

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN STRATEGI *SELF*
MANAGEMENT DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN *GADGET* SISWA
KELAS VIII SMPN 2 KREMBUNG**

SKRIPSI



**DEA ALIFYA ZHRUL NABILLA
NIM 155000061**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2019**

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN STRATEGI *SELF*
MANAGEMENT DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN *GADGET* SISWA
KELAS VIII SMPN 2 KREMBUNG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**DEA ALIFYA ZHRUL NABILLA
NIM 155000061**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi oleh : Dea Alifya Zahrul Nabilla
NIM 155000061

Judul Skripsi : “Efektivitas Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krembung”.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 23 Januari 2019

Mengetahui,
Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd
NIP/NPP. 0305391/DY

Pembimbing



Drs. Sutijono, MM
NIDN. 8807020016



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I - Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II - Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dea Alifya Zahrul Nabilla
NIM : 155000061
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : “Efektivitas Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krembung”.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada hari : Jum'at
Tanggal : 08 Februari
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Suhari (S.H., M.Si.)

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota I

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.

4. Anggota II

Drs. H. Sutjoro, M.M.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dea Alifya Zahrul Nabilla
NIM : 155000061
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 4 Februari 2019
Yang Membuat Pernyataan,



Dea Alifya Zahrul Nabilla
NIM. 155000061

ABSTRAK

Nabilla, Dea Alifya Zahrul. 2019. Efektivitas Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krembung. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Drs. H. Sutijono, MM

Kata Kunci: *Kecanduan Gadget, Konseling Kelompok, Self Management* .

Kecanduan *gadget* merupakan perilaku ketergantungan individu terhadap *gadget* dan secara otomatis akan melakukan apa yang disukai pada kesempatan yang ada. Seseorang yang mengalami kecanduan tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan *gadget*, merasa cemas dan kehilangan bila tidak menggunakan *gadget*, lebih suka menarik diri atau mengalihkan diri dari masalah, serta mengabaikan kehidupan sosial.

Penelitian ini menggunakan rancangan metode penelitian pra-eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Anggota sampel pada penelitian ini berjumlah 8 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukannya.

Setelah dilakukan Uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS for Windows Versi 23 diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,012. Karena nilai 0,012 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan antara perilaku kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment untuk nilai *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian setelah diberikan pendekatan *Self Management* mengalami penurunan kecanduan *gadget*. Jadi kesimpulannya “Pendekatan *Self Management* dalam Konseling Kelompok Efektif untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krembung”.

ABSTRACT

Nabilla, Dea Alifya Zahrul. 2019. Self Management Approach in Effective Group Counseling to Reduce Gadgets Addiction for Class VIII Students of Krembung 2 Junior High School. Guidance and Counseling Departement. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Drs. H. Sutijono, MM.

Keyword: *Gadget Addiction, Group Counseling, Self Management*

Gadget addiction is an individual's dependence on gadgets and will automatically do what is liked on the occasion. Someone who experiences addiction is not able to control themselves in using gadgets, feel anxious and lost if they do not use gadgets, prefer to withdraw or distract themselves from problems, and ignore social life.

This study used a pre-experimental research method design using one group pretest-posttest design. The sample members in this study amounted to 8 students using a purposive sampling technique in determining it.

After the Wilcoxon Test was used SPSS for Windows Version 23 is known to Asymp. Sig (2-tailed) is 0.012. Because the value of 0.012 is smaller than <0.05 , then it can be concluded H_a is accepted and H_o is rejected. This means that there is a difference between the gadget's addiction behavior before and after being given treatment for the value of the pre-test and post-test. The research subjects after being given a Self Management approach experienced a decrease in gadget addiction. So the conclusion is "Self Management Approach in Effective Group Counseling to Reduce Addiction to Gadgets for Class VIII Students of Krembung 2 Junior High School".

HALAMAN MOTTO

**"BERMIMPILAH SEAKAN KAU AKAN HIDUP SELAMANYA.
HIDUPLAH SEAKAN KAU AKAN MATI HARI INI"**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil Alamin. Dengan penuh rasa syukur atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT, saya persembahkan karya skripsi ini untuk:

1. Kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan segala berkat, rahmat dan hidayahnya yang diberikan hingga saat ini saya dapat menyelesaikan skripsi dan mempersembahkannya kepada orang-orang terkasih saya.
2. Untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayah Khoirul Soleh dan Ibu Ermina Rahmi Zaenah, terima kasih atas dukungan, semangat, motivasi serta do'a yang tiada henti untukku.
3. Bapak Drs. H. Sutijono, MM selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran dan kritikan yang sangat membangun, ilmu, waktu dan semangat serta memberikan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Rekan-rekan saya kelas BK A2 2015 yang berjuang bersama selama 4 tahun ini
5. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus membantu, memberikan doa dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang melimpahkan berkat, rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Efektivitas Penggunaan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krembung”**.

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mohon maaf atas segala bentuk kekurangan baik dalam penulisan ataupun dalam penyusunan. Pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST, MM, DBA. Selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dra. Hj. Dwi Retnani S.H, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
3. Boy Soedarmadji S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Adi Buana Surabaya
4. Drs. H. Sutijono, MM selaku Dosen Pembimbing I.
5. Maghfirotul Lathifah S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dengan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terelesaikan.
6. Bapak Agus Pujiono S.Pd., M.Si. Selaku kepala sekolah SMPN 2 Krembung yang berkenan memberikan izin kepada peneliti dalam mendukung penelitian dan tugas akhir.
7. Bapak ibu dosen Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan masukan untuk skripsi saya.
8. Keluarga saya yang senantiasa mendukung dari awal sampai akhir proses penulisan skripsi.
9. Teman baik saya Danang Yudho Prabowo yang sudah memberi semangat, dukungan dan membantu segala hal dalam pembuatan skripsi.

x

10. Teman-teman satu bimbingan Siti Nur Istiqomah, Intan SAS, Ayu Indah, Gusti Ayu PWA dan lainnya yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Rekan-rekan saya kelas BK A2 2015 yang berjuang bersama selama 4 tahun ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus membantu, memberikan doa dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tentunya tidak mampu menyelesaikan karya ini tanpa bantuan tersebut. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan dapat menjadikan manfaat, baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu. Amin.

Surabaya,
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Halaman Motto	vii
Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori.....	9
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	34
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	35
C. Variabel Penelitian.....	37
1. Identifikasi Variabel.....	37
2. Definisi Operasional Variabel.....	37
D. Instrumen Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	36
3.2 Sampel Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	37
3.3 Kisi-Kisi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa Sebelum Dilakukan Validasi	39
3.4 Kisi-Kisi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa Sesudah Dilakukan Validasi	40
3.5 Rencana Kegiatan Konseling Kelompok Menggunakan Strategi <i>Self Management</i>	42
3.6 Reliabilitas Statistik	45
3.7 Uji Normalitas	46
4.1 Statistik Deskriptif Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	47
4.2 Hasil Uji Wilcoxon Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	48
4.3 Rincian Responden Menurut Skor <i>Pre-Test</i> Skala Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	50
4.4 Rincian Responden Menurut Skor <i>Post-Test</i> skala Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	51
4.5 Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Skala Pengukuran Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	52
4.6 Uraian Kegiatan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	54
4.7 Hasil Kegiatan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual Efektivitas Penggunaan Strategi <i>Self Management</i> dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krembung.....	34
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i>	35
4.1 Nilai Penurunan Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa.....	49
4.2 Rincian Responden Menurut Skor <i>Pre-Test</i> Skala Pengukuran Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa.....	50
4.3 Rincian Responden Menurut Skor <i>Post-Test</i> Skala Pengukuran Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa.....	52
4.4 Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Skala Pengukuran Kecanduan <i>Gadget</i> Siswa.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Verbatim Konseling Kelompok	67
2 Berita Acara	139
3 Format Revisi Skripsi	141
4 Surat Ijin Penelitian	143
5 Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian	145
6 Soal Angket Perilaku Kecanduan Gadget Sebelum Dilakukan Validasi	147
7 Soal Angket Perilaku Kecanduan Gadget Sesudah Dilakukan Validasi	151
8 Hasil Validasi Item Pernyataan Menggunakan SPSS	153
9 Data Tabulasi <i>Pre-Test</i> Siswa	157
10 Data Tabulasi <i>Post-Test</i> Siswa	165
11 Dokumentasi	167

