

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI
INTERNET ADDICTION PADA REMAJA DI DESA
SUMBER KEC. SUMBER KAB. REMBANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

Oleh:

WAFIQOTUN NAILIS SHOFA
NIM. 1740110062

**INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613
 Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Skripsi saudara :

Nama : WAFIQOTUN NAILIS SHOFA
 NIM : 1740110062
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Mengurangi Internet Addiction pada Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 20 Oktober 2022 sampai dengan 01 Februari 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 02 Februari 2023



Dr. Saliyo, S.Ag., M.Si.
 NIP. 197204182005011005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

*Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51
 Telp. (0291) 438818 Fax. 441613 Kudus 59322
 Email : fdki@iainkudus.ac.id Website : www.iainkudus.ac.id*

PENGESAHAN MUNAQSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi

sudara:

Nama : Wafiqotun Nailis Shofa
 NIM : 1740110062
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul : **Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Mengurangi *Internet Addiction* pada Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.**

telah diujikan pada **10 April 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqsyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Hj. Farida, M.Si.</u> NIP. 197901072003122001 Ketua/Penguji I	18/04/2023	
<u>Suciati, M.Pd.</u> NIP. 198609242015032007 Penguji II	18/04/2023	
<u>Mualamatul Musawamah, M.S.I</u> NIP. 198511062006012020 Sekretaris Sidang	24/05/2023	
<u>Dr. Saliyo, S. Ag., M. Si</u> NIP. 1972024182005011005 Dosen Pembimbing I	24/05/2023	
<u>Inayatul Khafidhoh, M.Pd.</u> NIP. 199003292019032011 Dosen Pembimbing II	18/04/2023	
<u>Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos, M.Si.</u> NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	24/05/2023	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya Wafiqotun Nailis Shofa NIM 1740110062 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah di terbitkan dalam bentuk dan/untuk keperluan apapun.
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila kemudian hari ditemukan ketidak benaran pernyataan saya ini.

Kudus, 2 Februari 2023

Yang menyatakan,



Wafiqotun Nailis Shofa
NIM. 1740110062

MOTTO

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ

“Dan (sungguh beruntung) orang yang memelihara amanat-amanat dan janjinya”

(QS. Al-Mu'minun (23:8)¹



¹ Al-Qur'an, al-Mu'minun ayat 8, Al-Qur'an dan terjemahnya (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2021), 342.

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wata'ala*, Tuhan semesta alam yang telah memberikan kenikmatan yang tak terhingga, pertolongan, serta petunjuk. Lantunan sholawat serta salam yang selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad *Sholallahu 'Alaihi Wasallam*, yang senantiasa di nantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai latihan dan media pembelajaran untuk berfikir kritis dan ilmiah. Karya tulis ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang telah memberikan arti bagi hidupku dengan segala perhatian, curahan kasih sayang dan pengorbanan tulus mereka. Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, bapak Masrukin dan Ibu Siti Rokhimatun serta adik saya Luthfiyatin Nur Inayah serta Mas Yanuaji Angga Prananta yang tak henti-hentinya melantirkan do'a terbaik untuk penulis dan memberikan curahan kasih sayang dan segenap cintanya untuk penulis. Beliau yang dengan tulus merawat, mendidik, dan membimbing sekuat jiwa dan raga, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi hingga sekarang. Semoga Allah selalu melindungi dan memberikan rahmat-Nya kepada beliau berdua. Aamiin Aamiin Ya Rabbal Alaamiin.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ṣ/ṣ	م	M/m	...	A/a
ث	Ṣ/ṣ	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	...	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A'/a	ء	A'/a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A'/a'	ء	A/a	بِي	Bi
ذ	Ẓ/z	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydid		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَبْ	Abb	فَلَكِي	Falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَبْ	Rabb	أَلَمِيْعَا	'ālamiy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		لَا		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوْعُ	al-furū'	الْقَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	Gairi
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qadā'	الشَّمْسُ	al-syams	سَيِّءٌ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Tā' Marbūtah	
الدِّيْنِجَمَالُ		Jamāluddin	الدِّيْنِجَمَالُ		Jamāl al-Din	سَاعَةٌ	sā'ah

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena dengan segala rahmat, taufiq, hidayah, dan inayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas penyusunan skripsi dengan judul **“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam mengurangi Internet Addiction pada Remaja di Desa Sumber Kec. Sumber Kab. Rembang.”** Maksud penyusunan skripsi ini adalah untuk disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (satu) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Beliau adalah Rasul utusan Allah yang membimbing umat manusia dari zaman jahiliyah sampai pada zaman yang milenial ini, yang kita nantikan *Syafaatnya* dan di akui sebagai umat-Nya di *Yaumul Qiyamah* nanti, Aamiin.

Penulis sadar bahwa keberhasilan penyusunan penulisan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, pengarahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran saya dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada diantaranya sebagai berikut:

1. Bapak Prof. Dr. Abdurrahman Kasdi, Lc., M.Si. selaku Rektor serta seluruh Akademika di Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus serta Dr. H. Mundakir, M., M.Ag. yang telah mempersetujui hasil skripsi ini
2. Ibu Dr. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus yang telah memberi ijin untuk melakukan penelitian dalam penulisan skripsi ini, sehingga skripsi dapat terselesaikan.
3. Ibu Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Insitut Agama Islam Negeri Kudus.
4. Bapak Dr. Saliyo, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membantu memberikan bimbingan, arahan, dan meluangkan banyak waktu serta dengan kesabaran dalam membimbing penulis sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Inayatul Khafidoh M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II (asisten dosen pembimbing skripsi) yang telah sabar memberikan pengarahan kepada saya, serta bersedia meluangkan waktu, tenaga,

pikiran untuk dapat memberikan bimbingan hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

6. Bapak H. Nur Said, S.Ag., MA., M.Ag., selaku kepala perpustakaan IAIN Kudus beserta karyawannya yang telah memberi izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Pemimpin dan karyawan perpustakaan IAIN Kudus yang telah menyediakan referensi dan memberikan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi.
8. Segenap dosen IAIN Kudus yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Bapak Mujayin, S.E., selaku Kepala Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.
10. Ibu dan Bapak tercinta, beserta keluarga yang telah melimpahkan cinta dan kasih sayang serta memberikan semangat serta do'a-do'a terhadap peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
11. Mas Yanuaji Angga Prananta tersayang yang selalu membantuku dalam segala hal baik dalam segi materi dan fisik (membantu pengerjaan yang benar) dan yang selalu memberikan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Teman-teman Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 & angkatan 2018 yang telah saling memberikan semangat, memberikan arahan dan dukungan, serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan penulisan skripsi ini.
13. Dan seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Untuk itu pada kesempatan ini, sungguh bahagianya hati ini ketika bisa menghaturkan rasa terima kasih penulis kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tentu, tanpa dukungan dan bimbingan mereka, kesuksesan ini tidak dapat diraih. Tidaklah mungkin lembar yang terbatas ini bisa menyebutkan semua orang yang telah berjasa. Hanya do'a yang dapat penulis pecarkan, semoga Allah SWT selalu mencurahkan hidayah dan karunia-Nya kepada mereka semua. *Aamiin Ya Rabbal'alaamiin.*

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya. Aamiin.

Kudus, 2 Februari 2023

Penulis



Wafiqotun Nailis Shofa

NIM.1740110062

