

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diana Fitra Nassary


Nim : 3320200310

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan *Self Management* Untuk meningkatkan *Self Control* Siswa Korban Kecanduan *Gadget* pada kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 27 November 2024




Diana Fitra Nassary
NIM.3320200310

HALAMAN PERSETUJUAN

Penelitian Oleh : Diana Fitra Nassary
NIM : 3320200310
Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan *Self Managemen*
untuk Meningkatkan *Self Control* Siswa Korban Kecanduan
Gadget pada kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro.

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

Bojonegoro, 27 November 2024

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN.0711118702

Pembimbing II



Yanuari Srianhuri, M.Pd
NIDN. 071701401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Diana Fitra Nassary

NIM : 3320200310

Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan *Self Management* untuk meningkatkan *Self Control* Korban Kecanduan *Gadget* di kelas XII SMA Negeri 3 Bojonegoro .

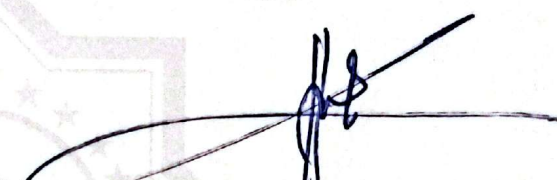
Telah ditetapkan di hadapan penguji tanggal 17 Januari 2025

Dosen Penguji

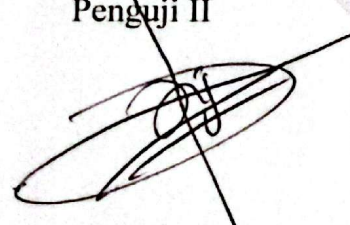
Ketua Penguji


M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I
NIDN.2128097201


Penguji I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Penguji II


Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN.0711118702

Penguji III


Yanuari Srianturi, M.Pd
NIDN. 071701401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,
Ketua program studi Bimbingan
Konseling


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN.0715049401

MOTTO

“ Gapailah mimpimu dan jangan takut akan sebuah kegagalan, jika gagal bangkit dan kejar lagi impian itu sampai mimpi itu menjadi sebuah kenyataan yang membuatmu dan keluarga tersenyum bangga”

(Diana Fitra Nassary)

PERSEMBAHAN

1. Untuk keluarga saya khususnya untuk keluarga saya Siti Chomsiatun, Ninik Herlina Wati dan Ida Nuraini yang selalu memberikan nasehat, do'a dan mendukung dalam setiap proses yang sedang saya tempuh, dan yang membuat saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk semua saudara saya yang telah memberikan support dan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Untuk teman-teman yang sudah membantu dan meluangkan waktunya untuk menemani saya dalam mengejakan skripsi ini dan menjadi orang yang selalu memberikan pundaknya untuk saya menangis saat mengalami kesulitan dalam pen

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Control* Korban Kecanduan *Gadget* Kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro ”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum. M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Zeti Novitasari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, sekaligus dosen penasehat akademik atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.

5. Yanuari Srienturi 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, 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. Tri Herwidyatmono, S.Pd yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di SMA Negeri 3 Bojonegoro.
9. Dra. Ida Nuraini, M.Pd selaku guru bimbingan konseling yang telah membantu serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam memperoleh perizinan dan bimbingan.
10. Untuk seluruh keluarga semuanya yang telah memberikan do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang selama ini. Terutama untuk nenek saya Siti Chomsijatun yang selalu menguatkan saya.
11. Untuk Ida Nuraini dan Ninik Herlina Wati yang telah memberikan dukungan dalam segala hal yang membuat saya sampai dititik tertinggi saat ini
12. Untuk Dwi Oki Prastiawan yang telah memberikan bantuan selama proses skripsi ini berlangsung
13. Ira Novitasari yang telah membantu saya dalam pembuatan skripsi serta selalu meluangkan waktunya setiap saat dan Vira Kurnia yang telah memberikan dukungan dan waktunya yang selalu mendengarkan semua keluh kesah selama ini.
14. Seluruh teman-teman sebimbingan, teman-teman seperjuangan BK Unugiri 2020 yang telah senantiasa

15. membantu memberi motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah banyak membantu saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Bojonegoro, 01 Desember 2024

Penlis

UNUGIRI

ABSTRACT

Nassary, Fitra, Diana. 2024. The effectiveness of group guidance with self management to improve self control of victims of gadget addiction in class XII at SMA Negeri 3 Bojonegoro. Skripsi, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Mentor (1)Zeti Novitasari, M.Pd.(2) Yanuari srianturi,M.Pd.

Keywords: *Group Guidance, self management, self control, gadget addiction*

In the progress of this modern era, of course, it provides progress in the digital field, one of which is gadget, with the development of gadgets, many children experience addiction to gadgets which results in low child self-control, children will have difficulty in getting along with peers, lazy to read, poor character formation. Low self-control will make it difficult for children to control their behavior consciously. This study was conducted on class XII students at SMA Negeri 3 Bojonegoro with the aim of knowing the effectiveness of group guidance with self management to improve the self control of victims of gadget addiction. This type of research is pre-experiment with onegroup pretest-posttest design. The population of this study is class XII with a total of 129 students. Data collection uses a self control instrument with random sampling technique to select one large group (25 children) who have low self control due to gadget addiction. The data were analyzed using normality test, linearity test, correlation analysis, paired sample t-test, homogeneity test. normality test is 0.200 which the value obtained is greater than 0.05 so it can be said that the data obtained is normally distributed, then H_0 is accepted and H_a is rejected which means there is a significant difference. Group guidance research with self management techniques has proven effective for increasing self-control of victims of addiction.

ABSTRAK

Nassary, Fitra, Diana. 2024 Efektivitas bimbingan kelompok dengan self management untuk meningkatkan self control korban kecanduan gadget di kelas XII SMA Negeri 3 Bojonegoro. Skripsi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunana Giri. Pembimbing (1) Zeti Novitasari,M.Pd. (2) Yanuari Srianhuri,M.Pd.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok. Teknik *Self Management*, *Self control*, kecanduan *gadget*

Pada kemajuan zaman yang telah modern ini tentunya memberikan kemajuan dalam bidang *digital* salah satunya adalah gadget, dengan perkembangan gadget banyak anak yang mengalami kecanduan terhadap *gadget* yang mengakibatkan self control anak rendah, anak akan kesulitan dalam bergaul dengan teman sebaya, malas untuk membaca, pembentukan karakter yang kurang baik. *Self control* yang rendah akan membuat anak kesulitan dalam mengendalikan perilakunya secara sadar. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Bojonegoro dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan *self management* untuk meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget*. Jenis penelitian ini adalah pre-ekperimen dengan desain *onegroup pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah kelas XII dengan jumlah siswa 129 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrument *self control* dengan teknik random sampling untuk memilih satu kelompok besar (25 anak) yang memiliki *self control* rendah dikarenakan kecanduan *gadget*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linieritas, analisis korelasi, uji paired sample t-test, uji homogenitas. uji normalitas bernilai 0.200 yang mana nilai yang didapatkan lebih besar dari 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa data yang didapatkan berdistribusi normal, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget*.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACK.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	9
1.2 Rumusan masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Batasan Penelitian.....	10
1.6 Asumsi.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKAN DAN DASAR TEORI	10
2.1 Tinjauan Pustaka.....	10
2.1.1 Kecanduan <i>Gadget</i>	11
2.1.1.1 Pengertian Kecanduan <i>Gadget</i>	11
2.1.1.2 Aspek- Aspek Kecanduan <i>Gadget</i>	12
2.1.1.3 Faktor - Faktor Kecanduan <i>Gadget</i>	13
2.1.1.4 Ciri -Ciri Kecanduan <i>Gadget</i>	14
2.1.1.5 Dampak Kecanduan <i>Gadget</i>	14
2.1.2 <i>Self control</i>	15
2.1.2.1 Pengertian <i>Self Control</i>	15
2.1.2.2 Jenis <i>Self Control</i>	16
2.1.2.3 Aspek - Aspek <i>Self Control</i>	17
2.1.2.4 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i>	18
2.1.2.5 Fungsi <i>Self control</i>	19
2.1.3 <i>Self Management</i>	20
2.1.3.1 Pengertian <i>Self Management</i>	20
2.1.3.2 Aspek- Aspek <i>Self Management</i>	21
2.1.3.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Self Management</i>	22
2.1.3.4 Tujuan <i>Self Management</i>	23
2.1.3.5 Teknik <i>Self Management</i>	23
2.1.4 Bimbingan kelompok.....	24
2.1.4.1 Pengertian Bimbingan kelompok.....	24
2.1.4.2 Tujuan Bimbingan kelompok.....	25
2.1.4.3 Manfaat Bimbingan kelompok.....	27
2.1.4.4 Asas - Asas Bimbingan Kelompok.....	27
2.1.4.5 Teknik- Teknik bimbingan Kelompok.....	27
2.1.4.6 Tahapan Pelaksanaan bimbingan kelompok.....	27
2.1.4.7 Komponen bimbingan kelompok.....	27
2.2 Hasil Penelitian yang relevan.....	31

2.3 Kerangka konseptual.....	33
2.4 Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	40
3.1.1 Pemberian <i>Pre-Test</i>	40
3.1.2 Pemberian <i>Treatment</i>	41
3.1.3 Pemberian <i>PostTest</i>	41
3.2 Lokasi Penelitian.....	41
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian.....	41
3.3.1 Populasi Penelitian.....	41
3.3.2 Sampel	42
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional.....	42
3.4.1 Variabel.....	42
3.4.2 Definisi Operasional.....	43
3.4.2.1 <i>Self Control</i>	43
3.4.2.2 <i>Self Management</i>	43
3.4.2.3 Kecanduan <i>gadget</i>	43
3.4.2.3 Bimbingan Kelompok.....	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.6 Pengisian Instrumen	44
3.7 Penskoran Instrumen.....	44
3.8 Kategori Instrumen.....	44
3.9 Teknik Pengumpul Data.....	45
3.9.1 Wawancara.....	45
3.9.2 Observasi.....	46
3.9.3 Angket atau Kuisioner.....	46
4.1 Teknik Analisis Data.....	49
4.1.1 Uji validitas.....	49
4.1.2 Uji Reliabilitas.....	52
4.1.3 Uji <i>Paired Sampel T-Test</i>	52
4.1.4 Uji Homogenitas	52
4.1.5 Uji <i>Simple Random Sampling</i>	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Deskripsi Penelitian.....	55
4.1.1 Kondisi Faktual Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik.....	55
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	55
4.2 Hasil Penelitian.....	57
4.3 Hasil Analisis Uji Statistik.....	63
4.3.1 Uji Homogenitas.....	63
4.3.2 Uji Validitas.....	64
4.3.3 Uji Reabilitas.....	65
4.3.4 Uji Linearitas.....	65
4.4 Pembahasan Penelitian.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Desain <i>One-Group Pre-Test Pos Test</i>	39
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen.....	51
Tabel 3.10.1 Uji Validitas.....	52
Tabel 4. 2 Kriteria Tingkat <i>self control</i>	54
Tabel 4. 3 Gambaran Persebaran <i>Self control</i> Peserta Didik.....	54
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i>	62
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i>	62
Tabel 4. 10 Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
Tabel 4. 11 Hasil <i>r</i> hitung SPSS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64
Tabel 4. 12 Hasil Uji Reabilitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	65
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas <i>Pretest</i>	66
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas <i>Posttest</i>	67



DAFTAR BAGAN

2.3 kerangka konseptual.....	37
------------------------------	----

