

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. *Internet Addiction*

##### a. Pengertian *Internet Addiction*

Istilah “*Internet Addiction Disorder*” atau di sebut juga dengan istilah kecanduan internet artinya merupakan suatu ketergantungan seseorang terhadap “jaringan” sebagai patologi, gangguan obsesif atau kompulsif yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi ini secara berlebihan dan mencakup beragam perilaku dan masalah dengan kontrol impulsif. *Internet addiction disorder* menyebabkan keadaan dimana pengguna merasa bahwa mereka membutuhkan internet dalam kehidupan sehari-hari mereka sehingga menyebabkan *Problematic Internet Use* (PIU).<sup>1</sup>

Menurut Young, *Internet Addiction* atau *Compulsive Internet Use/ Pathological Internet Use* merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri dalam penggunaan internet sehingga dapat menyebabkan terjadinya masalah sosial, psikologis pada kehidupannya. Individu dapat di katakan mengalami gangguan internet jika dirinya menggunakan internet lebih dari 20 jam dalam setiap minggu.<sup>2</sup>

Kecanduan Internet adalah salah satu gangguan kejiwaan yang di tandai dengan keasyikan yang berlebihan dan akses internet yang dapat menyebabkan gangguan atau *distress*.

##### b. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Internet

Beberapa ahli menjelaskan bahwa kecanduan internet yang di alami oleh individu di pengaruhi oleh beberapa faktor<sup>3</sup>, antara lain :

##### 1) Adanya interaksi dua arah antar pengguna internet

Individu dapat mengalami kecanduan karena terdapat suatu ketertarikan pada manfaat yang di berikan oleh internet, salah satunya yaitu tersedianya layanan-layanan komunikasi. Individu mendapatkan kesenangan tersendiri saat mereka dapat berinteraksi melalui dunia maya.

---

<sup>1</sup> Ogianto Putra, Dinda Rahma Fitriani, *Fenomena Internet Addiction Disorder Pada Gen Z*, (Jurnal Ilmu Komunikaasi, No.1, 2019), 22.

<sup>2</sup> Desy Arisandy, *Hubungan Antara Control Diri dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma*, (Jurnal Psikologi: 2009), 3.

<sup>3</sup> Siti Nurina Hakim dan Aliffatullah. “Dampak Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) pada Remaja”, *Proseding Temu Ilmiah X*, 24 (2017), 281.

- 2) Kemampuan kontrol diri yang rendah  
Menurut young, kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak mampu mengatur waktu penggunaan internetnya sehingga terjadi pemakaian yang berlebihan. Kontrol diri yang rendah juga memiliki ketertarikan terhadap respon yang di hasilkan dari penggunaan internet.
- 3) Kurangnya pengawasan dan kontrol diri dari luar  
Pengawasan yang kurang dari orang di sekitar membuat individu menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan.
- 4) Sarana pelarian diri dari masalah  
Individu beranggapan bahwa saat mereka mengakses internet dan berada dalam dunia maya terdapat kehidupan lain yang dapat di gunakan sebagai media pelarian diri dari masalah yang di hadapi di dunia nyata.<sup>4</sup>

### c. Tipe Kecanduan Internet

Menurut beberapa ahli, ada beberapa tipe kecanduan internet sebagai berikut :

- 1) *Cyber Sexual Addiction*  
Merupakan kondisi dimana individu kecanduan untuk menggunakan, mengunduh, dan memperdagangkan materi pornografi di Internet.
- 2) *Cyber Relationship Addiction*  
Merupakan suatu ke kondisi atau keadaan di mana individu senang mencari relasi atau teman-teman secara online.
- 3) *Computer Addiction*  
Adalah suatu kecenderungan individu berlaku obsesif terhadap *game online* yang dapat menyebabkan, mengakibatkan masalah terhadap kehidupannya.
- 4) *Information Overload*  
Yaitu sebuah keadaan di mana individu memakai atau mengoprasikan suatu internet untuk melakukan *surfing* yang bersifat kompulsif. Penggunaan dapat di dalam bentuk pencarian data dan pengumpulan data.
- 5) *Social Network Addiction*  
Adalah suatu komunitas virtual di mana setiap orang dapat membuat profil atau semi publik atau umum.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>Siti Nurina Hakim dkk, “Dampak Kecanduan Internet (*Internet Addiction*) pada Remaja”, 282.

<sup>5</sup>Sari Dewi Yuhana Ningtyas, “Hubungan Antara *Self Control* dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa”, *Educational Psychology Journal* 1, no.1 (2012), 26.

#### d. Kriteria Kecanduan Internet

Ada beberapa kriteria mengenai seseorang yang mengalami kecanduan internet di antaranya sebagai berikut :

1) *Salience*

Hal ini terjadi jika penggunaan internet atau permainan video game menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan seseorang, perasaan, dan mendominasi pemikiran mereka, serta perilaku sosial mereka.

2) *Mood Modification*

Hal ini mengacu pada pengalaman subjektif seseorang yang di laporkan sebagai konsekuensi dari penggunaan internet, serta dapat di lihat sebagai strategi atau cara koping (mereka mengalami *buzz* yang menggembirakan atau “tinggi” atau paradox, merasa tenang “melarikan diri” atau tidak ada rasa).

3) *Mood-modifying* dalam kriteria kecanduan internet adalah proses di mana intensitas penggunaan internet atau bermain game online meningkat untuk mencapai efek *mood-modifying* sebelumnya. Hal ini berarti bahwa seseorang secara bertahap meningkatkan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk mengakses internet.

4) *Withdrawal Syndrome*

Yaitu kondisi perasaan tidak menyenangkan yang saat itu terjadi karena penggunaan suatu internet di hentikan atau tiba-tiba berkurang secara perlahan atau bisa jadi dengan cepat.

5) *Conflik*

Konflik mengacu antar pengguna internet dan orang di sekitarnya mereka misalnya dengan keluarga, konflik dengan kegiatan sehari-hari, pekerjaan, tugas sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat atau dari dalam diri individu tersebut.

6) *Relapse*

Adalah kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu hal yang sama dengan pola perilaku sebelumnya secara berulang-ulang.<sup>6</sup>

#### e. Dampak Negatif Kecanduan Internet

1) Hubungan Sosial

Dalam menjalin suatu hubungan di interaksi sosial, individu yang sudah mengalami kecanduan internet akan menghabiskan banyak waktu mereka untuk mengakses internet. Hal tersebut berdampak terhadap kehidupan sosial mereka yaitu menjadi

---

<sup>6</sup> Cynthia Magdalena Indra, dkk., “Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019”, *Jurnal Medik dan Rehabilitasi* 1, no.3 (2019), 1.

turun interaksi individu dengan dunia nyata, menyebabkan dampak buruk hubungan sosialnya individu tersebut dengan orang-orang sekitar. Misalnya akibat bermain internet menyebabkan seseorang tersebut tidak menjalin komunikasi yang baik seperti biasanya atau menjadi bodoamat untuk menjalin komunikasi dengan orang-orang sekitarnya di karenakan lebih sibuk bermain internet.

2) Masalah Keuangan

Seseorang yang telah mengalami kecanduan internet akan melakukan segala cara untuk selalu bisa terhubung dengan internet. Untuk dapat selalu terhubung dengan internet, individu rela menabung demi bisa mendapatkan kebutuhan mengenai akses internet yang mereka inginkan.

3) Kondisi Fisik

Seseorang yang mengalami kecanduan internet dapat merasa terganggu dengan orang sekitar jika waktu atau sesi bermain internet mereka di usik. Bahkan sesi online mereka yang terlalu lama, waktu yang telah di habiskan bagi si pecandu internet dalam perminggu biasanya habis 20 jam – 48 jam perminggu dengan 15 jam persesi online nya. Akibatnya berpengaruh bagi kesehatan fisik, pola kehidupan mereka misalnya akibat kurangnya waktu untuk istirahat, tidur, interaksi offline dengan keluarga, teman, sanak saudara dan bisa juga mengakibatkan mata menjadi sakit (min).

4) Kegagalan Akademik

Masalah kegagalan akademik dapat terjadi karena individu lebih banyak menggunakan waktunya untuk mengakses internet baik itu *chattingan*, *web surfing*, maupun bermain game online sehingga mereka memiliki waktu lebih sedikit untuk belajar.<sup>7</sup>

## 2. Konseling Kelompok

### a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses pelaksanaan konseling yang di lakukan antara konselor dan beberapa konseli sekaligus (lebih dari satu orang) dalam lingkup kecil. Sementara itu, menurut beberapa ahli misalnya Gazda mengungkapkan bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara beberapa konselor dan beberapa konseli yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok itu memiliki

---

<sup>7</sup> Dhanis Andaryani, “Perbedaan Tingkat Self Control pada Remaja laki-Laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 2, no.3 (2013), 208.

tujuan untuk memberikan pemahaman dan dorongan agar dapat memecahkan suatu permasalahan yang di alami oleh konseli.

Selain Gazda, Awang juga menjelaskan mengenai konseling kelompok bahwa ciri-ciri utama dalam konseling kelompok yaitu berfokus pada tingkah laku, pemikiran yang sadar, dan menerapkan interaksi terbuka. menambahkan bahwa konseli dalam konseling ini adalah individu yang normal sedangkan konselor bertindak sebagai fasilitator yang mengarahkan konseli tersebut. Herman juga menjelaskan mengenai definisi konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada tingkah laku dan pikiran yang di sadari serta di bina dalam suatu kelompok yang di manfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari perilaku sebelumnya. Latipun menambahkan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa konseli normal yang di arahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif.<sup>8</sup>

#### **b. Konseli dalam Konseling Kelompok**

Konselor harus mempertimbangkan kesiapan dan kesediaan menjalani konseling kelompok. Konseli dalam konseling kelompok itu dapat menentukan keberhasilan dalam proses konseling. Ada berbagai macam tipe konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor seharusnya peka dalam menentukan karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai di sertakan dalam konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan dapat memberikan umpan balik yang positif.

#### **c. Konselor dalam Konseling Kelompok**

Konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sehubungan dengan perannya tersebut, *Capuzzi* dan *Gross* mengatakan bahwa tugas konselor adalah melakukan pemeliharaan, pemrosesan, penyaluran, dan arahan.

##### 1) Pemeliharaan (*Providing*)

Konselor berperan sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk menjaga hubungan baik dengan konseli.

##### 2) Pemrosesan (*Processing*)

Konselor berperan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang terdapat dalam proses konseling.

##### 3) Penyaluran (*catalyzing*)

---

<sup>8</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, 199.

Konselor berperan mendorong terbentuknya interaksi yang baik dengan konseli.

4) Pengarahan (*directing*)

Konselor memberikan pengarahan mengenai proses jalannya konseling, seperti membatasi topik.

**d. Tujuan Konseling Kelompok**

Penerapan konseling kelompok untuk membantu konseli dilakukan berdasarkan tujuan-tujuan khusus yang membedakannya dari konseling individu.<sup>9</sup> Pada bagian ini penulis kembali menguraikannya berdasarkan pandangan para ahli. *Winner* mengatakan mengenai tujuan dari konseling adalah sebagai media terapi untuk konseli, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku individu. Sementara itu *George* dan *Kristiani* menjelaskan bahwa konseling kelompok di manfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu konseli dalam pemecahan masalahnya, sedangkan menurut *Bariyyah*, adapun tujuan konseling kelompok yaitu sebagai berikut :

- 1) Membantu individu untuk mencapai perkembangan dengan baik
- 2) Mendorong munculnya motivasi kepada konseli untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki.
- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan lebih baik serta tidak menyebabkan gangguan emosi.
- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang insentif.
- 5) Mengembangkan interaksi sosial dan keterampilan komunikasi yang sehat dan baik.<sup>10</sup>

**e. Struktur-struktur dalam Konseling Kelompok**

Menurut *Corey Gazda* sudah menyusun mengenai struktur-struktur dalam konseling kelompok yang meliputi : jumlah anggota kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok, dan waktu pelaksanaan konseling kelompok.

Jumlah Anggota Kelompok

- 1) Homogenitas atau heterogenitas Kelompok (tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan suatu karakteristik)
- 2) Sifat Kelompok
- 3) Waktu Pelaksanaan, menentukan waktu pertemuan, dan menentukan batasan waktu konseling kelompok.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 201-204.

<sup>10</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 205.

#### f. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Tahapan kegiatan konseling kelompok terdiri dari berbagai tahap kegiatan yang dapat di laksanakan. Tahapan konseling kelompok menurut Prayitno di bagi menjadi empat tahap. Tahap yang pertama adalah pembentukan kelompok, tahap pembentukan kelompok sering disebut dengan tahap awal dalam konseling kelompok. Tahap awal adalah saat-saat orientasi dan penggalian yang meliputi penentuan struktur kelompok, pengenalan dan penggalian harapan dan keinginan anggotanya. Dalam tahap ini anggota mempelajari fungsi kelompok, memperjelas harapan-harapan mereka, mempertegas tujuan-tujuan mereka dan mencari posisinya dalam kelompok.<sup>12</sup>

Kegiatan-kegiatan yang harus di lakukan pada tahap awal adalah : mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri, dan permainan penghangatan atau pengakraban.

Tahap konseling kelompok yang kedua adalah tahap peralihan, yang merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Kegiatan yang di lakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota.

Kegiatan-kegiatan yang harus di lakukan pada tahap ini adalah : menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap tiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan kalau perlu kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).<sup>13</sup>

Tahap konseling kelompok yang ketiga adalah tahap kegiatan, bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu

---

<sup>11</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 210-212.

<sup>12</sup> Ika Zuliyana, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa", (*Skripsi*, UMM Magelang, 2017), 35-36.

<sup>13</sup> Ika Zuliana, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa", 36.

masalah atau topik tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam. Pada tahap ini saatnya anggota berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggung-jawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus di dorong untuk mengambil keputusan sendiri mengenai masalah yang di hadapi untuk di gali dalam kelompok. Kegiatan-kegiatan yang harus di lakukan pada tahap ini adalah : masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah, menetapkan masalah yang akan di bahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.

Tahap terakhir dalam konseling kelompok yaitu penutupan, yang merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah di capai yang di kemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap di rasakan nya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan di akhiri.

Kegiatan-kegiatan yang harus di lakukan pada tahap ini adalah : pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera di akhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan. Pendapat Prayitno yang telah di sebutkan di atas, merupakan kegiatan dari proses konseling kelompok.<sup>14</sup>

#### **g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok**

- 1) Membina harapan, konseli akan dapat belajar mengembangkan dan memahami kemampuan atau potensi yang sudah di miliknya.
- 2) Universal, bisa mengurangi tingkat kecemasan konseli karena konseli mengetahui bahwa bukan hanya konseli itu yang sedang mempunyai permasalahan, tetapi orang lain juga atau orang di kelompok tersebut.
- 3) Pemberian Informasi, informasi-informasi dapat di sampaikan dari konselor (pimpinan kelompok) maupun konseli (anggota kelompok), meliputi pengalaman dari konseli dan pemecahan masalah oleh konselor.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Ika Zuliyana, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Manajemen Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa", 37-38.

<sup>15</sup> Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 207.



- 4) Altruisme, proses memberi dan menerima masukan dari anggota kelompok maupun konseli ataupun konselor.
- 5) Pengulangan korektif keluarga primer, untuk dapat menjalin hubungan yang baik seperti keluarga sendiri.
- 6) Peniruan tingkah laku, di dapatkan dari hasil identifikasi anggota kelompok atau dari pengalaman.
- 7) Pengembangan teknik sosialisasi, cara konseli atau anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal dengan memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain (konseli atau anggota mendapatkan umpan balik dari kelompok yang di tujuan untuk dirinya).
- 8) Belajar menjalin hubungan interpersonal, misalnya mampu dan berani mengekspresikan diri di depan anggota kelompok, serta mampu merespon apa yang di sampaikan anggota kelompok.
- 9) Katarsis, anggota kelompok di harapkan mampu melepaskan katarsis yang di miliki melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif, misalnya marah, sedih, kecewa, terluka, sayang cinta atau kesulitan yang tidak dapat di ungkapkan.<sup>16</sup>

#### **h. Kerahasiaan dalam Konseling Kelompok**

Dalam konseling kelompok bahwa konselor dan semua anggota wajib menjaga kerahasiaan yang terdapat di dalam konseling. Hal ini di dasarkan pada pandangan bahwa menjaga kerahasiaan adalah hal utama untuk membangun relasi yang berdasarkan saling percaya. Selain itu, konselor perlu menyampaikan hal-hal apa saja yang di perbolehkan untuk di sampaikan pada orang lain di luar kelompok. Konselor perlu menyampaikan aturan-aturan menjaga kerahasiaan ini di awal pertemuan dengan anggota-anggota kelompok nya.<sup>17</sup>

### **3. Self Management**

#### **a. Pengertian Self Management**

*Self management* adalah pengontrolan diri atau strategi perubahan perilaku dan kebiasaan untuk diri sendiri. *Self management* juga dapat di artikan sebagai keterampilan untuk mengatur keadaan sekitar yang mempengaruhi tingkah laku individu atau sifat mereka sendiri dengan suatu strategi agar menjadi lebih baik. *Self management* merupakan prosedur di mana

---

<sup>16</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 208-209.

<sup>17</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 218.

individu mengatur perilakunya sendiri yaitu individu memiliki sasaran untuk memperbaiki perilaku atau mengembangkan perilaku baik yang ada dalam diri.<sup>18</sup>

Gie menyatakan bahwa *self management* merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mendalikan kemampuannya untuk hal yang baik,<sup>19</sup> sedangkan menurut Prijosaksono *self management* adalah seseorang yang memiliki keahlian untuk mengendalikan diri seperti emosi, fisik, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang di miliki oleh setiap individu.<sup>20</sup>

*self management* merupakan seseorang yang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha motivasi yang muncul pada diri seseorang. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan lebih baik, maka dapat di katakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* yang baik.

Perilaku yang dapat ditangani dengan teknik *self management* antara lain; Perilaku yang muncul dari dalam diri sendiri tanpa pengaruh orang lain. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Segala perilaku yang berhubungan dengan orang lain. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi dan kontrol diri.<sup>21</sup>

#### **b. Tujuan Self Management**

Tujuan utama *self management* adalah pengembangan perilaku individu untuk lebih adaptif. Namun ada beberapa tujuan *self management* yang dapat kami paparkan antara lain:

- 1) Keterampilan remaja untuk menghadapi masalah sampai di luar sesi konseling.
- 2) Perubahan yang menetap dengan prosedur yang tepat.
- 3) Remaja dapat membuat pola perilaku, pikiran dan perasaan sesuai dengan yang di inginkan<sup>22</sup>.

---

<sup>18</sup> Nikamtus Sholihah, Retno Tri Hariastuti, dkk., “Penerapan Strategi Self Manajemen Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV Sdlb-D Ypac Surabaya,” 3 no.1 (2013): 4.

<sup>19</sup> The Leang Gie, *Cara Belajar Yang Efisien* (Yogyakarta: Liberty,1995), 188.

<sup>20</sup> Diena Ardini, “Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prkrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi,” *ejournal psikologi* 5 no.4 (2017): 877.

<sup>21</sup> Muhammad Satriadi Muratam, “Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Beolajar Siswa di Sekolah”, (Nusantara 5, no. 1, 2018), 2.

<sup>22</sup> Gantina Komala Sari, dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta: PT. Indeks, 2011), 181.

### c. Mekanisme *Self Management*

Dalam teknik *self management*, keberhasilan konseling berada di tangan konseli, konselor berperan sebagai fasilitator gagasan dan motivator.

Dalam pengelolaan *self management* biasanya di ikuti dengan management lingkungan atau faktor pendukung suksesnya konseling seperti misal mengubah lingkungan sosial yang lebih menggiring ke arah tujuan sehingga konseli dapat mempermudah jalan mencapai tujuan. Adapun mekanisme tersebut di antaranya dengan mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak di kehendaki sulit dan tidak mungkin di laksanakan, mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah langkah konseli dan mengubah lingkungan atau kebiasaan<sup>23</sup>.

Ada beberapa asumsi *self management* sebagai strategi pengembangan dan pembangunan perilaku dalam konseling bahwa konseli mempunya kendali penuh terhadap inisiatif ikhtiar mengubah dan mengembangkan dirinya, konseli lah yang paling tau apa yang terjadi pada dirinya apa yang di alami dirinya dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasinya<sup>24</sup>.

### d. Konsep Dasar *Self Management*

Ada beberapa langkah dasar *self management* antara lain :

- 1) Proses perubahan tingkah laku.
- 2) Persetujuan syarat yang akan menjadi motivasi untuk perubahan perilaku.
- 3) Partisipasi penuh konseli sebagai agen perubahan
- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir agar konseli dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat bahkan menghalangi jalan perubahan.
- 5) Konseli dapat mengelola perbuatan, pikiran dan perasaan sehingga mendorong melakukan hal-hal positif dan mengurangi hal-hal negatif.<sup>25</sup>

### e. Aspek-aspek *Self Management*

#### 1) Pendorong Diri (*Self Motivation*)

Menurut Gie Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang

---

<sup>23</sup> Gantina Komala Sari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 181.

<sup>24</sup> Siti Nurzakiyah dan Nanang Budiman, *Teknik Self Menegement dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*, 16.

<sup>25</sup> Insan Suwanto, *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk*, (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 1, no. 1, 2016) 20.

yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh keinginan dan minat yang kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang di inginkannya.<sup>26</sup>

## 2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Gie menyatakan bahwa Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat di katakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan tenaga, waktu, pikiran maupun lainnya yang bisa membantu pembentukan *self manajement* itu sendiri.

## 3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie mengungkapkan bahwa pengendalian diri (*Self Control*) merupakan suatu kemampuan yang telah di miliki oleh seseorang agar dapat mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya seatu keinginan serta tidak merugikan orang lain.

## 4) Pengembangan Diri (*Self Development*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri (*Self Development*) yaitu suatu kegiatan untuk dapat meningkatkan kesadaran diri agar bisa mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang di milikinya.<sup>27</sup>

## f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Manajement*

### 1) Kesehatan (*Health*)

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting untuk seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan itu antara emosi dan perasaan seseorang harus seimbang.<sup>28</sup>

### 2) Keterampilan (*Skill*)

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dapat di lihat bahwa orang tersebut itu mampu melakukannya apa tidak,

---

<sup>26</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 78.

<sup>27</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*, 79-80.

<sup>28</sup> Mahfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," (*Skripsi*, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 32.

maka individu tersebut bisa menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian di bidang tertentu, maka akan terwujud lah tujuan-tujuan dalam planning hidupnya.<sup>29</sup>

### 3) **Aktivitas (Action)**

Seseorang yang mempunyai imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut bisa di kategorikan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya bisa memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

### 4) **Identitas diri (Identity)**

Identitas diri merupakan sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu tindakan.<sup>30</sup>

## g. **Tahap-tahap *Self Management***

Tahapan yang di lakukan dalam tahapan teknik *self management* adalah sebagai berikut ini:

### 1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Observasi diri merupakan respon individu berupa pemanfaatan yang sistematis terhadap hasil kerjanya. Hal yang perlu di perhatikan dalam observasi diri yaitu mengamati mencatat tingkat laku seseorang.

### 2) Tahap Evaluasi Diri

Evaluasi diri merupakan suatu kemampuan mengetahui dengan tepat keadaan seseorang. Sehingga nantinya dapat tercapainya sebuah keinginan.

### 3) Tahap Pemberian Pengukuhan atau Penguatan

Pemberian penguatan merupakan upaya untuk mengatur dirinya sendiri, dan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri.<sup>31</sup>

## h. **Pandangan Islam Mengenai *Self Manajement***

Al-Qur'an merupakan kitab yang diturunkan oleh Allah SWT melalui perantara malaikat Jibril yang berisi firman-firman-Nya kepada Nabi Muhammad SAW secara berangsur-angsur

---

<sup>29</sup> Mahfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," 33.

<sup>30</sup> Mahfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," 34.

<sup>31</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, 182.

sebagai pedoman hidup oleh umat manusia.<sup>32</sup> Di dalam Al-Qur'an sudah di jelaskan bahwa *self management* menjadi sebuah falsafah hidup untuk umat islam. Adapun unsur-unsurnya adalah sebagai berikut ini.<sup>33</sup>

1) *Planning* (Pencanaaan)

*At-Tahthiith* atau perencanaan adalah suatu proses menentukan hal-hal yang ingin di capai serta menentukan berbagai tahapan-tahapan yang di perlukan untuk mencapai tujuan. Seperti halnya yang terdapat dalam surah Al-Insyirah (94:7-8):

فإذا فرغت فا نصب. وإلى ربك فرغب

*Artinya:* “Apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap atau meminta dengan merendahkan hati.”<sup>34</sup>

2) *Organizing* (Pengorganisasian)

*At-Tandziim* atau pengorganisasian merupakan suatu upaya untuk menetapkan, menggolongkan dan mengatur berbagai macam kegiatan.

3) *Coordinating* (Pengoordinasian)

*At-Tamsiiq* atau pengoordinasian, merupakan suatu upaya yang di lakukan secara bersama-sama untuk melakukan rencana dengan mengharapkan sebuah tujuan yang akan di dapatkannya. Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah (2: 208) yang

*Artinya:* “Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu keadaan Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan, sesungguhnya syaitan itu adalah musuh nyata bagimu.”<sup>35</sup>

4) *Controlling* (Pengendalian)

*Ar-Riqaabah* atau pengendalian adalah suatu pengawasan pada jalannya suatu rencana. Firman Allah SWT di dalam surah At-Tahrim (66: 6), yang;

---

<sup>32</sup> Muhammad Roihan Daulay, “Studi Pendekatan Al-Gur’an,” *Jurnal Thariqoh Ibtiah* 1 no. 1 (2014): 33.

<sup>33</sup> Ariska Dewi, “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Di Madrasah Tsanawiyah Nur Hasan Medan,” (*skripsi*, UIN Sumatra Utara Medan, 2018), 56-59.

<sup>34</sup> Al-Qur'an, al-Insyirah 7-8, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 596.

<sup>35</sup> Al-Qur'an, al-Baqarah ayat 208, *Al-Qur'an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 342.

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, periharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah SWT terdapat apa yang di perintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang di perintahkan.”<sup>36</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa dalam menjaga keselamatan intitusi merupakan salah satu tugas utama seorang pemimpin dalam sebuah organisasi.

#### 5) *Motivating* (Motivasi)

*At-Targhiip* atau motivasi yaitu sebuah dorongan yang berasal dalam diri seseorang untuk mencapai suatu keinginan dan tujuan tertentu. Dalam surah Ar-Ra’du (13: 11) Allah SWT berfirman yang;

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya secara bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT tidak merubah keadaan atau kondisi suatu kaum sehingga mereka merubah kondisi yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah SWT mengehendaki keburukan pada suatu kaum, sehingga tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain dirinya sendiri.”<sup>37</sup>

#### 6) *Leading* (Kepemimpinan)

*A-Khilaafah* atau kepemimpinan merupakan tercapainya tujuan adanya di perlakukannya suatu kemampuan untuk dapat mempengaruhi adanya sebuah motivasi. Allah SWT berfirman mengenai kepemimpinan, yang terdapat di dalam Al-Qur’an surah Al-An’am (6:165) yang:

Artinya: “Dan dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan meninggalkan sebagian kamu atas sebagian (yang lain) beberapa derajat, agar menguji kamu tentang apa yang di berikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu sangat cepat

---

<sup>36</sup> Al-Qur’an, at-Tahrim ayat 6, *Al-Qur’an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 560.

<sup>37</sup> Al-Qur’an, ar-Ra’du ayat 11, *Al-Qur’an dan terjemahnya* (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 250.

siksa-Nya dan sesungguhnya dia Maha pengampun lagi Maha Penyayang.”<sup>38</sup>

Jika di lihat dari pandangan Islam mengenai *Self Manajement* menjelaskan bahwa manusia itu sangat membutuhkan sebuah perencanaan, manajemen diri, agar jiwa seseorang dapat di gunakan sebaik mungkin sesuai dengan ajaran atau tuntutan agama Islam.

## B. Hasil Penelitian Terdahulu

Pokok dalam kajian penelitian ini atau kajian pustaka adalah sebagai bahan perbandingan terhadap kajian penelitian yang terdahulu dan menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dengan penelitian lain.

Hasil penelitian terdahulu yang dapat di jadikan referensi penelitian di antaranya adalah

1. *Pertama*, dengan judul Skripsi “Hubungan Kecanduan Internet dengan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara” penelitian ini di lakukan oleh Linda Pertiwi. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan kecanduan internet dengan dimensi keterampilan sosial. Penelitian ini menggunakan metode sampling *stratified random sampling*. Alat ukur kecanduan internet pada penelitian ini adalah translasi *Intrenet Addiction Test* dari Young dan alat ukur keterampilan sosial didasari pada dimensi Wu yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *social presentation*, *social scanning* dan *social flexibility*. Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet pada subjek berada pada level rendah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterampilan sosial pada subjek berada pada kategori tinggi. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan kecanduan internet dengan keterampilan sosial pada mahasiswa USU dan adanya keterkaitan kecanduan internet dengan dimensi keterampilan sosial. Pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan kecanduan internet dengan keterampilan sosial namun tergolong rendah dan adanya hubungan kecanduan internet dengan dimensi keterampilan sosial namun tergolong rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis di terima, artinya semakin rendah kecanduan internet semakin tinggi keterampilan sosial seseorang dan sebaliknya,

---

<sup>38</sup> Al-Qur’an, al-An’am ayat 165, Al-Qur’an dan terjemahnya (Bekasi: Departemen Agama RI, Cipta Bagus Segara, 2012), 150.



semakin tinggi kecanduan internet seseorang semakin rendah keterampilan yang di miliki seseorang.

Relevensi penelitian Linda Pertiwi dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang *internet addiction*, yang membedakannya adalah hubungan *internet addiction* dengan dimensi keterampilan sosial pada mahasiswa, sedangkan peneliti meneliti tentang upaya mengurangi *internet addiction* melalui konseling kelompok dengan teknik *self manajemen* pada Remaja Desa Sumber.

2. *Kedua*, Jurnal penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas XI di SMA NEGERI 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019” oleh Cyntia Magdalena Inra, Anita, dkk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini bersifat analitik-observasional dengan pendekatan potong lintang. Kecanduan internet di nilai menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) dan depresi menggunakan *Children’s Depression Inventory* (CDI) adaptasi bahasa Indonesia. Subjek penelitian ini adalah seluruh pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus yang memenuhi kriteria inklusi. Responden yang mengikuti penelitian berjumlah 171 orang dengan rentang umur 14-17 tahun dan sebagian besar responden adalah perempuan (63,2%). Hasil penelitian dengan menggunakan IAT dan CDI di dapatkan bahwa 120 pelajar (70,2%) mengalami kecanduan internet sedang dan 55 pelajar (32,2%) mengalami depresi. Uji statistik dengan *Chi-Square* didapatkan nilai  $p=0,0002$ . Kesimpulannya, terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan depresi pada kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019.

Relevansi dengan peneliti yaitu sama-sama meneliti mengenai *internet addiction*, yang membedakkannya adalah penelitian Cynthia meneliti tentang hubungan kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA, sedangkan peneliti meneliti mengenai upaya mengurangi *internet addiction* melalui konseling kelompok dengan teknik *self manajemen* pada Remaja Desa Sumber.

3. *Ketiga*, penelitian Skripsi yang di lakukan oleh Sarina dengan judul ”Pengaruh *Internet Addiction* Terhadap Minat Baca Buku Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu sosial Universitas negeri Makassar” prodi Pendidikan Sosiologi FIS-UNM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *internet addiction* terhadap minat baca buku mahasiswa FIS UNM. Hipotesis yang di ajukan adalah terdapat pengaruh antara *internet addiction* terhadap minat

baca buku mahasiswa FIS UNM. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Teknik dalam menentukan sampel adalah menggunakan random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pendidikan sosiologi FIS UNM angkatan 2015-2018 berjumlah 283. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 142 orang yang diambil dari 50% mahasiswa disetiap angkatan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *internet addiction* terhadap minat baca buku mahasiswa FIS UNM. Yang di tunjukkan dengan perolehan koefisien korelasi  $r$  sebesar  $r = -0,746$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Mahasiswa pendidikan sosiologi yang menjadi sampel penelitian ini mempunyai tingkat *internet addiction* pada kategori sedang, dan minat baca buku pada kategori rendah. Nilai  $R$ square sebesar 0,556 yang berarti bahwa presentase pengaruh *internet addiction* mampu menjelaskan 55,6% minat baca buku sedangkan sisanya 44,4% di jelaskan oleh faktor lain yang tidak di bahas dalam penelitian ini.

Relevansi pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti mengenai internet addiction, yang membedakannya adalah penelitian Sarina meneliti tentang pengaruh minat baca buku terhadap mahasiswa, sedangkan peneliti meneliti mengenai upaya mengurangi *internet addiction* melalui konseling kelompok dengan teknik *self management* pada remaja Desa Sumber.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang akan saya teliti yaitu dapat di simpulkan bahwa penelitian terdahulu memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaannya sama-sama menguji atau membahas mengenai permasalahan kecanduan internet atau *internet addiction*, tetapi ada juga perbedaan-perbedaan dalam setiap penelitiannya tersebut yaitu di mengujian objek permasalahannya. Penelitian pertama oleh Linda Pertiwi membahas Hubungan Kecanduan Internet dengan Keterampilan Sosial pada Mahasiswa. Penelitian terdahulu kedua oleh Chinthia Indra dkk tentang Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas 9. Penelitian terdahulu ketiga untuk mengetahui tentang Pengaruh *Internet Addiction* terhadap minat baca buku mahasiswa FIS UNM.

Sedangkan mengenai penelitian peneliti ini, yaitu dengan memfokuskan terhadap Remaja Desa yang akan membahas tentang “upaya mengurangi *internet addiction* melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*” di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Jenis penelitian ini adalah penelitian

eksperimen. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau disebut kuesioner dengan skala likert yang digunakan pada saat sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan konseling kelompok serta dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, uji homogenitas, dan analisis uji perbedaan dua rata-rata (*Uji t*).

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pemaparan-pemaparan yang telah di jelaskan di atas maka peneliti akan menjelaskan mengenai kerangka berpikir dalam penelitian ini. Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini





#### D. Hipotesis

Berdasarkan etimologis, hipotesis berasal dari dua suku kata, yaitu hipo yang berarti lemah dan tesis yang artinya pernyataan. Sedangkan menurut istilah hipotesis dapat di definisikan sebagai suatu dugaan sementara yang di ajukan seorang peneliti yang berupa pernyataan-pernyataan jawaban sementara yang kebenarannya belum di uji kebenarannya, karena jawaban yang di berikan tersebut belum di

dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data.<sup>39</sup> Pada umumnya hipotesis di nyatakan dalam dua bentuk, yaitu *Pertama*, suatu hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara Variabel bebas terhadap variabel terikat yang biasa di lambangkan dengan  $H_a$ . Kedua, suatu hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang biasa di lambangkan dengan lambang  $H_o$ .

Hipotesis pada penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut ini :

1. Hipotesis Nihil ( $H_0$ )

Tidak ada perbedaan antara remaja *internet addiction* hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* upaya mengurangi *internet addiction* melalui konseling kelompok dengan teknik *self manajement* pada remaja di Desa Sumber.

2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Ada perbedaan antara remaja *internet addiction* nilai hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test* upaya mengurangi *internet addiction* melalui konseling kelompok dengan teknik *self manajement* pada remaja di Desa Sumber.

---

<sup>39</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), 120.