**ABSTRAK**

**Nurwahyu Islamiah, 2018,** Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Ketergantungan Media Sosial Siswa di SMA Negeri 9 Makassar. Skrip. Dibimbing oleh Dr. Abdul Saman, M. Si.Kons. dan Prof. Dr.H.Alimuddin Mahmud, M.Pd Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah. (1) Bagai manakah gambaran tingkat ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar. (2) Bagai manakah gambaran penerapan teknik *self management*  di SMA Negeri 9 Makassar. (3) Apakah penerapan teknik *self management* dapat menurunkan ketergantungan media sosial siswa di SMAN 9 Makassar? Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar. (2) Gambaran teknik *self Management* di SMA Negeri 9 Makassar. (3) penerapan teknik *self management* dapat mengurangi ketergantungan media sosial siswa di SMA Negeri 9 Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan jenis penelitian *pre eksperimental desaignes,* terhadap 38 populasi dan terhadap 10 subjek penelitian yang merupakan siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat ketergantungan media sosial sangat tinggi di SMA Negeri 9 Makassar. Penarikan sampel menggunakan *Simple Rendom Sampling.* Pengumpulan data dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial nonparametric wilcoxon signed ranks testyang digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil ini menunjukkan bahwa: (1) ketergantungan media sosial pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar sebelum diterapkan teknik *self management* berada pada kategori “tinggi” dan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* berada pada kategori “rendah” (2) pelaksanaan teknik *self management* dilakukan dalam konseling kelompok yang terdiri dari 6 tahapan dan berjalan sesuai dengan skenario yaitu tahap pertama rasional penggunaan teknik *self management,* tahap kedua monitoring diri atau observasi diri, tahap ketiga mengatur lingkungan, tahap keempat evaluasi diri, tahap kelima pemberian penguatan, penghapusan hukuman, tahap keenam evaluasi dan *follo Up.* (3) penerapan teknik *self management* dapat mengurangi ketergantungan media sosial di SMA Negeri 9 Makassar.