

**EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *INTERNET* DI
MA NURUL HASAN NGRAHO BOJONEGORO**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2022

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarism dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarism

Bojonegoro, 15 Agustus 2022



Siti Nur Hidayah

Nim: 3320180133

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siti Nur Hidayah
NIM : 3320180133
Judul : Efektifitas Bimbingan kelompok Teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan *internet* di MA Nurul Hasan Ngraho Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 19 September 2022

Pembimbing I



Ulvina Rachmawati, M. Pd
NIDN. 0705069006

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M. Pd
NIDN. 0707038802

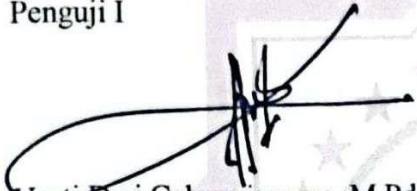
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Nur Hidayah
NIM : 3320180133
Judul : Efektifitas Bimbingan kelompok Teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan *internet* di MA Nurul Hasan Ngraho Bojonegoro

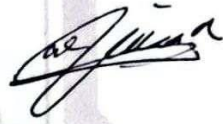
Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 22 September 2022

Dewan Penguji

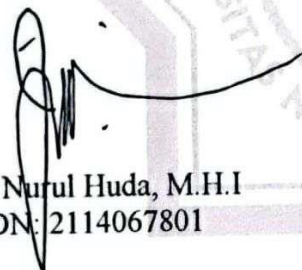
Penguji I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji III


Ulvina Rachmawati, M. Pd
NIDN. 0705069006

Penguji II


Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN: 2114067801

Penguji IV


M. Iqbal Tawakkal, M. Pd
NIDN. 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN: 0721059101
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
FKIPUNUGIRI

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN. 07111118702

MOTTO

“Bersyukur atas semua yang telah diberikan oleh Allah SWT, karena setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah dan ibu yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya

Untuk sahabat-sahabatku terimakasih, telah menyediakan pundak untuk menangis dan memberikan bantuan saat aku membutuhkannya.

Untuk guru-guruku, Bapak ibu dosen yang telah memberikan saya ilmu dan pengalaman yang sangat berharga, dan semoga apapun yang sudah diberikan bisa saya amalkan dan bermanfaat untuk orang lain.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucap Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas , rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Self Managemnt Untuk Mengurangi Kecanduan Internet MA Nurul Hasan”.

skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak K. M. Jauharul Ma'arif, M.pdi selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Ulvina Rachmawati, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.
8. Kedua orangtua dan kakak tercinta Siti Nur Yanti, Mohammad Faizin, Mohammad Shobirin atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 31 Maret 2022

Penulis

Siti Nur Hidayah



UNUGIRI

ABSTRACT

Hidayah, siti nur 2022. Effectiveness of Self Management Technique Group Guidance to Reduce Internet Addiction at Ma Nurul Hasan Ngraho Bojonegoro. Thesis of the Guidance and Counseling Study Program of the University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

This research is motivated by the Covid 19 Pandemic that has hit the whole world, has an impact in various fields, one of which is in the field of education which leads to online learning, in the online learning system directly the use of the internet is quite high and has internet dependence for learning and other activities. . This study aims to determine the use of the internet in MA Nurul Hasan students which includes three things, namely; (1) Internet addiction that occurs in students at MA Nurul Hasan Ngraho. (2) The effectiveness of group guidance at MA Nurul Hasan Ngraho. (3) The effectiveness of self-management at MA Nurul Hasan Ngraho. The type of research used in this study is a quantitative method with a Pre-Experimental Design research design in the form of One-Group Pretest-Posttest Design. This design has a pretest (before being treated), thus the results of the treatment can be known more accurately, because it can compare with the conditions before and after being given treatment. This design is used in accordance with the research objectives to be achieved, namely to determine the effectiveness of self-management technique group guidance to reduce internet addiction. The research subjects were MA students of Nurul Hasan Ngraho for the 2022/2023 academic year. The data is collected by means of interpersonal communication. The data analysis technique used the Wilcoxon test to compare the pre-test and post-test scores. The results of this study indicate that an overview of MA students' internet addiction before being given guidance through self-management techniques, a description of MA students' internet addiction after being given guidance through self-management techniques, and the differences before and after being given an overview of Student Internet Addiction services Category Number of High Percentage Students 0 Medium 22 32.8% Low 45. 67.2% Total 67 100%, moderate percentage of internet addiction condition = (Moderate number: total students) x 100 = 22 : 67 x 100 = 32.8% Low percentage = (number of low: total students) x 100 = 45: 67 x 100 = 67.2% Table 4.1 shows that in the high category there are 0 students, in the medium category there are 22 students with a percentage of 32.8%, and students in the low category are 45 students with a percentage of 47.2%.

Keywords: Group Guidance, Self Management Techniques, Internet Addiction

ABSTRAK

Hidayah, siti nur 2022. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Internet* Di Ma Nurul Hasan Ngraho Bojonegoro. Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya Pandemi Covid 19 yang melanda seluruh dunia, berdampak dalam berbagai bidang, salah satunya pada bidang pendidikan yang mengarah pada pembelajaran daring, dalam sistem pembelajaran daring secara langsung penggunaan internet yang cukup tinggi dan memiliki ketergantungan internet untuk belajar maupun aktifitas lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan internet pada pelajar MA Nurul Hasan yang meliputi tiga hal yaitu; (1) Kecanduan internet yang terjadi pada siswa di MA Nurul Hasan Ngraho. (2) Keefektifan bimbingan kelompok di MA Nurul Hasan Ngraho. (3) Keefektifan *self management* di MA Nurul Hasan Ngraho. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre-Ekperimental Design* dengan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini terdapat pretest (sebelum diberi perlakuan), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, yaitu mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan internet. Subjek penelitian adalah siswa MA Nurul Hasan Ngraho Tahun ajaran 2022/2023. Data di kumpulkan instrument komunikasi antar pribadi. Teknik analisis data menggunakan uji *paired t test* untuk membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran mengenai kecanduan internet siswa MA sebelum diberikan bimbingan melalui teknik *self management*, gambaran mengenai kecanduan internet siswa MA setelah di berikan bimbingan melalui teknik *self management*, dan perbedaan sebelum dan setelah diberikan layanan gambaran Kecanduan Internet Siswa Kategori Jumlah Siswa Persentase Tinggi 0 Sedang 22 32,8% Rendah 45. 67,2% Jumlah 67 100%, kondisi kecanduan internet presentase sedang = (Jumlah sedang : total siswa) x 100 = $22 : 67 \times 100 = 32,8\%$ Presentase rendah = (jumlah rendah : total siswa) x 100 = $45 : 67 \times 100 = 67,2\%$ Tabel 4.1 menunjukkan bahwa pada kategori tinggi terdapat 0 siswa , pada kategori sedang terdapat 22 siswa dengan presentase 32,8%, dan siswa dengan kategori rendah berjumlah 45 siswa dengan presentase sebesar 47,2%.

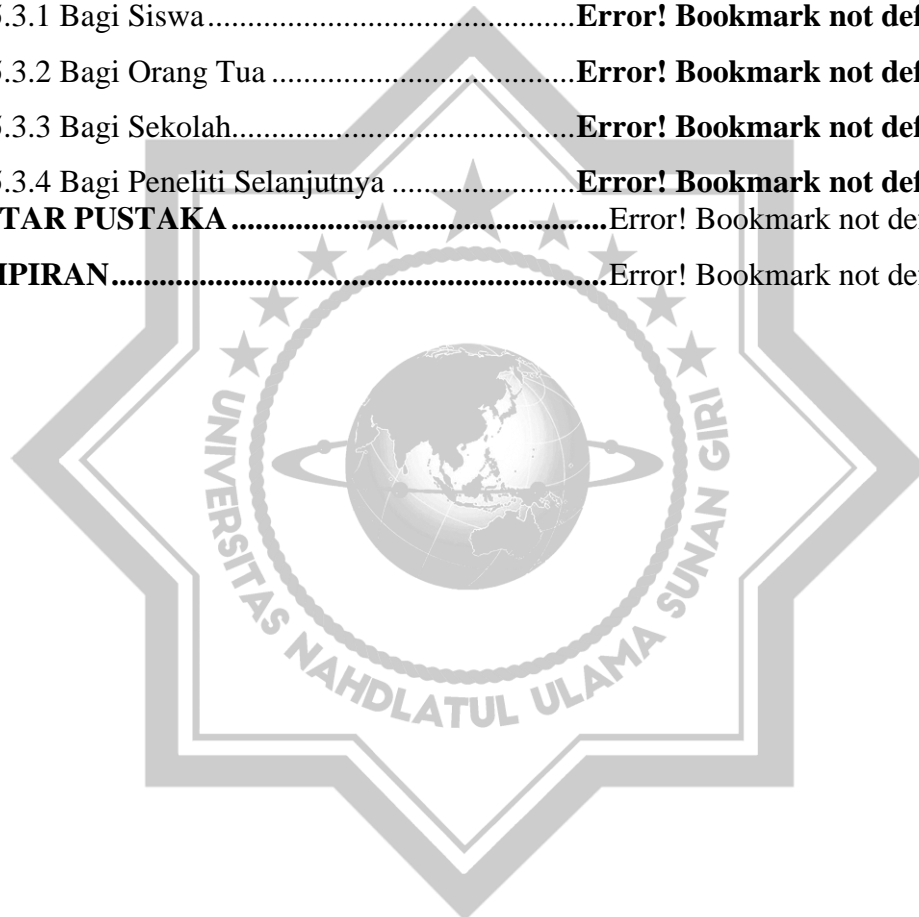
Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Kecanduan *Internet*.

DAFTAR ISI

JUDUL	ii
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT INGGRIS.....	ix
ABSTRAK INDONESIA.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 LATAR BELAKANG.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 BATASAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 ASUMSI.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian kecanduan internet.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Dimensi kecanduan internet.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor kecanduan internet.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Dampak kecanduan internet.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Bimbingan Kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.3 Manfaat dalam Bimbingan Kelompok	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.4 Tahapan Bimbingan kelompok.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Teknik Self Managemen.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1 Pengertian Self Management.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.3.2 Langkah-langkah Self Management....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hasil penelitian relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis Sementara.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan rancangan penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan sampel atau sasaran penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Skala Psikologi.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen ..	Error! Bookmark not defined.
3.7.1.1 Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.7.1.2 Uji Realibilitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1.3 Uji keefektifitasan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Gambaran Kecanduan Internet Siswa ...	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Gambaran bimbingan kelompok di MA Nurul Hasan	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
4.1.3 keefektifitasan Self Management	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.1 Hasil Pre-test	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.2 Hasil Post- test.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.3 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.4.4 Uji Paired t test.....	Error! Bookmark not defined.

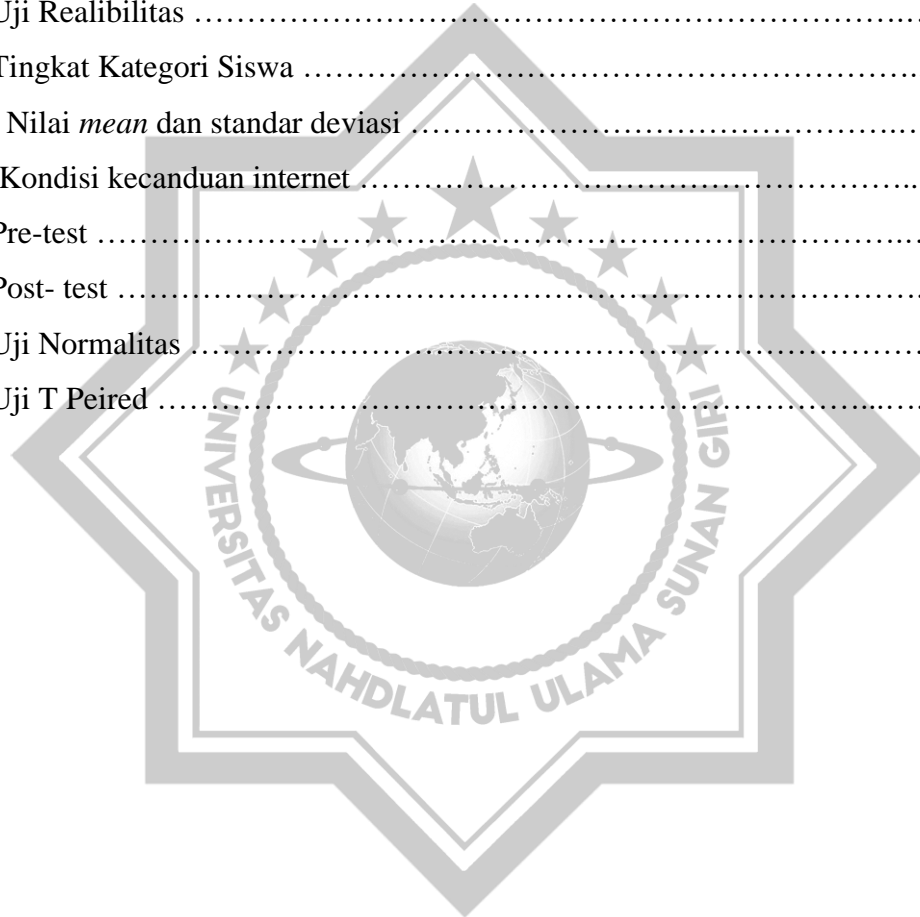
4.2 Hasil dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
51. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. keterbatasan	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran	Error! Bookmark not defined.
5.3.1 Bagi Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.2 Bagi Orang Tua	Error! Bookmark not defined.
5.3.3 Bagi Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

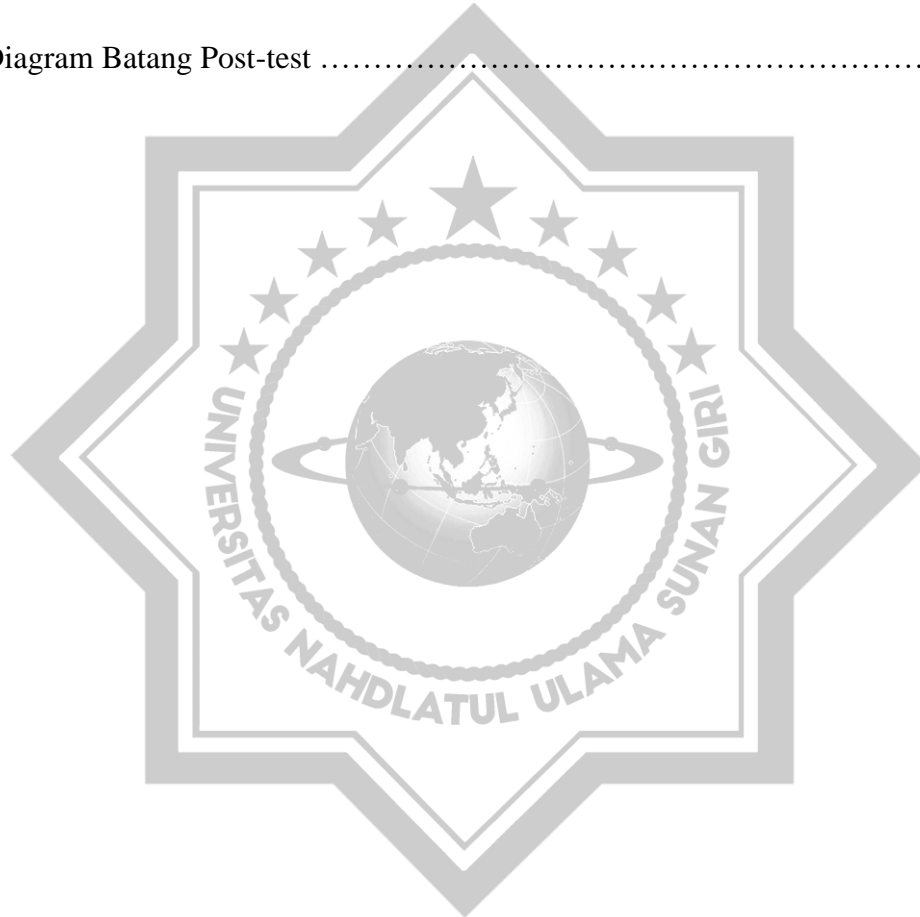
3.1 One-Group Pretest-Posttest Design	34
3.2 Uji Validasi	42
3.3 Uji Realibilitas	43
3.4 Tingkat Kategori Siswa	44
3.7 : Nilai <i>mean</i> dan standar deviasi	45
4.1: Kondisi kecanduan internet	46
4.2 Pre-test	50
4.3 Post- test	50
4.4 Uji Normalitas	51
4.4 Uji T Peired	53



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

2.3 Kerangka Berfikir	32
4.1 Diagram Pre-test	50
4.2 Diagram Batang Post-test	51



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian (<i>pretest</i>).....	62
Lampiran 2 Skala Psikologi (<i>posttest</i>).....	65
Lampiran 3 Kisi-kisi Kecanduan Internet.....	67
Lampiran 4 Surat izin Penelitian.....	70
Lampiran 5 Surat Balasan Dari Sekolah.....	71
Lampiran 6 Bukti Revisi Proposal.....	72
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-test</i>	73
Lampiran 8 Hasil Post – Test.....	74
Lampiran 9 Hasil Uji Validasi.....	75
Lampiran 10 Hasil Reliabilitas.....	76
Lampiran 11 Hasil Uji Paired T test.....	77
Lampiran 12 RPL.....	82
Lampiran 13 Validasi Uji Bahasa.....	96
Lampiran 14 Foto.....	106



UNUGIRI