

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN
SMARTPHONE PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP
NEGERI 3 PANGKALANBARU**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

PUTRI ARDINI

2015025

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG
TAHUN 2025**



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-047/BKPI/5.5/PP.00.9/07/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Putri Ardini
NIM : 2015025
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Pangkalan Baru

Hasil cek plagiasi sebesar 23%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 21 Juli 2025
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Ardini

NIM : 2015025

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan Sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Pangkalan Baru” ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 15 Juli 2025

Yang menyatakan


Putri Ardini

NIM. 2015025





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA
BELITUNG FAKULTAS TARBIYAH

Jalan. Raya Petaling Km. 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka
Belitung, 33173 E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: iainsasbabel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Saudari Putri Ardini

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

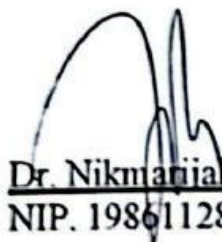
Nama	: Putri Ardini
N I M	: 2015025
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul	: Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Pangkalan Baru

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Nikmatijal, M.Pd.
NIP. 198611282018011001

Bangka, 15 Juli 2025

Pembimbing II



Nurul Fathih Isro'i, M.Pd.
NIP. 199002212023212036



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Saudari Putri Ardini

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di
Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku penguji berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Putri Ardini
NIM : 2015025
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Pangkalan Baru.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.
Wasslamu'alaikum Wr. Wb.

Penguji I

Komariah S.Psi., M.Pd

NIP. 199105212020122026

Bangka, 30 September 2025

Penguji II

Saiful Anwar, M.Pd.I

NIDN. 2003128003



PENGESAHAN

Nomor: 336.B9/FT/PP.00.9/10/2025

Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Pangkalan Baru

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Putri Ardini
NIM : 2015025
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Rabu, tanggal 10 September 2025 dengan nilai A (89.38), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Pembimbing II,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Penguji I,

Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji II,

Saiful Anwar, M.Pd.I
NIPPPK. 19801203 202321 1 006

Ketua Panitia

Ihda Husnayaini, M.Pd
NIP. 19741215 200912 2 002

Bangka, 06 Oktober 2025

Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A.
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

“Berusahalah untuk tidak menjadi manusia berhasil, tapi berusahalah untuk menjadi manusia yang berguna”

(Albert Einstein)

“Memastikan cara mematikan gawaimu adalah salah satu kebiasaan terbaik yang dapat kamu miliki. Hidup lebih dari sekedar berada di gawaimu sepanjang waktu.

Carilah hal-hal lain yang dapat kamu kerjakan, dan lakukanlah”

(Steve Jobs)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Percaya proses itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik di balik kata proses yang kamu anggap rumit”

(Edwar Satria)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim atas izin Allah SWT, segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan untuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya untuk kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, seseorang yang biasa saya panggil “Pak” yang kini sudah berada di tempat terindah yang maha kuasa Alm. Bapak Bahtiyar, S.Pd., dan wanita tercantik yang biasa saya panggil “Mak” Ibu Siti Aina, S.Pd., yang selalu melangitkan doa-doa dan mengeluarkan tenaga renta untuk biaya kuliah saya serta memberikan motivasi untuk saya sehingga menjadi alasan kuat untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai di titik ini, Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk bapak dan ibu.

Saudara kandungku, Rini Yuniarti, S.Pd. dan Jana Riyanti, S.Kom. yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga saya bisa di titik ini.

Almimeter kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *SMARTPHONE* PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 PANGKALANBARU

Putri Ardini
Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

Abstrak

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tidak terkontrolnya peserta didik dalam penggunaan *smartphone* di kehidupan sehari-hari, banyak individu mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu yang dihabiskan di depan layar. Kecanduan ini seringkali ditandai dengan penggunaan berlebihan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, interaksi sosial, dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *smartphone* peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Pangkalanbaru.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *Non-Equivalent Control Design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 20 peserta didik kelas VII yang memiliki kecanduan *smartphone* dengan kategori tinggi. Sampel pada penelitian ini dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji *independent sample t test*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.033 < 0.05$. Adapun rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki selisih perbedaan. Hasil rata-rata *posttest* kelompok eksperimen kecanduan *smartphone* peserta didik yaitu 70,7 sedangkan rata-rata *posttest* pada kelompok kontrol kecanduan *smartphone* yaitu 118,3. Hasil rata-rata *N-gain* untuk kelompok eksperimen (teknik *self management*) adalah sebesar -875,89 atau jika dipersentasikan -87,6% kelompok eksperimen dan 625,65 jika dipersentasikan 62,6% kelompok kontrol, apabila berpedoman dengan menggunakan standar tafsiran efektivitas *N-Gain* kelompok eksperimen termasuk dalam kategori efektif dan kelompok kontrol cukup efektif. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan perlakuan (*treatment*). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan *smartphone* peserta didik di SMP Negeri 3 Pangkalan Baru.

Kata-kata Kunci : *Konseling Kelompok, Self Management, Kecanduan Smartphone.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'aalamiin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena telah memberikan kemudahan pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Sesungguhnya berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Smartphone* Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Pangkalanbaru”. Shalawat bertangkai salam selalu tercurahkan kepada baginda alam nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Segala perjuangan hingga di titik ini peneliti persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan untuk kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
2. Dr. Soleha, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.
3. Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam sekaligus Pembimbing 1. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kritik, saran dan bimbingan yang diberikan dalam proses penulisan skripsi
4. Ibu Nurul Faqih Isro'I, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kritik, saran dan bimbingan yang diberikan dalam proses penulisan skripsi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua

pengetahuan dan pengajarannya kepada penulis hingga penulis bisa menyelesaikan studi ini dengan baik

6. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
7. Seluruh Pegawai dan Staf di SMP Negeri 3 Pangkalanbaru yang telah berkenan mengarahkan dan memberi kemudahan serta membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman BKPI Angkatan 2020 yang senantiasa memberikan dukungan untuk terus berjuang dalam perkuliahan.

Penulis tidak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moral maupun material. Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini mendapatkan balasan pahala dan ridho Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, besar harapan penulis skripsi ini bisa bermanfaat. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bangka, 15 Juli 2025

Penulis

Putri Ardini

NIM. 2015025

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Nota Dinas Pembimbing	iii
Nota Dinas Konsultan	iv
Pengesahan.....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan	vii
Abstrak.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II. LANDASAN TEORI.....	16
A. Konseling Kelompok.....	16
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	16
2. Fungsi Konseling Kelompok	18
3. Tujuan Konseling Kelompok	18
4. Struktur Konseling Kelompok.....	19
5. Tahap Konseling Kelompok.....	21
B. Teknik <i>Self Management</i>	23
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	23

2. Konsep Dasar <i>Self Management</i>	24
3. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	25
4. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	25
C. Kecanduan <i>Smartphone</i>	26
1. Pengertian Kecanduan <i>Smartphone</i>	26
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan <i>Smartphon</i>	27
3. Ciri-ciri Kecanduan <i>Smartphone</i>	29
4. Dampak Buruk Kecanduan <i>Smartphone</i>	29
5. Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	30
D. Kerangka Berpikir	32
E. Hipotesis.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Variabel Penelitian	38
C. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
1. Observasi	40
2. Angket atau Kuesioner	41
3. Dokumentasi.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	42
1. Validitas Instrumen.....	43
2. Reliabilitas Instrumen.....	45
G. Teknik Analisis Data	46
1. Uji Prasyarat	47
2. Uji <i>Independent Sampels t Test</i>	48
3. Uji <i>N-Gain Score</i>	49

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Smartphone</i> Peserta Didik Kelas VII di SMPN 3 Pangkalanbaru	51
2. Statistik Deskriptif.....	55
3. Uji Prasyarat	59
4. Uji Hipotesis	60
B. Pembahasan Hasil	62
BAB V. PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Jumlah Populasi Penelitian.....	39
Tabel III.2 Skala Likert	42
Tabel III.3 Blue Print Sebelum dan Setelah Uji Validitas.....	44
Tabel III.4 Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel III.5 Kriteria Gain Ternormalisasi	50
Tabel III.6 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektivan	50
Tabel IV.1 Hasil Kategori Kecanduan <i>Smaertphone</i>	56
Tabel IV.2 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen	57
Tabel IV.3 Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	57
Tabel IV.4 Deskripsi Nilai <i>Pretest-Posttest</i> 2 Kelompok	58
Tabel IV.5 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel IV.6 Hasil Uji Homogenitas	60
Tabel IV.7 Hasil Uji Hipotesis	60
Tabel IV.8 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i> Kelompok Eksperimen	61
Tabel IV.9 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i> Kelompok Kontrol.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 : Bagan Hubungan antara Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	33
Gambar III.1 : Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	37