

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 28 April 2022



DINY FAUZIAH

NIM : 181520033

ABSTRAK

Nama: **Diny Fauziah**, NIM: 181520033, Judul Skripsi: **“Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir”** (Studi di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang-Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022/1443 H.

Gadget merupakan alat komunikasi modern yang membuat segala sesuatu menjadi mudah dan efisien. Banyak manfaat yang dapat dirasakan dari *gadget* akan tetapi jika penggunaannya berlebihan tanpa adanya kontrol bisa memberikan dampak negatif terhadap penggunaannya terlebih jika penggunaannya merupakan anak usia akhir yang dimana salah satu ciri nya adalah sikap keras kepala, susah untuk diatur dan suka menentang orang lain sehingga anak sering dilabelkan sebagai anak bandel atau nakal. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten diperoleh data bahwa terdapat anak usia akhir yang mengalami dampak negatif penggunaan *gadget* yang mengalami tidur larut malam, menunda waktu sholat, malas membantu orang tua, tidak fokus saat belajar, sering berkata kasar, makan sambil bermain *gadget*, tidak bisa main tanpa *gadget*. selain itu, dampak negatif penggunaan *gadget* yang dialami oleh anak usia akhir dilihat dari dua sisi yaitu dari pertumbuhan emosi dan perkembangan moral. Penelitian ini bertujuan : 1) Untuk mengetahui dampak negatif penggunaan *gadget* yang di alami anak usia akhir sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. 2) Untuk mengetahui dampak negatif penggunaan *gadget* yang di alami anak usia akhir setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. 3) Untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* pada anak usia akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan bentuk *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest* yang digunakan untuk membandingkan bagaimana kondisi sebelum diberikan perlakuan yang berupa pemberian *pretest* sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* dan pemberian *post-test* setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; model *skala likert* yang berupa penyebaran angket/kuesioner, dokumentasi dan teknik analisis data yang digunakan adalah *paired samples t-test*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2022 hingga April 2022, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 5 anak usia akhir yang mengalami dampak negatif penggunaan *gadget*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Hasil penelitian menunjukkan dampak negatif penggunaan *gadget* yang di alami anak usia akhir sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* dibuktikan dengan adanya perhitungan sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management* berjumlah 777 dengan *mean* 155, 40. 2) Hasil penelitian dampak negatif penggunaan *gadget* yang di alami anak usia akhir setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management* mengalami penurunan menjadi 543 dengan *mean* 108, 60. 3) Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa pemberian *treatment* dengan menggunakan teknik *Self Management* berpengaruh terhadap dampak negatif penggunaan *gadget* yang berkurang. Maka, dengan demikian hasil uji *t paired samples test* menunjukkan perolehan nilai thitung sebesar 28,273 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu $< 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika H_0 ditolak dan H_a diterima, terdapat perubahan ataupun penurunan yang artinya pemberian *treatment* dengan teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi dampak negatif penggunaan *gadget* yang dialami anak usia akhir.

Kata Kunci: Teknik *Self Management*, Anak Usia Akhir, Dampak Negatif Penggunaan *Gadget*

ABSTRACT

Name: **Diny Fauziah**, NIM: 181520033, Thesis Title: " The Effect of Self Management Techniques to Reduce the Negative Impact of Using Gadgets on Late Children" (Study at Perum Talaga Bestari, Sindang Jaya District, Tangerang-Banten Regency), Department: Islamic Counseling Guidance , Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten 2022/1443 H.

Gadgets are modern communication tools that make everything easy and efficient. There are many benefits that can be felt from gadgets, but if its use is excessive without any control it can have a negative impact on its use, especially if the user is a late-age child where one of the characteristics is stubbornness, hard to manage and likes to oppose others so that children often labeled as a naughty or naughty child. Based on the results of observations made at Perum Talaga Bestari, Sindang Jaya District, Tangerang Regency, Banten, data obtained that there are late-aged children who experience the negative impact of using gadgets, namely sleeping late at night, delaying prayer times, being lazy to help parents, not focusing while studying, often say rude, eat while playing gadgets, can't play without gadgets. In addition, the negative impact of using gadgets experienced by late-age children is seen from two sides, namely emotional growth and moral development. Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) How is the negative impact of using gadgets experienced by late-aged children before being given treatment with self-management techniques? 2) How is the negative impact of using gadgets experienced by late-age children after being given treatment with self-management techniques? 3) Is there any effect of self management techniques to reduce the negative impact of using gadgets in late childhood? This study aims: 1) To describe the negative impact of using gadgets experienced by late-age children before being given treatment with self-management techniques. 2) To find out the negative impact of using gadgets experienced by late-age children after being given treatment with self-management techniques. 3) To determine the effect of self-management techniques to reduce the negative impact of using gadgets in late childhood. The research method used is a quantitative method in the form of a pre-experimental design in the form of one group pretest-posttest which is used to compare how the conditions were before being given treatment in the form of giving a pretest before being given treatment with self-management techniques and giving a post-test after being given treatment with the technique. self-management. The data collection techniques used are; Likert scale model in the form of distributing questionnaires, documentation and data analysis techniques used is the paired samples t-test. The research was conducted from March 2022 to April 2022, with the number of respondents in this study being 5 late-age children who experienced the negative impact of using gadgets.

Based on the research conducted, it can be said: 1) The results of the study show that the negative impact of using gadgets experienced by late-age children is given treatment with self-management techniques as evidenced by the application before being given treatment with self-management techniques again 777 with a mean of 155, 40. 2) Research results the negative impact of using gadgets in late childhood after being given treatment with self-management techniques decreased to 543 with a mean of 108, 60. 3) The test results show that giving treatment using self-management techniques has an effect on the negative impact of reduced gadget use. So, thus, the paired sample t-test shows the acquisition of a t-value of 28.273 with a significance (2-tailed) of 0.000, which is <0.05 . So it can be said that H_0 is rejected and H_a is accepted. From these results it can be said that when H_0 is rejected and H_a is accepted, there are changes or decreases made with influential self-management techniques to reduce the negative impact of using gadgets experienced by children at the end.

Keywords: Self Management Techniques, Late Childhood, The Negative Impact Of Using Gadget



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi
a.n Diny Fauziah
NIM: 181520033**

Kepada Yth.
**Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten**
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Diny Fauziah NIM: 181520033 dengan judul **“Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir”** (Studi di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang-Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,

Asep Furgonuddin, S. Ag., M.M. Pd.
NIP. 19780512 200312 1 001

Serang, 9 Mei 2022

Pembimbing II,

Peni Ramanda, S. Pd., M. Pd
NIP. 19900804 201903 1 014

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN *GADGET*
PADA ANAK USIA AKHIR**

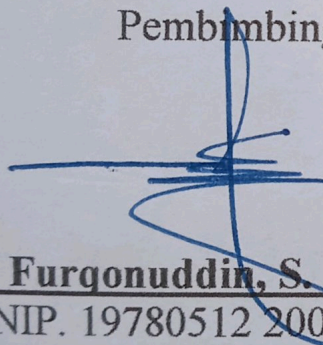
(Studi di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten
Tangerang-Banten)

Oleh:

Diny Fauziah
181520016

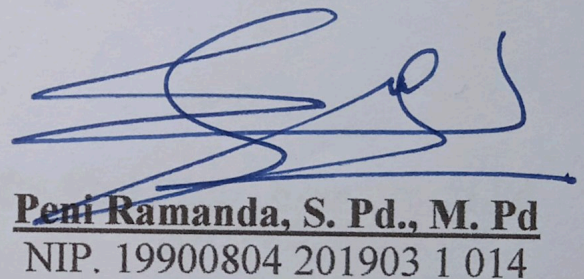
Menyetujui,

Pembimbing I,



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd.
NIP. 19780512 200312 1 001

Pembimbing II,



Peni Ramanda, S. Pd., M. Pd
NIP. 19900804 201903 1 014

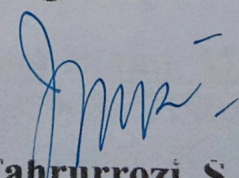
Mengetahui,



Dekan
Fakultas Dakwah

Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP. 197206261998031002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A
NIP. 197506042006041001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Diny Fauziah**, NIM: **181520033**, Judul Skripsi: **Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* Pada Anak Usia Akhir** (Di Perumahan Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang-Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Mei 2022 . Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 12 Mei 2022

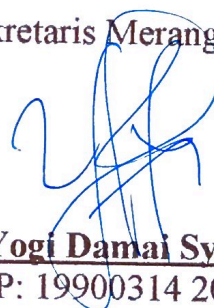
Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd
NIP: 19900420 201903 2 018

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd
NIP: 19900314 202012 1 005

Anggota-Anggota,

Penguji I,



Dr. Masykur, S. Ag., M. Hum.
NIP: 19810911 201503 1 003

Penguji II,



Fahma Islami, M.Si
NIP: 19920908 201903 2 022

Pembimbing I,



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd.
NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II,



Peni Ramanda, S. Pd., M. Pd
NIP. 19900804 201903 1 014

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang dan atas do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya yakni bapak dan mamah yang telah memberikan dukungan yang luar biasa untuk saya baik moril maupun materi. Serta, do'a yang tiada henti nya dari mamah dan bapak untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari bibir kedua orang tua. Saya tahu, ucapan terima kasih saja takkan pernah cukup untuk membalas semua kebaikan mamah dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian.

Terima kasih banyak kepada Bapak Asep Furqonuddin S. Ag., M.M. Pd. dan Bapak Peni Ramanda S. Pd., M. Pd, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk mengarahkan dan memberikan bimbingan serta pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik.

Tidak lupa teman-teman *Let's Go Gengs* yakni Rifa, Rizka, Syahnaz, dan Siska yang saling mendukung dan mendo'akan satu sama lain dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Tanpa semangat, dukungan, dan bantuan kalian semua tak akan mungkin saya sampai di titik ini. terima kasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan manis selama duduk di bangku kuliah. Untuk Rifa Fitriatunnisa teman seperjuangannya mengerjakan skripsi di setiap hari nya, dari pagi sampai pagi lagi. Terima kasih karena udah sabar dan mengerti saya, saling berbagi, memberikan semangat dan saling mendo'akan agar wisuda bersama. Tak lupa, *Roda Bajay Gengs* yakni Alfina dan Nadia teman semasa putih abu-abu sampai saat ini. Meskipun tidak satu fakultas dan jurusan namun kalian memberikan *support* yang luar biasa, saling mengingatkan satu sama lain, dan berharap bisa sukses bareng-bareng sampai pakai seragam dinas yang berbeda aamiin allahumma aamiin. Terima kasih juga untuk teman-teman BKI A telah memberikan warna kebahagiaan selama masa kuliah.

Tak lupa juga, *support system* terbaik yakni Dio Falla Arrasit yang selalu ada dan menemani dalam setiap keadaan saya, mendukung dan mendo'akan untuk kesuksesan saya, dan salah satu dari sekian alasan saya semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Diny Fauziah, lahir di Tangerang, 29 Maret 2000. Saat ini penulis tinggal di Perum Talaga Bestari RT/RW 08/05, Desa Wanakerta, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang, Banten. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Ardani dan Ibu Tuti Mulyati.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Melati lulus pada tahun 2006, SD Insan Madani lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMPIT Insan Madani lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 2 Kabupaten Tangerang dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima melalui jalur SPAN PTKIN di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)* dan menjadi wakil ketua karang taruna di Perum Talaga Bestari RT 08/05 periode jabatan 2018-2019.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi prasyarat untuk dapat memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai yaumul akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha dan kerja keras yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pengaruh Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Akhir** (Studi di Perum Talaga Bestari, Kecamatan Sindang Jaya, Kabupaten Tangerang - Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozzi, S. Psi, M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M. Pd, pembimbing I serta Bapak Peni Ramanda, S. Pd., M. Pd pembimbing II yang telah meluangkan waktunya,

memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama masa kuliah.
6. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum pusat UIN dan perpustakaan Fakultas FADA Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
7. Ibu Risa Ispramayanti, S.H.I pengadministrasian BKI dan seluruh Staf Akademik Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam pembuatan surat-menyurat terkait perkuliahan.
8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang sangat penulis sayangi Bapak dan mamah yang senantiasa memberikan segala do'a tulusnya yang selalu mengalir tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.
9. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 28 April 2022

Penulis

DINY FAUZIAH

181520033

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan dan Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	14
A. Paparan Teori	14
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hubungan Antar Variabel.....	36
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	37
E. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Variabel Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel.....	47

D. Instrumen Penelitian	50
E. Prosedur Penelitian	51
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan Penelitian	83
C. Keterbatasan Peneliti	90
BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Durasi dan Intensitas penggunaan <i>Gadget</i>	19
Tabel 2.2 Indikator Penggunaan <i>Gadget</i>	26
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Anak Usia Akhir	48
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Anak Usia Akhir.....	50
Tabel 3.3 Jawaban dan Skor Skala <i>Likert</i>	51
Tabel 3.4 Interval Dampak Negatif Penggunaan <i>Gadget</i> Berdasarkan Kategori	51
Tabel 3.5 Reliability Statistics.....	55
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	57
Tabel 3.7 Pedoman Kategori	58
Tabel 4.1 Dampak Negatif Penggunaan <i>Gadget</i> Berdasarkan Kategori	62
Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan <i>Treatment</i> Dengan Teknik Self Management.....	64
Tabel 4.3 Hasil <i>Pre-Test</i> Dampak Negatif Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Anak Usia Akhir	65
Tabel 4.4 Hasil <i>Post-Test</i> Dampak Negatif Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Anak Usia Akhir	76
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	78
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	79
Tabel 4.7 Hasil uji normalitas <i>Pre-test Post-test</i>	80
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	81
Tabel 4.9 Uji T Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	36
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	46
Gambar 3.2 Gambar Variabel.....	47
Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81