# ABSTRAK

**Nurul Maulida A**. 2016. Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa di SMA Nasional Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd. dan Drs. H. Muh. Ibrahim, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* untuk mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar? (2) Bagaimanakah gambaran perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberi teknik *self management*? (3) Apakah hasil penerapan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar (2) Gambaran perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial siswa SMA Nasional Makassar sebelum dan setelah diberi teknik *self management* dan (3) Hasil penerapan teknik *self management* dapat mereduksi perilaku kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa SMA Nasional Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimental.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Nasional Makassar sebanyak 39 siswa pada Tahun Ajaran 2015/2016. Sampel penelitian sebanyak 10 siswa. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis*.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *self management* terdiri atas 4 tahap yaitu tahap monitor diri*,* pengaturan lingkungan, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, pengukuhan, penghapusan, atau hukuman (2) Tingkat kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori sangat tinggi dan setelah diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah (3) Penerapan teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan *gadget* dalam jejaring sosial pada siswa di SMA Nasional Makassar.