

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
*GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 9  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi

Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Starata Satu (S1) Pendidikan



**Disusun Oleh:**

**Galuh Kartikasari Aribowo**

**2000001184**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
*GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 9 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelara Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan**

**Disusun Oleh:**

**Nama : Galuh Kartikasari Aribowo**

**NIM : 2000001184**

**Prodi : Bimbingan dan Konseling**

**Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**YOGYAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
*GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 9 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Galuh Kartikasari Aribowo**  
2000001184

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing



**Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd**  
NIPM.19880403 201208 111 1138129

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 9 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Galuh Kartikasari Aribowo**  
2000001184

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Mengetahui,  
Kaprodi,

Yogyakarta, 12 September 2024  
Dosen Pembimbing

Dr. Muya Barida, M.Pd  
NIPM.19891031201508011212813

Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd  
NIPM.19880403 201208 111 1138129

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
*GADGET* SISWA DI SMP NEGERI 9 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Galuh Kartikasari Aribowo**  
2000001184

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

**SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

**Ketua** : Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd .....  
**Penguji 1** : Dr. Agus Ria Kumara, M.Pd .....  
**Penguji 2** : Dr. Agus Supriyanto, M.Pd .....

Yogyakarta, 10 Oktober 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D.

NPM. 19710317 200803 111 0763796

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Kartikasari Aribowo  
NIM : 2000001184  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [galuh2000001184@webmail.ac.id](mailto:galuh2000001184@webmail.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management*  
Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Di SMP  
Negeri 9 Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar keparipindahan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.  
Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 12 September 2024



Galuh Kartikasari Aribowo

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Kartikasari Aribowo  
NIM : 2000001184  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [galuh2000001184@webmail.ac.id](mailto:galuh2000001184@webmail.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Di SMP Negeri 9 Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd  
NIPM.19880403 201208 111 1138129

Yogyakarta, 10 Oktober 2024  
Penulis



Galuh Kartikasari Aribowo  
NIM 2000001184

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Kartikasari Aribowo  
NIM : 2000001184  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Di SMP Negeri 9 Yogyakarta” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, 12 September 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink is written over a colorful official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' and 'METERAI TEMPEL'. Below the stamp, the number '99DALX339506173' is printed.

METERAI  
TEMPEL  
99DALX339506173

Galuh Kartikasari Aribowo



## **MOTTO**

“Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.”

Q.S Al Baqarah: 214

"Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang bisa mengalahkanmu."

Q.S Ali-imran: 160

## PERSEMBAHAN



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dengan segala kerendahan hati saya persembahkan kepada kedua orang tua saya ibu dan ayah dan adik saya yang selalu senantiasa mendoakan saya, memerikan semangat dan motivasi untuk mencapai kesuksesan, yang selalu sabar menghadapi tingkah laku anaknya. Untuk ayah tersayang, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik, selalu ada ketika sedang mengalami kesulitan, selalu memberikan cerita yang membuat aku menjadi semangat, dan selalu berdoa untuk anaknya. Selain itu, untuk ibu tersayang, terima kasih atas dukungannya selama ini, selalu ada ketika saya sedang mengalami kesulitan, dan selalu berdoa untuk anaknya.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Di SMP Negeri 9 Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan baik walaupun masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Muchlas, M.T, Rektor Universitas Ahmad Dahlan;
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, M.Ed, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan;
3. Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
4. Dr. Muya Barida, M.Pd, Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan arahan , motivasi, dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi;
5. Dr. Agus Ria Kumara, M.Pd dan Dr. Agus Supriyanto, M.Pd selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran- saran yang berguna untuk perbaikan skripsi;
6. Keluarga, sahabat, teman yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam melakukan penelitian ini;

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung;
8. Terakhir, terimakasih untuk diri saya yang telah berjuang sampai sejauh ini, dan berusaha selalu bangkit dari fase-fase sulit saat mengerjakan skripsi ini, yang meyakini bahwa semua bisa dilewati, terimakasih untuk diri saya yang kuat sampai detik ini.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 12 September 2024

Penulis,



Galuh Kartikasari Aribowo

NIM. 2000001184

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Identifikasi Masalah .....	7

C.	Batasan Masalah.....	7
D.	Rumusan Masalah .....	7
E.	Tujuan Penelitian.....	8
F.	Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>		<b>10</b>
A.	Kecanduan <i>Gadget</i> .....	10
1.	Pengertian Kecanduan <i>Gadget</i> .....	10
2.	Dampak Kecanduan <i>Gadget</i> .....	12
3.	Faktor Kecanduan <i>Gadget</i> .....	16
4.	Aspek Kecanduan <i>Gadget</i> .....	19
5.	Cara Mencegah Kecanduan <i>Gadget</i> .....	23
B.	Konseling Kelompok Teknik <i>Self management</i> .....	23
1.	Pengertian Konseling Kelompok Teknik <i>Self management</i> .....	23
2.	Tujuan Konseling Kelompok Teknik <i>Self management</i> .....	25
3.	Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok Teknik <i>Self management</i> .....	25
4.	Langkah-langkah Konseling Kelompok Teknik <i>Self management</i> .....	29
C.	Kajian Penelitian yang Relevan .....	30
D.	Kerangka Berpikir .....	33
E.	Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>35</b>

A.	Jenis Penelitian .....	35
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
C.	Populasi dan Sampel .....	39
D.	Variabel Penelitian .....	41
E.	Definisi Operasional.....	41
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	42
G.	Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen Penelitian .....	45
H.	Teknik Analisis Data .....	49
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sesi 1 : Tahap Pembentukan .....	36
Tabel 2 Tahap Permulaan.....	37
Tabel 3 Sesi III : Tahap Kerja .....	37
Tabel 4 Tahap Pengakhiran.....	38
Tabel 5 Sesi V : Tahap Pasca Konseling Kelompok.....	38
Tabel 6 Populasi.....	39
Tabel 7 Jumlah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 9 Yogyakarta.....	41
Tabel 8 Skor Alternatif Jawaban.....	42
Tabel 9 Kisi - Kisi Angket Kecanduan <i>Gadget</i> .....	43
Tabel 10 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 11 Hasil Uji Reabilitas .....	57
Tabel 12 Norma Kategorisasi.....	58
Tabel 13 Kategorisasi Angket Kecanduan <i>Gadget Pre-test</i> .....	570
Tabel 14 Tabulasi Skor <i>Pre-test</i> Subjek Penelitian.....	58
Tabel 15 Tabulasi Skor <i>Post-test</i> Subjek Penelitian .....	73
Tabel 16 Tabulasi Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Subjek Penelitian.....	74
Tabel 17 Hasil Uji Normalitas Data.....	73
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas Data.....	73



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	33
Gambar 2. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Post Test Design</i> .....	36

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Skor <i>Pre-test</i> Angket Kecanduan <i>Gadget</i> .....	57
Grafik 2. Skor <i>Pre-test</i> Subjek.....	59
Grafik 3. Skor <i>Post-test</i> Subjek.....	70
Grafik 4. Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Subjek .....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	87
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	91
Lampiran 4. Surat Validasi .....	91
Lampiran 5. Lembar Validasi Uji Ahli Instrumen .....	92
Lampiran 6. Angket Uji Coba.....	95
Lampiran 7. Tabulasi Hasil Uji Validitas .....	96
Lampiran 8. Uji Reabilitas Kecanduan <i>Gadget</i> .....	96
Lampiran 9. Angket <i>Pretest</i> .....	102
Lampiran 10. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> .....	104
Lampiran 11. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sampel Penelitian .....	108
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	109
Lampiran 13. Analisis <i>Paired Sampel T-test</i> .....	110
Lampiran 14. Buku Panduan Eksperimen.....	111
Lampiran 15. Daftar Hadir Konseli .....	143
Lampiran 16. Dokumentasi.....	144

Aribowo, Galuh Kartikasari. (2024). “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Gadget* Siswa Di SMP Negeri 9 Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena yang terjadi di sekolah yang menunjukkan terdapat siswa yang memiliki tingkat kecanduan *gadget* tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 9 Yogyakarta, bahwasannya terdapat permasalahan yang mana peserta didik tidak bisa jauh dari *handphone/gadget*. Selain itu siswa juga merasakan cemas ketika jauh dari *handphone/gadget*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa SMP Negeri 9 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 9 Yogyakarta dengan subjek penelitian sejumlah 6 siswa dengan tingkat kecanduan *gadget* tinggi dan sedang di kelas VIII. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan menggunakan instrumen angket kecanduan *gadget* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Dari hasil uji validitas menggunakan SPSS dihasilkan bahwa dari 24 dinyatakan valid. Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menghasilkan nilai 0,895 dan menunjukkan bahwa angket kecanduan *gadget* reliabel. Analisis yang digunakan yaitu uji *Paired Sample t-test*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-test* diperoleh nilai sig sig. sebesar 0,000 ( $<0,025$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya terdapat perbedaan antar skor *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Efektivitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada siswa SMP Negeri 9 Yogyakarta”.

**Kata Kunci :** Konseling kelompok, Teknik *Self management*, Kecanduan *Gadget*