



BERITA ACARA DAN ABSTRAK

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECANDUAN GADGET SISWA KELAS
IXD SMP NEGERI 13 SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh :

Nama : Achmad Rifki Azhari
NPM : 2220110012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS IVET
SEMARANG**

2025



YAYASAN PEMBINA IKIP VETERAN SEMARANG

UNIVERSITAS IVET

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

KONTRIBUTIF, INOVATIF, TECHNOPRENEURSHIP

Jalan Pawiyatan Luhur IV No. 17 Bendan Dhuwur, Gajahmungkur, Kota Semarang,

Jawa Tengah - Indonesia 50233 Telp. 024-8316105, 8316118 Fax. 0248316105

E-Mail : info@ivet.ac.id Website : http://www.ivet.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Kelas IX SMP Negeri 13 Semarang” telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ivet Semarang pada :

Hari : Senin

Tanggal : 30 Desember 2024

Dewan Penguji :

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Slamet, S.Pd., M.Pd., M.Si., CIQnR, CISHR
NIY. 606011966

Widya Novi Angga Dewi, M.Pd., Kons.
NIY. 603111979

Anggota :

Nama

Tanda Tangan

Penguji I : **Dr. Dwi Asih Kumala Handayani, M.Pd**
NIY. 615081961

Penguji II : **Dra. Sri Redjeki, M.Pd**
NIY. 610011964

Penguji III : **Dr. Tri Leksono P, S.Kom., M.Pd., Kons.**
NIY. 609091965



YAYASAN PEMBINA IKIP VETERAN SEMARANG

UNIVERSITAS IVET

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

KONTRIBUTIF, INOVATIF, TECHNOPRENEURSHIP

Jalan Pawiyatan Luhur IV No. 17 Bendan Dhuwur, Gajahmungkur, Kota Semarang,

Jawa Tengah - Indonesia 50233 Telp. 024-8316105, 8316118 Fax. 0248316105

E-Mail : info@ivet.ac.id Website : http://www.ivet.ac.id

PANITIA UJIAN SKRIPSI
BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS IVET
SEMARANG

DAFTAR HADIR MAHASISWA
PADA UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Achamad Rifki Azhari
NPM : 2220110012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Pelaksanaan Ujian Pada :
Hari / Tanggal : Senin, 30 Desember 2024
Waktu : Pukul 08.00 WIB – Selesai
Tempat : Ruang Ujian Skripsi Kampus Universitas Ivet Semarang
Jalan Pawiyatan Luhur IV Nomor 17 Semarang 50233

Semarang, 30 Desember 2024

Mahasiswa

Achmad Rifki Azhari

NPM. 22201100112

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Pada hari ini Senin, tanggal 30 Desember 2024 berdasarkan Surat Keputusan Rektor Nomor : 1316/UNISVET.H/Q/VIII/2023 tertanggal 3 Agustus 2023 perihal penunjukkan Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II sebagai berikut.

1. Nama : **Dra. Sri Redjeki, M.Pd.**
NIY : 610011964
Pangkat / Golongan : Lektor Kepala / IV-A
Jabatan Fungsional : Lektor

2. Nama : **Dr. Tri Leksono Prihandoko, S.Kom., M.Pd., Kons**
NIY : 609091965
Pangkat / Golongan : Penata Muda / III-B
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini telah menyelesaikan proses bimbingan skripsinya :

Nama : Achmad Rifki Azhari
NPM : 2220110012
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Kelas IXD di SMP Negeri 13 Semarang.



YAYASAN PEMBINA IKIP VETERAN SEMARANG

UNIVERSITAS IVET

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

KONTRIBUTIF, INOVATIF, TECHNOPRENEURSHIP

Jalan Pawiyatan Luhur IV No. 17 Bendan Dhuwur, Gajahmungkur, Kota Semarang,
Jawa Tengah - Indonesia 50233 Telp. 024-8316105, 8316118 Fax. 0248316105
E-Mail : info@ivet.ac.id Website : http://www.ivet.ac.id

TAHAP KONSULTASI

NO	TAHAP KONSULTASI	TANGGAL KONSULTASI
1	Pengajuan Judul Proposal Skripsi	9 November 2023
2	Penyusunan Proposal	29 November 2023
3	Pengesahan Proposal	13 Mei 2024
4	Perizinan Penelitian	9 September 2024
5	BAB I – II	4 November 2024
6	BAB III	11 November 2024
7	BAB IV – V	3 Desember 2024
8	Persetujuan Skripsi	23 Desember 2024
9	Pengajuan Skripsi Untuk Ujian	23 Desember 2024
10	Pelaksanaan Ujian Skripsi	30 Desember 2024

Demikian Berita Acara Bimbingan Skripsi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing I

Dra. Sri Redjeki, M.Pd.
NIY. 610011964

Semarang, 30 Desember 2024

Pembimbing II

Dr. Tri Leksono P., S.Kom., M.Pd., Kons.
NIY. 609091965

Disahkan :

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Slamet, S.Pd., M.Pd., M.Si., CIQnR.CISHR
NIY. 606011966

Diketahui :

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Widya Novi Angga Dewi, M.Pd., Kons.
NIY. 603111979

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Senin, tanggal 30 Desember 2024 Pukul 08.00 WIB – Selesai berdasarkan Surat Keputusan Rektor Nomor : 2063/UNISVET.H/Q/XII/2023 tertanggal 5 Desember 2023 telah dipertahankan dihadapan Sidang Dewan Penguji Ujian Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ivet Semarang dengan Dewan Penguji sebagai berikut :

1. Nama : **Dr. Slamet, S.Pd., M.Pd., M.Si., CIQnR, CISHR**
NIY : 606011966
Pangkat / Golongan : Penata / III-C
Jabatan Fungsional : Lektor
2. Nama : **Widya Novi Angga Dewi, S.Psi., S.Pd., M.Pd., Kons.**
NIY : 603111979
Pangkat / Golongan : Penata / III-C
Jabatan Fungsional : Lektor
3. Nama : **Dr. Dwi Asih Kumala Handayani, M.Pd**
NIY : 615081961
Pangkat / Golongan : Penata / III-C
Jabatan Fungsional : Lektor
4. Nama : **Dra. Sri Redjeki, M.Pd.**
NIY : 610011964
Pangkat / Golongan : Lektor Kepala / IV-A
Jabatan Fungsional : Lektor
5. Nama : **Dr. Tri Leksono Prihandoko, S.Kom., M.Pd., Kons.**
NIY : 609091965
Pangkat / Golongan : Penata Muda / III-B
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli



YAYASAN PEMBINA IKIP VETERAN SEMARANG

UNIVERSITAS IVET

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

KONTRIBUTIF, INOVATIF, TECHNOPRENEURSHIP

Jalan Pawiyatan Luhur IV No. 17 Bendan Dhuwur, Gajahmungkur, Kota Semarang,

Jawa Tengah - Indonesia 50233 Telp. 024-8316105, 8316118 Fax. 0248316105

E-Mail : info@ivet.ac.id Website : http://www.ivet.ac.id

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini telah ujian skripsi.

Nama : Achmad Rifki Azhari
NPM : 2220110012
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control*
Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Kelas IXD di
SMP Negeri 13 Semarang.

Nilai

Angka

Equivalen

Keterangan : **LULUS**

Demikian Berita Acara Ujian Skripsi ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua,

Semarang, 1 Juli 2024

Sekretaris,


Dr. Slamet, S.Pd., M.Pd., M.Si., CIQnR, CISHR
NIY. 606011966


Widya Novi Angga Dewi, M.Pd., Kons.
NIY. 603111979

Anggota Penguji :

Nama

Tanda Tangan

Penguji I : **Dr. Dwi Asih Kumala Handayani, M.Pd**
NIY. 615081961

Penguji II : **Dra. Sri Redjeki, M.Pd.**
NIY. 610011964

Penguji III : **Dr. Tri Leksono P., S.Kom., M.Pd., Kons.**
NIY. 609091965






YAYASAN PEMBINA IKIP VETERAN SEMARANG

UNIVERSITAS IVET

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

KONTRIBUTIF, INOVATIF, TECHNOPRENEURSHIP

Jalan Pawiyatan Luhur IV No. 17 Bendan Dhuwur, Gajahmungkur, Kota Semarang,
Jawa Tengah - Indonesia 50233 Telp. 024-8316105, 8316118 Fax. 0248316105
E-Mail : info@ivet.ac.id Website : http://www.ivet.ac.id

PANITIA UJIAN SKRIPSI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS IVET SEMARANG

YUDISIUM UJIAN SKRIPSI

Berdasarkan Rapat Dewan Penguji Ujian Skripsi yang diselenggarakan di ruang Ujian Skripsi
Kampus Universitas Ivet Semarang Pada :

Hari / Tanggal : Senin
Tanggal : 30 Desember 2024
Waktu : Pukul 08.00 WIB – Selesai
Tempat : Ruang Ujian Skripsi Kampus Universitas Ivet Semarang
Jalan Pawiyatan Luhur IV Nomor 17 Semarang 50233

Penguji yang terdiri dari :

- | | | |
|----------------|--|----------------|
| 1. Penguji I | : Dr. Dwi Asih Kumala Handayani, M.Pd | NIY. 615081961 |
| 2. Penguji II | : Dra. Sri Redjeki, M.Pd. | NIY. 610011964 |
| 3. Penguji III | : Dr. Tri Leksono Prihandoko, S.Kom., M.Pd., Kons. | NIY. 609091965 |

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

1. Mahasiswa tersebut dibawah ini

Nama	: Achmad Rifki Azhari
NPM	: 2220110012
Fakultas / Program Studi	: FKIP / Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Terhadap Penurunan Tingkat kecanduan Gadget Siswa Kelas IXD SMP Negeri 13 Semarang.

2. Yang bersangkutan dinyatakan : **LULUS / TIDAK LULUS**

Nilai Angka : $\frac{\dots + \dots + \dots}{3} = \frac{\dots}{3} = \dots$

Semarang, 30 Desember
2024

Widya Novi Angga Dewi, M.Pd., Kons.
NIY. 603111979

ABSTRAK

Achmad Rifki Azhari. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Penurunan Tingkat Kecanduan Gadget Siswa Kelas IX SMP Negeri 13 Semarang. Semarang. Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Ivet. 2024. 125 halaman. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya penurunan tingkat kecanduan gadget siswa kelas IX SMP Negeri 13 Semarang yang dipengaruhi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self control. Jenis penelitian adalah Penelitian eksperimen bertujuan untuk menjelaskan dan meramalkan hal-hal yang terjadi dan yang akan terjadi diantara variabel-variabel tertentu melalui manipulasi. Penelitian eksperimen ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap sesuatu yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : keefektifan program bimbingan kelompok dalam mengurangi tingkat kecanduan gadget pada siswa kelas IX di SMP Negeri 13 Semarang tahun ajaran 2024/2025. Program ini memberikan dampak positif yang signifikan, ditunjukkan melalui penurunan skor pada berbagai indikator kecanduan gadget. Keberhasilan program ini didukung oleh pendekatan bertahap, mulai dari kesadaran diri, refleksi, pengelolaan waktu, hingga perumusan komitmen perubahan. Keterlibatan aktif siswa dalam diskusi kelompok, refleksi, dan dukungan dari teman-teman kelompok menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas program..

Kata Kunci : Bimbingan kelompok, Kecanduan gadget, Self control

ABSTRACT

Achmad Rifki Azhari. The Effect of Group Guidance Services Using SelfControl Techniques on Reducing Gadget Addiction Levels Among 9th Grade Students of SMP Negeri 13 Semarang. Semarang. Guidance and Counseling. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas Ivet. 2024. 125 pages. This study aims to prove the reduction in gadget addiction levels among 9thgrade students of SMP Negeri 13 Semarang influenced by group guidance services using self-control techniques. The type of research is experimental, aimed at explaining and predicting phenomena that occur and will occur between certain variables through manipulation. Experimental research is defined as a research method used to determine the effect of a given treatment on other elements under controlled conditions. The results of the study indicate the effectiveness of group guidance programs in reducing gadget addiction levels among 9th-grade students at SMP Negeri 13 Semarang for the 2024/2025 academic year. This program has a significant positive impact, as evidenced by decreased scores on various indicators of gadget addiction. The success of this program is supported by a gradual approach, starting from selfawareness, reflection, time management, to formulating a commitment to change. Active student involvement in group discussions, reflection, and peer support were critical factors in enhancing the program's effectiveness.

Keywords: Group guidance, Gadget addiction, Self-control