



Vol.16, No. 1, Januari- Juni 2026  
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.30134](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.30134)

## JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>  
ISSN 2686-2859 (online)  
ISSN 2088-8341 (cetak)

### EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONTROL PENGGUNAAN GADGET

Andhita Lintang Cahyaningati<sup>1</sup>, Suhendri<sup>2</sup>, Chr. Argo Widiharto<sup>3</sup>

1. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, email: [andhitalintang123@gmail.com](mailto:andhitalintang123@gmail.com)
2. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, email: [suhendri@upgris.ac.id](mailto:suhendri@upgris.ac.id)
3. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, email: [argowidiharto@upgris.ac.id](mailto:argowidiharto@upgris.ac.id)

#### Kata Kunci:

Bimbingan  
Kelompok, Self-  
Management, Self-  
Control, Penggunaan  
Gadget.

#### Keywords :

Group Guidance,  
Self-Management,  
Self-Control, Gadget  
Usage.

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa kelas VIII. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi dan *self-control* yang rendah. Instrumen penelitian berupa skala *self-control* penggunaan *gadget* yang telah di uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji *Paired Sample T-Test* dengan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan *self-control* siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pada hasil *posttest* sebanyak 90% siswa berada di kategori tinggi, sedangkan hasil *pretest* hanya 40%. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan tingkat signifikansi 0,015 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini membuktikan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa yang dapat membantu mereka untuk menggunakan *gadget* menjadi lebih bijaksana dan bertanggung jawab.

#### Abstract

The goal of this reseacrsh is to determine the effectiveness of self-management technique group guidance services to improve self-control of gadget use in grade VIII students. This study uses an experimental quantitative approach with one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 10 students who were determined using purposive sampling techniques based on high levels of gadget use and low self-control. The research instrument is in the form of a self-control scale for the use of gadgets that have been tested for validity and reliability with a Cronbach's Alpha value of 0.939. Data analysis used the Shapiro-Wilk normality test and

*the Paired Sample T-Test test with the results showing an increase in students' self-control after participating in group guidance services. In the posttest results, 90% of students were in the high category, while the pretest results were only 40%. The results of the Paired Sample T-Test showed a significant difference between the pretest and posttest values with a significance level of 0.015 ( $p < 0.05$ ). The results of this study prove that self-management technique group tutoring services are effective in improving self-control of gadget use in students which can help them use gadgets to be more wise and responsible*

---

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan manusia. Wujud nyata dari perkembangan tersebut hadirnya *gadget* di dunia saat ini yang menjadi penting dan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari (Rini et al., 2021). Penggunaan gadget di zaman sekarang tidak lagi buat alat komunikasi saja, melainkan untuk sarana belajar, hiburan, memperoleh informasi, bermain game, dan mencari sebuah informasi yang menarik. Dalam kehadiran *gadget* semuanya menjadi lebih praktis, menarik serta multifungsi yang menjadikan sangat populer di semua kalangan dan sering digunakan untuk beraktivitas sehari-hari (Oktaviani & Arlizon, 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), menunjukkan penggunaan internet dan *gadget* pada remaja di Indonesia terus mengalami peningkatan disetiap tahun. Untuk presentase penggunaan *gadget* pada kelompok usia remaja mengalami peningkatan dari 94,55% pada tahun 2020 kini menjadi 97,41% di tahun 2025. Tidak hanya itu, remaja usia 15-24 tahun tercatat sebagai kelompok pengguna *gadget* tertinggi di Indonesia dengan rata-rata penggunaannya lebih dari 6 jam per hari (Komdigi, 2025).

Tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada remaja berkaitan dengan karakteristik perkembangan mereka yang mempunyai rasa ingin tahu tinggi, ketertarikan terhadap hal baru termasuk pada teknologi digital, serta kebutuhan akan interaksi sosial (Simamora et al., 2025). Selain itu, *gadget* juga memberikan berbagai manfaat bagi siswa apabila digunakan dalam hal positif seperti, mendukung proses pembelajaran, memperluas akses informasi, dan meningkatkan efisiensi komunikasi. Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa berdampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, sulit berinteraksi,

dan ketergantungan pada *gadget* (Mimin, 2022). Dari kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol bisa menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa (Febriyanti et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukannya kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku terhadap penggunaan *gadget* agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam mengendalikan penggunaan *gadget* adalah *self-control*. Menurut Averill dalam (Sari et al., 2025) menjelaskan bahwa *self-control* adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengolah informasi dan menentukan keputusan yang akan dicapai. Averill juga menjelaskan terdapat 3 aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol pikiran (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Sedangkan, menurut (Oktarina & Adelina, 2020) *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan serta dorongan tertentu. Karena masing-masing individu mempunyai tingkat kontrol diri yang berbeda-beda. Siswa yang mempunyai *self-control* tinggi cenderung lebih disiplin, mampu mengatur waktu dengan baik dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Sebaliknya, jika siswa yang memiliki *self-control* rendah cenderung mudah teralihkan fokusnya, bertindak impulsif, dan merasa kesulitan dalam mengatur waktu untuk belajar (Azmiyatunnuha et al., 2025; Pratiwi et al., 2025).

Berdasarkan pandangan ahli di atas disimpulkan bahwa siswa yang memiliki *self-control* baik mampu untuk mengatur dirinya dalam menggunakan *gadget* sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sosialnya. Dari kemampuan tersebut menjadikan siswa memiliki kemampuan dalam mengendalikan dorongan untuk penggunaan *gadget*, mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Hutasuhut et al., 2024). Dengan demikian, semakin tinggi *self-control* yang dimiliki siswa, semakin besar kemampuannya untuk mengatur penggunaan *gadget* secara bijaksana (Mita et al., 2025).

Berdasarkan hasil asesmen awal menggunakan AKPD pada siswa kelas VIII, diketahui bahwa 79,2% siswa sering menggunakan *gadget* setiap hari. Presentase tersebut menunjukkan kategori penggunaan *gadget* tinggi dan berpotensi menyebabkan rendahnya kontrol diri siswa dalam mengelola

Andhita Lintang Cahyaningati, Suhendri, Chr. Argo Widiarto: ***Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Self-Control Penggunaan Gadget***

---

penggunaan *gadget* khususnya di lingkungan sekolah. Hal ini diperkuat dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Februari 2026 dengan siswa kelas VIII. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa belum bisa memiliki aturan dalam penggunaan *gadget*. Mereka mengaku masih sering bermain *gadget* secara sembunyi-sembunyi saat pembelajaran karena merasa bosan, serta mengalami kesulitan jika tanpa sehari tanpa bermain *gadget*. Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK pada tanggal 5 Februari 2026 yang mengungkapkan bahwa masih banyak siswa yang kesulitan mengendalikan diri untuk tidak menggunakan *gadget* pada waktu yang tidak tepat, khususnya saat jam pelajaran berlangsung. Guru BK juga sering menemukan siswa yang lebih fokus bermain *gadget* dibandingkan memperhatikan penjelasan guru, sehingga kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki tingkat *self-control* yang rendah dalam penggunaan *gadget* di sekolah.

Hasil wawancara menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dengan fakta mengenai *self-control* penggunaan *gadget*. Secara teori menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-control* baik mampu mengendalikan perilakunya secara efektif, sedangkan fakta yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya untuk menggunakan *gadget*. Dari kondisi tersebut salah satu cara untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan *self-control* dalam penggunaan *gadget* perlu diberikan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dipilih karena dapat memberikan kesempatan siswa untuk bertukar pandangan, belajar serta mendapatkan dukungan dari teman sebaya (Febriyanti et al., 2024). Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok dengan pemimpin kelompok yang menyampaikan informasi, memfasilitasi dan mendorong diskusi sehingga anggota kelompok dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan (Hartanti, 2022). Melalui layanan bimbingan kelompok ini siswa dapat belajar untuk memahami dampak penggunaan *gadget* dan melatih kemampuan untuk mengontrol dirinya dengan baik.

Agar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menjadi lebih efektif, perlu menggunakan teknik *self-management* yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Menurut (Khoiruddin, 2023) teknik *self-management* merupakan strategi bantuan

yang diberikan kepada siswa untuk membantu mengenali, mengatur, mengarahkan, memotivasi serta melihat perubahan perilaku individu. Teknik *self-management* ini memiliki keunggulan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya melalui proses *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* (Swara & Yulianti, 2020). Melalui teknik ini diharapkan dapat membantu siswa dalam menetapkan batasan penggunaan *gadget* secara bijak.

Penelitian yang sudah dilakukan (Adhari et al., 2022) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini efektif dalam mengurangi perilaku kecanduan *gadget* pada siswa. Namun, penelitian yang mengkaji penggunaan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa SMP masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Semarang.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan *one group pretest & posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *self-control* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*. Berdasarkan pendapat (Soegeng, 2022) *one group pretest & posttest design* dalam metode eksperimen ini memiliki keunggulan yaitu peneliti melakukan tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui *pretest* dan *posttest*.

Populasi penelitian ini berjumlah 256 siswa kelas VIII SMP Negeri 14 Semarang. Sampel yang digunakan sebanyak 10 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria berdasarkan hasil asesmen awal yang memiliki intensitas penggunaan *gadget* tinggi dan *self-control* rendah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala likert *self-control* penggunaan *gadget* yang disusun dari 3 aspek berdasarkan teori Averill dalam (Sari et al., 2025) yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* dengan jumlah 35 item pernyataan yang dinyatakan valid dan 5 item pernyataan yang dinyatakan tidak valid dari hasil uji validitas. Setelah dilakukan uji validitas, instrumen yang valid di uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan hasil dari pengujian menandakan bahwa nilai *Cronbach's*

*Alpha* sebesar 0,939 yang menunjukkan lebih besar dari 0,60 ( $0,939 > 0,60$ ). Dapat disimpulkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan bermanfaat untuk penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari pemberian angket untuk data *pretest* dan *posttest*. Setelah itu, data yang diperoleh dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Setelah data dinyatakan normal, selanjutnya dilakukan uji statistik parametrik yaitu uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan aplikasi SPSS 27 untuk mengetahui tingkat perbedaan *self-control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengelompokan dari skor *pretest* dan *posttest* pada 10 subjek penelitian diperoleh data berdistribusi untuk dijadikan dalam kategori *self-control* penggunaan *gadget* yang disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Data Distribusi Self-Control**

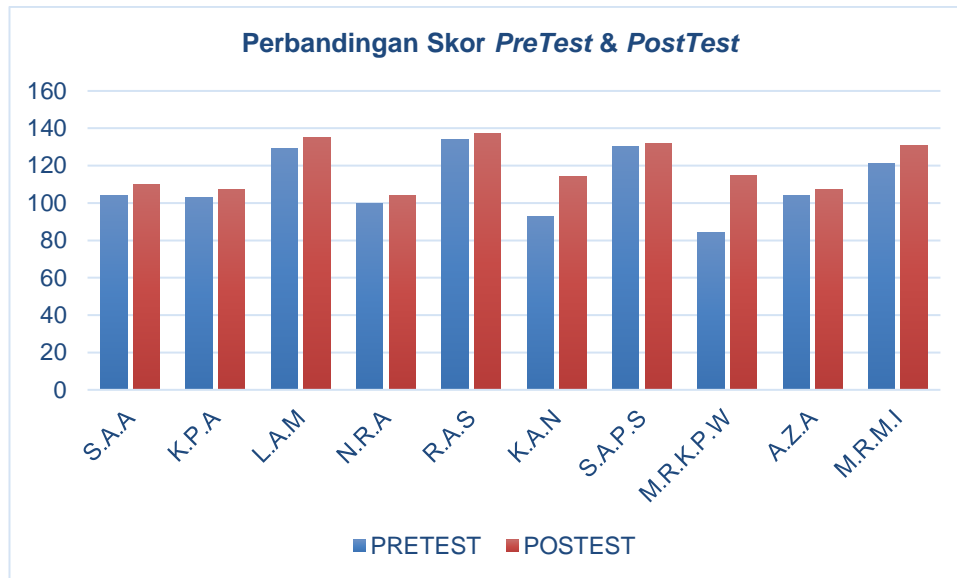
Kategori	Skor PreTest	Presentase	Skor PostTest	Presentase
Rendah	0	0	0	0%
Sedang	6	60%	1	10%
Tinggi	4	40%	9	90%
	10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel 1, pada hasil *pretest* menunjukkan terdapat 6 siswa (60%) berada di kategori sedang dan 4 siswa (40%) berada di kategori tinggi, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan masih banyak siswa yang memiliki tingkat kontrol diri penggunaan *gadget* dikategori sedang.

Selanjutnya, pada hasil menunjukkan adanya perubahan skor yang cukup meningkat dari masing-masing individu. Siswa yang awalnya berada di kategori sedang sekarang menjadi dikategori tinggi dengan jumlah 9 siswa (90%), sedangkan yang berada di kategori sedang berkurang menjadi 1 siswa (10%). Hal ini meningkat karena setelah diberikannya perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Oleh karena itu, setelah diberikan

perlakuan siswa mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan gadget dengan bijaksana.

**Grafik 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest**



Berdasarkan grafik 1, menunjukkan perbandingan dari hasil peningkatan terhadap skor *pretest* dan *posttest self-control* pada semua siswa. Hasil ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* berperan dalam membantu mengendalikan penggunaan *gadget* siswa. Selain itu, pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini juga dapat membantu siswa dalam mengontrol dirinya.

**Tabel 2. Perbandingan Skor Hasil Self-Control Per Aspek**

No.	Aspek	Skor PreTest	Skor PostTest	Selisih	Presentase
1.	Kontrol Perilaku	390	370	20	5,13%
2.	Kontrol Kognitif	333	410	77	23,12%
3.	Kontrol Pengambilan Keputusan	378	412	34	8,99%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan hasil perbandingan dari masing-masing aspek *self-control*. Pada aspek kontrol perilaku mengalami penurunan sebesar (5,13%), kontrol kognitif mengalami peningkatan yang paling tinggi sebesar (23,12%), dan kontrol pengambilan keputusan juga mengalami peningkatan sebesar (8,99%).

Uji normalitas perlu dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan yang tidak terjadi disebabkan oleh faktor lain dan untuk memastikan apakah data hasil *pretest* dan *posttest self-control* penggunaan *gadget* ini berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikan *pretest* sebesar 0,347 dan *posttest* sebesar 0,065. Dari kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. >0,05) yang artinya data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Oleh karena itu, semua data yang telah memenuhi syarat normalitas sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji parametrik yaitu uji *Paired Sample T-Test*.

**Tabel 3. Uji Paired Sample T-Test**

		<b>Paired Samples Test</b>					t	d f	Sig. (2- taile d)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Low er	Upper			
Pair 1	PreTes t - PostTe st	- 9.000	9.534	3.015	- 15. 820	-2.180	- 2.985	9	.015

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai t sebesar -2,985 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,015. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,015 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Temuan ini berarti terdapat perbedaan dari skor *pretest* dan *posttest* setelah tes diberikan perlakuan. Demikian, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kontrol diri penggunaan *gadget* siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *paired sample*

t-test yang memperoleh nilai signifikansi 0,015 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-control* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil aspek *self-control* peningkatan terbesar terjadi pada aspek kontrol kognitif sebesar 23,12%, diikuti dengan aspek kontrol pengambilan keputusan dengan presentase sebesar 8,99%. Adanya peningkatan dari aspek tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak mengalami perubahan perilaku saja, tetapi juga mengalami perubahan cara berpikir rasional dan terarah. Dengan demikian, intervensi yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengendalikan penggunaan *gadget* secara lebih bijaksana dan tanggung jawab.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini, peneliti melakukan beberapa tahapan teknik *self-management* yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Pada tahap *self-monitoring* peneliti mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi kebiasaan penggunaan *gadget* yang sering dilakukan, seperti durasi dan situasi yang mendorong menggunakan *gadget* secara berlebihan. Selanjutnya, pada tahap *self-evaluation* peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan evaluasi dengan membandingkan perilaku yang selama ini dilakukan dari target penggunaan *gadget*. Selanjutnya, pada tahap akhir *self-reinforcement* peneliti mengarahkan siswa untuk memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri ketika berhasil mencapai target yang telah ditentukan. Melalui tahapan tersebut, mengajarkan siswa untuk belajar mengendalikan perilakunya secara mandiri agar kemampuan *self-control* dapat berkembang secara optimal. Selain itu, teknik *self-management* ini dikatakan efektif karena dapat membantu individu dalam mengatur perilakunya melalui tahapan *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Sehingga menjadikan siswa sadar terhadap perilakunya ketika menggunakan *gadget* dan berupaya untuk mengendalikannya secara mandiri (Takaeb et al., 2023; Ritonga et al., 2025). Menurut Hasanah (2023), menyatakan bahwa teknik *self-management* dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengatur perilaku karena perubahan bertolak dari kesadaran dan komitmen dalam diri individu.

Penelitian ini sejalan dengan (Oktaviani & Arlizon, 2023) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa, sedangkan penelitian

Andhita Lintang Cahyaningati, Suhendri, Chr. Argo Widiarto: ***Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Self-Control Penggunaan Gadget***

---

(Tria Ifna, 2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengurangi perilaku penggunaan *gadget* yang berlebihan. Selain itu, (Adhari et al., 2022; Pasaribu & Arsini, 2024) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* adalah pendekatan efektif membantu siswa untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* karena dapat mendorong individu untuk lebih bertanggung jawab terhadap perubahan perilakunya.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif untuk meningkatkan kontrol diri penggunaan *gadget* pada siswa. Dalam hal ini, dukungan orang tua untuk mengawasi penggunaan *gadget* dirumah juga diperlukan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, dengan meningkatnya *self-control* pada sisiwa ini diharapkan mampu untuk menggunakan *gadget* secara lebih bijaksana sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat memberikan dampak positif terhadap pengembangan pengendalian diri dalam penggunaan *gadget* pada siswa kelas VIII. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* siswa setelah mengikuti layanan. Dari uji statistik *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ( $0,015 < 0,05$ ) artinya ada perubahan skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Melalui teknik *self-management* siswa menjadi lebih mampu untuk mengenali, mengendalikan serta mengevaluasi kebiasaan penggunaan *gadget* pada diri sendiri. Dengan demikian, Guru BK di sekolah diharapkan bisa menerapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* sebagai upaya meningkatkan *self-control* penggunaan *gadget* pada siswa. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan kelompok kontrol untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adhari, M. I., Rukanda, N., & Alawiyah, T. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management Terhadap Perilaku Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas Xii Sman 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(6), 515–523. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i6.9257>
- Aldi Fidelis Takaeb, Ronny Gunawan, A. R. N. (2023). Menurunkan Kecanduan Game Online Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management. *Jurnal of Mandalika Social Science*, 1(2). <https://doi.org/10.59613/jomss.v1i2.48>
- Azmiyatunnuha, A., Tamin, D., Islam, A., & Garut, P. (2025). *Journal of Counseling for Islamic Education Pengaruh Self-Control terhadap Kedisiplinan ( Penelitian terhadap Siswa Kelas X MAN 2 Garut ) Belajar Siswa*. 1(1).
- Dr.Jahju Hartanti.M.Psi, bimbingan konseling (2022), hlm 13-14. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Febriyanti, L., Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2024). *JUANG: Jurnal Wahana Konseling (Vol. 7, No. 2, September 2024) Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Smartphone*. 7(2), 213–222.
- Hutasuhut, D. H., Yarshal, D., & Al-wasliyah, U. M. N. (2024). *Kontribusi Self Control terhadap Ketergantungan Gadget pada Anak di Sekolah Nurul Hasaniah*. 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37680/absorbent>
- Khoiruddin, M. (2023). Penggunaan Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik, Seberapa Efektifkah? *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 6(3), 393–414.
- Komdigi. (2025). *Komitmen Pemerintah Melindungi Anak di Ruang Digital*. <https://share.google/TnCWjf8h3WXpFeRcE>
- Mimin, E. (2022). *Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini*. 6(02), 558–568.
- Mita Azura, Fitria Linda, S. R. (2025). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Penggunaan Gadget Saat Belajar Siswa Kelas XI SMKN 3 Padang. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 348–354. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v3i3.4097>
- Oktarina, D. C., & Adelina, I. (2020). Pengaruh Self-Control terhadap Grit pada Mahasiswa yang Menjadi Panitia Kegiatan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 15–26. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2258>
- Oktaviani, A., & Arlizon, R. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Think Pair Share terhadap Self Control Penggunaan Gadget*. 05(04),

Andhita Lintang Cahyaningati, Suhendri, Chr. Argo Widiarto: ***Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Self-Control Penggunaan Gadget***

---

14300–14306.

- Pasaribu, A., & Arsini, Y. (2024). 32168-93815-1-Pb. 7(2), 91–96. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v7i2.32168> C
- Pratiwi, R. B. A., Krisphianti, Y. D., & Hanggara, G. S. (2025). Self Control pada Peserta Didik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 489–496. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/download/6442/4233/22126>
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar*. 7(3), 1236–1241. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i3.1379>
- Riski Yusuf Ritonga, Nur Jannah, Suryadi Suryadi, Anisah Prafitralia, A. K. A. (2025). PENDEKATAN KONSELING BEHAVIOR TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENCEGAH SISWA KECANDUAN GAME ONLINE. *Al-Isyraq Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 8(1). <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.877>
- Sari, B. P., Suzanna, E., & Anastasya, Y. A. (2025). Gambaran Kontrol Diri pada Mahasiswa yang Mengalami Nomophobia di Universitas Malikussaleh. *Penelitian Psikologi*, Vol. 3, No(2), 285–295. [file:///C:/Users/userasus/Downloads/18.+Sari.+394-402 \(2\).pdf](file:///C:/Users/userasus/Downloads/18.+Sari.+394-402%20(2).pdf)
- Simamora, S. C., Saputri, Y., Purba, C., & E-mail, C. A. (2025). *Perkembangan Kepribadian Pada Remaja : Membangun Identitas*. 2(April), 251–259.
- Soegeng, A. . (2022). *Dasar-Dasar Penelitian: Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan*. Magnum Pustaka Utama.
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). *LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-*. 3(1), 77–85.
- Tria Ifna. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Pembelajaran Tebak Kata Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Penggunaan Gadget Siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i2.10390>