

## 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".