

## ABSTRAK

**Wafiqotun Nailis Shofa (1740110062). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam mengurangi *Internet Addiction* pada Remaja di Desa Sumber Kec. Sumber Kab. Rembang.** Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Insitut Agama Islam Negeri Kudus. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Kudus Tahun 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang keadaan remaja *internet addiction* sebelum dan sesudah mengikuti *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management* pada Remaja serta untuk mengetahui pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self manajement* yang dilakukan untuk mengurangi *Internet Addiction* pada remaja Desa Sumber Kec.Sumber Kab.Rembang.

Jenis penelitian ini merupakan kategori kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-ekperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttests*. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, dan pengumpulan informasi yang memenuhi kriteria sesuai yang di kehendaki. Instrument penelitian menggunakan angket. Kemudian teknik analisis data yang di gunakan adalah Uji-T berpasangan (*paired sampel T-test*) dengan bantuan *SPSS versi 23.0*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: pertama, terdapat perbedaan yang signifikan dari *Internet Addiction* pada remaja sebelum dan sesudah di berikan perlakuan (*treatment*) melalui kegiatan bimbingan kelompok yang dapat di lihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dengan rata-rata 124,3056 dan *posttest* 112,4306. Kedua, Pelaksanaan bimbingan kelompok di nilai efektif dalam menurunkan *Internet Addiction* pada remaja di Desa Sumber yang dapat di lihat dari selisih nilai rata-rata sebesar 11,875. Ketiga, terdapat nilai tertinggi dan terendah interval hasil test *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah di berikan perlakuan dengan kategori sangat tinggi dengan rentang skor 140-150 dan tinggi 130-139. Setelah di berikan *treatment* mengalami penurunan kategori sedang dengan rentang skor 120-129 dan rendah dengan rentang skor 110-119. Untuk hasil uji hipotesis juga di peroleh nilai probabilitas  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya kegiatan bimbingan kelompok di nilai efektif dalam menurunkan tingkat *Internet Addiction* pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang.

**Kata Kunci:** *Internet Addiction, Konseling Kelompok, Self Manajement*