tahap pertama adalah assesment awal, dilakukan konselor meminta izin dan menjelaskan maksud dan tujuan konselor datang kerumah yaitu

		<p>untuk melakukan penelitian dalam untuk tugas akhir skripsi. Kedua orang tua konseli pun mengizinkan dan menanggapi konselor dengan baik. Kemudian konselor melakukan wawancara singkat dengan konseli mengenai kebiasaan dan kegemaran konseli. Tahap kedua adalah konselor membuat kesepakatan dengan konseli untuk menentukan perilaku yang ingin ditinggalkan. Konselor dan konseli</p>
--	--	---

		<p>juga membuat kesepakatan dalam membuat kontrak melalui transaksi-transaksi dewasa, serta ada kesepakatan kontrak dan menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai.</p> <p>Tahap ketiga adalah proses kegiatan, yaitu pelaksanaan kontrak yang untuk mencapai <i>goal setting</i>.</p>
5.	<p>Evaluasi atau <i>follow up</i> (untuk mengetahui perkembangan atau keberhasilan</p>	<p>Pada kontrak pertama konseli berusaha untuk mengurangi intensitas penggunaan hp untuk bermain</p>

	<p>konseling)</p>	<p>facebook dan tiktok. Konseli tidak tidur larut malam lagi dan konseli mulai terbiasa untuk bangun pagi.</p> <p>Pada kontrak kedua, konseli tidak mengabaikan tugas sekolah nya dan mulai mengerjakan tepat waktu.</p> <p>Pada kontrk yang ketiga, konseli mulai terbiasa membersihkan rumah tepat.</p> <p>Pada kontrak keempat, konseli mulai terbiasa sholat tepat waktu dan tetap mengamalkan terapi istighfar.</p>
--	-------------------	--

		<p>Setelah melalui konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media sosial pada remaja dengan membuat kontrak dan melalui transaksi-transaksi dewasa. Kebiasaan kecanduan media sosial konseli dapat teratasi dengan melihat perubahan-perubahan yang ada pada konseli setelah melaksanakan rangkaian proses konseling.</p>
--	--	---

Hasil pelaksanaan proses Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur. Dilihat dari tabel diatas mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi atau

follow up, konseli terlihat mengalami perubahan-perubahan. Sementara itu, pada tabel diatas ditemukan kesamaan dan kecocokan antara teori dan proses konseling dilapangan yang dilakukan dengan mengikuti prosedur yang ada. Maka dengan itu, pelaksanaan Konsling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi kecanduan Media Sosil Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur dikatakan berhasil dan pelaksanaan sesuai dengan teori.

b. Hasil dari konseling analisis transaksional untuk mengatasi kecanduan media social orang remaja di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur

Berikut tabel memaparkan perilaku konseli sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling.

Tabel 4.3
Perubahan perilaku sebelum dan sesudah proses konseling

No	Perilaku	Sebelum			Sesudah		
		S	KK	TP	S	KK	TP
1.	Sering tidur larut malam dan sulit untuk bangun pagi	√				√	

2.	Kebiasaan mengabaikan tugas sekolah dengan menunda-nunda waktu untuk mengerjakannya	√					√
3.	Kebiasaan menunda-nunda waktu untuk membershakan rumah	√					√
4.	Sering lupa untuk melaksanakan sholat	√					√

Keterangan :

S : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

Tabel diatas memaparkan perbandingan keadaan perilaku konseli sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling. Mulai tampak adanya perubahan perilaku yang bermasalah pada konseli. Sebelum melaksanakan proses konseling, konseli sering tidur larut malam dan sulit untuk dibangunkan pada pagi

hari dikarenakan konseli selalu bermain facebook dan tiktok hingga lupa waktu, setelah melaksanakan konseling perilaku tersebut sudah nampak perubahan, dimana konseli sudah mulai untuk tidak tidur larut malam tapi konseli masih sulit untuk dibangunkan pada pagi hari. Perilaku selanjutnya yaitu konseli mengabaikan tugas-tugas sekolahnya dengan menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah dan kebiasaan konseli menunda-nunda waktu untuk membersihkan rumah, setelah melaksanakan proses konseling konseli mulai mengerjakan tugas sekolahnya dan mengumpulkannya tepat waktu, untuk membersihkan rumah konseli mulai terbiasa membersihkan rumah dipagi hari. Lalu perilaku sering lupa melaksanakan sholat, konseli terlalu sibuk bermain facebook dan tiktok sehingga sering lupa untuk melaksanakan sholat, setelah melaksanakan proses konseling konseli mulai untuk sholat tepat waktu dengan membuat alarm untuk jadwal sholat.

2. Perspektif Islam

Dalam hukum islam diketahui bahwasannya islam didalam berbagai aturannya tidak menutup diri dari berbagai perkembangan zaman yakni “modernitas”. Islam pada dasarnya menjembatani kita umatnya, dengan kita dianjurkan untuk menfilter mana yang baik dan tidak baik dari modernitas saat ini yang berdasarkan ajaran islam dalam nash-Nya dan

bersikap terbuka. Dengan segala hal yang di berikan oleh-Nya kita dapat menjadi umat yang maju.

Salah satu modernitas yang sering kita lihat saat ini ialah perkembangan dalam bidang teknologi, jika kita lihat saat ini yang lebih banyak mempengaruhi kehidupan masyarakat dan umat islam adalah media social. Pada periode sebelumnya media social yang digunakan berupa koran,radio, televisi, dan peralatan sederhana lainnya,dan pada zaman sekarang kita dapat menerima kemudahan dari kemajuan teknologi saat ini. Dalam hal ini yng perlu diperhatikan adalah ketika kemudahan-kemudahan tersebut tidak dibatasi, media social tersebut bisa memberikan dampak yang buruk, media social cenderung disalah gunakan untuk hal-hal yang negative dan tidak sesuai dengan norma agama dan hukum yang berlaku.⁵⁶

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَاطَّيَّبَتْ مِنَ
الرِّزْقِ ۗ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً
يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

⁵⁶ Nur Aksin, Skripsi: “*Pandangan Islam Terhadap Pemanfaatan Media Sosial*”,
Jurnal Informatika UPGRIS Vol. 2 No.2, Tahun 2016

Artinya: "Katakanlah (Muhammad), "Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah disediakan untuk hamba-hamba-Nya dan rezeki yang baik-baik?" Katakanlah, "Semua itu untuk orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia, dan khusus (untuk mereka saja) pada hari Kiamat. Demikianlah Kami menjelaskan ayat-ayat itu untuk orang-orang yang mengetahui." (QS. Al-A'raf 7: Ayat 32)⁵⁷

Dari ayat diatas disimpulkan ketika media social digunakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat dan hanya membuang waktu untuk hal yang sia-sia. Sama halnya dengan facebook dn tiktok apabila hanya digunakan untuk hal yang tidak berguna, hanya untuk bersenang-senang sampai pada perkara yang hukum nya haram. Media sosial dinilai tidak bermanfaat tergantung dari bagaimana individu menggunakannya.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

⁵⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta: PT. Sigma Examedia Arkanlema, 2009), hal. 517

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا
وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ ۗ إِنَّ اللَّهَ
عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : " Wahai manusia! Sungguh kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sungguh, yang paling dimulia di antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Teliti". (QS. Al-Hujurat 49: Ayat 13)⁵⁸

Ayat diatas memiliki kaitan dengan media social yaitu ketika berinteraksi dalam media social harus disertai dengan ketaqwaan dimana adanya etika, aturan, batasan dan prinsip dalam praktik interaksi dalam media social. Pada dalil diatas dapat dilihat bahwa positif atau negative penggunaan internet dilihat dari praktik penggunaannya dan ketaqwaan dalam diri seseorang. Halal dan haram nya media social didasarkan pada praktik penggunaan media social tersebut.

⁵⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (jakarta: PT. Sigma Examedia Arkanlema, 2009), hal. 517

Kebanyakan orang betah berjam-jam di depan hp hanya untuk bermain media sosial bahkan seharian. Ketika dihadapkan didepan Al-Qur'an dan majelis ulama mereka tidak betah. Ibnul Qayyim menyebutkan nasehat seorang sufi yang ditunjukkan pada Imam Syafi'I, ia berkata:

وَ نَفْسُكَ إِنِ اشْغَلْتَهَا بِالْحَقِّ وَ إِلَّا اشْغَلْتَكَ بِالْبَاطِلِ

Artinya: "Jika dirimu tidak tersibukkan dengan hal-hal yang baik (haq), pasti akan tersibukkan dengan hal-hal yang sia-sia (batil)".

Dalam Jawabul Kafi dijelaskan bahwa, jika waktu yang dimiliki hanya dihabiskan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat membuat lalai, dihabiskan dengan banyak tidur sekedar menghamburkan syahwat atau hawa nafsu, berangan-anga yang batil. Maka kematian lebih baik baginya⁵⁹

⁵⁹ Abd Aziz, Skripsi: "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kualitas Ibadah Remaja Mesjid Di Kelurahan Tamamaung Kecamatan Pankkukang Kota Makassar", (Makasar: Universitas Muhammadiyah Makassar, 2017), hal. 50

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terkait hasil penelitian dengan Konseling Analisis Transaksional Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mautapaga, Ende, Nusa Tenggara Timur. Berikut kesimpulannya.

1. Pelaksanaan dari proses Konseling Analisis Transaksional dilakukan secara sistematis dan terstruktur, di dalam konseling terdapat berbagai tahapan, diantaranya adalah mengidentifikasi, diagnosis dan prognosis, *treatment*/terapi dan evaluasi. Didalam melaksanakan terapi tersebut, konselor menggunakan tahap-tahap dalam konseling analisis transaksional yaitu, *assasment* awal, mengenali ego state pada diri konseli, mengenali perilaku yang ingin diubah, membuat kesepakatan kontrak antara konselor dan konseli, lalu proses kegiatan.
2. Hasil dari proses Konseling Analisis Transaksional dinyatakan berhasil mengingat perubahan-perubahan yang terlihat dari konseli. Meskipun masih ada beberapa permasalahan yang belum mencapai perubahan yang signifikan. Seperti intensitas waktu penggunaan *handphone* (hp) untuk bermain facebook atau tiktok mulai berkurang. Konseli tidak tidur larut malam lagi dan mulai

membiasakan untuk bangun pagi. Konseli tidak menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas sekolah dan membersihkan rumah. Konseli melaksanakan sholat tepat waktu. Hal tersebut diketahui oleh konselor ketika konselor melakukan evaluasi kepada konseli dan juga kepada informan lainnya.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Konselor harus terus belajar dan belajar untuk meningkatkan kemampuan keterampilan konseling dan memperbanyak wawasan konselor. Sebagai seorang muslim sebaiknya konselor lebih banyak memasukan nilai-nilai keislaman sebagai jalan untuk menyelesaikan permasalahan.

2. Bagi Konseli

“Setiap hal yang melainkan dari suatu kewajiban, maka itu adalah haram. Dan setiap hal yang melalaikan dari perkara utama (*fadha'il*), maka itu adalah makruh.” (Kutipan Syaikh Sulaiman Ar-Ruhaili hafizhahullah). Seseorang yang tersibukkan oleh media sosial hingga melalaikannya dari berbagai amalan wajib. Bila hal seperti itu menyebabkan hal yang haram, maka itu adalah kezaliman yang besar.

3. Bagi Pembaca

Mengambil pelajaran atau hikmah dari fenomena permasalahan diatas. Bagi pembaca yang mengalami permasalahan yang mirip diatas diharapkan mampu mengatasinya dengan menggunakan waktunya untuk hal-hal yang lebih bermanfaat dan gunakan media sosial sesuai batasnya untuk hal-hal yang bermanfaat.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pembuatan penelitian, tentu terdapat hambatan atau halangan. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan. Minimnya pengetahuan konselor akan konseling dengan Pendekatan Analisis Transaksional, konselor menaruh harapan besar bagi peneliti-peneliti lain yang akan datang untuk melanjutkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Lalu Wahid. 2016. *Pendekatan Analisis Transaksional Dalam Konseling*, Al-Tazkiah, Volume 5. No. 2, Desember
- Adomelia, 2002. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet*. Semarang: Unika
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aziz, Abd. 2017. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kualitas Ibadah Remaja Mesjid Di Kelurahan Tamamaung Kecamatan Pankkukang Kota Makassar". Skripsi. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar
- Bungin, Burhan. 2011. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Chaplin, 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Renika Cipta
- Corey, Gerald. 2005. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditaman
- Departemen Agama RI. 2009. *Al-Qur'an Terjemahan*. Jakarta: PT. Sigma Examedia Arkanlema

- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Per Kata Tajwid Warna*. Jakarta: PT. Surya Prisma Sinergi
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fauzul Muna, Resti dan Tri Puji Astuti. 2015. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. Skripsi. Diponegoro: Universitas Diponegoro
- Firdaus Hariadi, Aisyah. 2017. "*Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*". Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hinchliff, Sue. 1997. *Kamus Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Idrus, Muhamad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Komalasari, Gantin. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Moelong, Lexy J. 2009. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Nihayah, Zahrotun. 2004. *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*. Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta Press

Nugrahati, Dian, dkk. 2018. “*Pengaruh Terapi Taubat Dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa*”. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 10 No. 1

Oktarai, Dea. 2019. *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Analisis Transaksional Terhadap Masalah Komunikasi Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 03 Terpadu Pekanbaru*. Skripsi. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim

PERDA Kab. Ende No. 11 Tahun 2014, *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Menengah Daerah (RPJMD), BAB II*.

Prayino dan Amti, Erman. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Sari, Marian. 2017. “*Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Kelas VII Di MTSN 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*”. Skripsi. Lampung: UIN Raden Lampung,

- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. 1987. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali
- Susilowati, 2017. “*Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Unrangan*”. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Udasmoro, Wening. 2013. *Gerak Kuasa: Politik Wacana, Identitas, Dan Ruang Waktu Dalam Bingkai Kajian Budaya dan Media*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- Yuni Muliarti Dewi, Ni Kadek, dkk. 2014. “*Penerapan Konseling Analisis Transaksional Teknik Bermain Peran Untuk Menurunkan Felling Of Inferiority Siswa Kelas XI A*

Administrasi Perkantoran SMK Negeri Singaraja". Jurnal Undiksha Bimbingan Konseling. Vol. 1. No.2

Zainal Arifin, isep. 2009. *Bimbingan Penyuluhan islam Pengembangan Dakwah Mealui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Zelfia, 2016. *Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Hasil Belajar*. Vol. 9. No. 2 November Tahun 2016.

Sarlito, Sarwono. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.Grafindo

Singgih D Gunarsa dan Yulia Singgih D Gunarsa. 2001. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia