

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN
PERILAKU ADIKSI APLIKASI *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI)
SISWA SMAN 7 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.P.d)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH:

ADITA NANI UGIUTAMI

NPM: 22.1.40.10.111

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Surat Pengesahan

Skripsi Oleh :

ADITA NANI UGIUTAMI

NPM. 22.1.40.01.0111

Judul :

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN
PERILAKU ADIKSI *ARTIFICIAL INTELLIGENCE* (AI) SISWA SMAN 7
KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP
UN PGRI Kediri

Tanggal : 23 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Ikke Yuliani Dhian, P. M.Pd

NIDN. 0726079001

Pembimbing II



Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd

NIDN. 0708068904

Skripsi oleh :

ADITA NANI UGIUTAMI

NPM: 22.1.40.10.111

Judul:

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN
PERILAKU ADIKSI *ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)* SISWA SMAN 7
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 21 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, S.Pd, M.Pd.
2. Penguji I : Guruh Sukma Hanggara, S.Pd, M.Pd.
3. Penguji II : Yuanita Dwi Krisphianti, S.Pd, M.Pd.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya ,

Nama : Adita Nani Ugiutami
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Trenggalek, 09 Maret 2002
NPM : 22.1.40.10.111
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Juli 2026

Yang menyatakan


ADITA NANI UGIUTAMI

NPM: 22.1.40.10.111

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak
MENANG!!!!

(Nadin Amizah)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi
rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang
kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-
gelombang itu yang nantinya bisa kau ceritakan

(Boy Candra)

Kupersembahkan Karya ini untuk:

Seluruh keluarga tercinta dan orang-orang terdekat saya

PRA KATA

Puji Syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan nikmat-Nya, sehingga proposal ini dapat terselesaikan. Tentunya proposal ini tidak mungkin dapat selesai tanpa adanya bantuan, baik berupa inspirasi dan motivasi dari berbagai pihak. Rasa terimakasih setulus-tulusnya diberikan pada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagai fasilitator.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagai kepala fakultas yang memberikan wadah.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan informasi.
4. Dr. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berharga dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan dedikasi yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
5. Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ketelitian, kesabaran, dan ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan lebih baik dan penuh pembelajaran yang berharga.
6. Drs. Lukijan selaku Kepala Sekolah SMAN 7 Kediri yang memberikan tempat untuk penelitian saya.
7. Naning Fatimatus Z., S.Pd selaku koordinator BK SMAN 7 Kediri yang membantu saya mengkondisikan siswa ketika penelitian
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Tugini dan Ibu Susilah, terima kasih atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, serta pengorbanan yang tak terhitung nilainya. Terima kasih

karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan penyemangat di setiap langkah perjalanan hidup saya. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa besar rasa syukur saya memiliki Bapak dan Ibu. Semoga segala usaha, doa, dan cinta yang telah diberikan menjadi keberkahan, dan semoga pencapaian sederhana ini dapat menjadi sedikit kebahagiaan serta kebanggaan untuk Bapak dan Ibu.

9. Indra Tahmidas dan Nathalia Dian, terima kasih telah menemani dan membantu dalam setiap proses dan perjalanan yang saya lalui. Kehadiran kalian sangat berarti dalam menyelesaikan semua ini.
10. Seluruh teman teman Prodi bimbingan dan konseling Angkatan 2022
11. Kepada diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala usaha, kerja keras, kesabaran, dan semangat yang terus dijaga hingga akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan.
12. Kepada keluarga besar, sahabat, dan orang-orang terdekat yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, motivasi, serta bantuan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan kebaikan kalian menjadi sumber semangat yang sangat berarti dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT.

Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri,



ADITA NANI UGIUTAMI
NPM. 22.1.40.10.111

RINGKASAN

Adita Nani Ugiutami. Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Menurunkan Perilaku Adiksi Aplikasi *Artificial Intelligence* (AI) Siswa SMAN 7 Kediri. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: *self management*, adiksi *artificial intelligence* (ai), bimbingan kelompok

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil observasi di SMAN 7 Kediri yang menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan perilaku adiksi terhadap penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) dalam menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut ditandai dengan kebiasaan memanfaatkan AI, seperti *ChatGPT*, tanpa memahami materi, menyalin jawaban secara langsung, serta ketergantungan yang berdampak pada rendahnya kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar, pengelolaan waktu, dan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik *self-management* dan *Focus Group Discussion* (FGD) dalam menurunkan perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *non-equivalent control group*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan kelompok kontrol yang memperoleh *Focus Group Discussion* (FGD). Data dikumpulkan menggunakan skala perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji parametrik yaitu uji *Independent Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Independent Sample t-Test* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,001 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* lebih efektif dalam menurunkan perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri. Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan mampu menerapkan keterampilan *self-management* agar dapat menggunakan *Artificial Intelligence* (AI) secara bijaksana dan tidak menimbulkan perilaku adiktif. Bagi Guru BK/Konselor, teknik *self-management* dapat dijadikan alternatif layanan untuk membantu mengurangi adiksi *Artificial Intelligence* (AI), sedangkan bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling serta literasi digital yang mendukung pemanfaatan *Artificial Intelligence* (AI) secara bertanggung jawab.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
RINGKASAN	vi
PRA KATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Teori dan Penelitian Terdahulu	8
1. Perilaku Adiksi/ Kecanduan <i>Artificial Intelligence</i> (AI)	8
2. Teknik <i>Self Management</i>	15
B. Tinjauan Penelitian Terdahulu	20
C. Kerangka Berfikir	24
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional	29
C. Instrumen Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Prosedur Penelitian	40
F. Tempat dan Waktu Penelitian	42

G.	Teknik Analisi Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN		47
A.	Hasil Penilaian	47
B.	Pembahasan	74
BAB V PENUTUP		78
A.	Kesimpulan	78
B.	Implikasi	78
C.	Keterbatasan Penelitian	79
D.	Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....		82

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 :Skor Penilaian Skala Likert	31
3.2 :Kisi-Kisi Skala Perilaku Adiksi terhadap Aplikasi AI	32
3.3 :Hasil Validitas Skala Adiksi Artificial Intelligence (AI).....	34
3.4 :Kisi-Kisi Skala Perilaku Adiksi AI Sesudah Uji Validitas.....	35
3.5 :Uji Reabilitas	37
3.6 :Jumlah siswa kelas XI SMAN 7 Kediri	38
3.7 :Jadwal Waktu Penelitian	43
4.1 :Uraian Pelaksanaan Pemberian Treatment Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Kelompok Eksperimen	47
4.2 :Pengkategorian Adiksi Artificial Intelligence (AI)	64
4.3 :Adiksi Aplikasi AI Kelompok Eksperimen sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment Bimbingan Kelompok Teknik Self Management	65
4.4 :Adiksi Artificial Intelligence AI Kelompok Kontrol sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Kelompok	66
4.5 :Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Treatment	68
4.6 :Uji Statistik Deskriptif	69
4.7 :Hasil Uji Normalitas	70
4.8 :Hasil Uji Homogenitas.....	71
4.9 :Uji Independen.....	72
4.10 :Uji N-Gain	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 4. 1 Perbandingan Adiksi AI Kelompok Eksperimen	66
Gambar 4. 2 Perbandingan Adiksi AI Kelompok Kontrol	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 :Lampiran Penelitian Sebelum di Validasi.	77
2 :Lampiran Penelitian Sesudah di Validasi.....	80
3 :Lampiran Rancangan Pelaksanaan Layanan.....	83
4 :Dokumentasi dan Hasil <i>Pretest</i>	109
5 :Dokumentasi Kegiatan Kelompok Eksperimen.....	111
6 :Lampiran Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	112
7 :Dokumentasi Kegiatan Kelompok Kontrol	112
8 :Lampiran Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	112
9 :Lampiran Lembar Kerja Siswa	113
10 :Lampiran Surat Permohonan Penelitian	114
11 :Lampiran Surat Keterangan Penelitian	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) telah memberikan dampak besar dalam dunia pendidikan, khususnya dalam mempermudah siswa menyelesaikan tugas secara cepat dan efisien. Namun demikian, penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif yang dapat mengganggu proses belajar. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan berkaitan dengan menurunnya kontrol diri, meningkatnya ketergantungan, serta berdampak pada kondisi kesehatan mental individu (Putri & Nugroho, 2021; Sari & Fauzi, 2022).

Dalam konteks pendidikan, fenomena penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) secara berlebihan mulai terlihat di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi awal di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 7 Kediri, ditemukan bahwa sebagian siswa cenderung langsung memanfaatkan aplikasi *Artificial Intelligence* (AI) seperti ChatGPT untuk menyelesaikan tugas tanpa melalui proses pemahaman materi secara mendalam. Selain itu, banyak siswa yang menunjukkan kecenderungan mengumpulkan jawaban yang seragam serta memiliki kesulitan dalam menjelaskan kembali isi tugas ketika diminta oleh bapak atau ibu guru. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya ketergantungan terhadap *Artificial Intelligence* (AI) yang berpotensi menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar, serta tanggung jawab akademik siswa.

Ketergantungan terhadap *Artificial Intelligence* (AI) juga berdampak pada kemampuan siswa dalam mengelola diri. Dalam praktiknya, siswa sering membuka aplikasi *Artificial Intelligence* (AI) dengan alasan untuk mencari jawaban, tetapi di waktu yang sama mereka beralih membuka *TikTok* atau *Instagram*, sehingga waktu belajar habis tanpa hasil yang

maksimal. Hal ini menyebabkan konsentrasi belajar menurun dan waktu belajar menjadi tidak efektif. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan berhubungan dengan penurunan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan secara mandiri (Holmes et.al., 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengendalikan penggunaan teknologi secara optimal.

Selain itu, rendahnya literasi digital menjadi permasalahan yang tidak kalah penting. Fenomena ini terlihat dari adanya tugas siswa yang jawabannya kurang sesuai dengan pertanyaan yang telah diberikan oleh bapak atau ibu guru. Mereka cenderung langsung menyalin hasil jawaban dari *Artificial Intelligence* (AI) tanpa membaca dan memahami terlebih dahulu. Ketika diberikan pertanyaan kembali oleh guru, mereka merasa kebingungan atas jawaban yang telah mereka kerjakan. Laporan UNESCO (2021) juga menegaskan bahwa masih rendahnya pemahaman siswa dalam menggunakan teknologi secara kritis dan bertanggung jawab. Tanpa literasi digital yang memadai, penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) justru dapat berdampak negatif terhadap pembentukan karakter dan kemandirian belajar siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) yang tidak disertai kemampuan literasi digital dan pengendalian diri berpotensi menimbulkan ketergantungan dalam menyelesaikan berbagai aktivitas akademik (UNESCO, 2023). Ketergantungan tersebut dikenal sebagai perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI). Perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) merupakan kondisi ketika individu menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) sehingga sulit mengendalikan intensitas penggunaannya, meskipun penggunaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menggunakan *Artificial Intelligence* (AI) secara berlebihan, kesulitan membatasi penggunaan, serta menjadikan *Artificial Intelligence* (AI) sebagai solusi utama dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik.

Perkembangan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) memang memberikan banyak kemudahan bagi siswa dalam memperoleh informasi dan menyelesaikan tugas secara cepat. Namun, penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) yang tidak disertai pengendalian diri dan literasi digital yang baik dapat memicu munculnya perilaku adiksi.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 7 Kediri, sebagian siswa cenderung langsung memanfaatkan aplikasi *Artificial Intelligence* (AI), seperti *ChatGPT*, untuk menyelesaikan tugas tanpa berusaha memahami materi secara mendalam. Akibatnya, siswa mengalami penurunan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, kemandirian belajar, serta tanggung jawab akademik. Selain itu, penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) yang tidak terkontrol juga sering diikuti dengan aktivitas membuka media sosial sehingga mengurangi efektivitas waktu belajar dan menunjukkan rendahnya kemampuan regulasi diri. Rendahnya literasi digital semakin memperkuat kondisi tersebut, yang terlihat dari kebiasaan siswa menyalin jawaban *Artificial Intelligence* (AI) tanpa melakukan verifikasi maupun memahami isi jawaban yang diperoleh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan karena berpotensi menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar, dan tanggung jawab akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa mengendalikan penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) secara bijaksana, sehingga teknologi tersebut dimanfaatkan sebagai pendukung proses belajar, bukan sebagai bentuk ketergantungan.

Permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan *self-management* pada siswa. *Self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, waktu, serta tanggung jawab terhadap proses belajar (Wahyuni & Prasetyo, 2021). Siswa yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik cenderung lebih mampu

mengontrol penggunaan teknologi secara bijak serta tetap aktif dalam menjalani proses belajar secara mandiri.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat diterapkan adalah teknik *self-management*, yaitu strategi yang membantu individu dalam mengelola perilaku melalui proses pemantauan diri, penetapan tujuan, evaluasi, serta pemberian penguatan terhadap perilaku yang diharapkan (Hidayat, 2021). Teknik ini dinilai relevan untuk mengatasi perilaku adiksi terhadap *Artificial Intelligence* (AI) karena mampu meningkatkan kesadaran dan kontrol diri secara internal.

Dalam penerapannya, teknik *self-management* akan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok. Pemilihan layanan bimbingan kelompok didasarkan pada karakteristik permasalahan yang dialami siswa yang bersifat umum dan dialami oleh lebih dari satu individu, sehingga lebih efektif ditangani melalui dinamika kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya, sehingga proses perubahan perilaku menjadi lebih efektif. Selain itu, bimbingan kelompok juga memungkinkan terjadinya interaksi yang dapat meningkatkan kesadaran diri, empati, serta motivasi siswa dalam mengubah perilaku adiktif mereka.

Penggunaan teknik *self-management* dalam *setting* bimbingan kelompok menjadi kombinasi yang tepat karena tidak hanya melatih keterampilan pengendalian diri secara individu, tetapi juga memperkuat komitmen perubahan melalui dukungan kelompok. Dalam proses ini, siswa akan dilatih untuk mengidentifikasi perilaku adiktif, menetapkan tujuan perubahan, melakukan pemantauan diri, dan memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang telah dicapai.

Sebagai perbandingan, dalam penelitian ini digunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD). FGD merupakan metode diskusi terarah dalam kelompok yang bertujuan menggali pandangan, pengalaman, dan persepsi peserta terhadap suatu permasalahan. Meskipun *Focus Group Discussion* (FGD) juga bersifat kelompok dan memungkinkan terjadinya diskusi

antarpeserta, *Focus Group Discussion* (FGD) tidak secara khusus dirancang untuk mengubah perilaku melalui strategi pengelolaan diri yang terstruktur. *Focus Group Discussion* (FGD) lebih berfokus pada eksplorasi dan refleksi bersama tanpa disertai komponen pemantauan diri, penetapan target perilaku, maupun pemberian penguatan yang menjadi inti dari teknik *self-management*. Dengan demikian, perbandingan antara bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan *Focus Group Discussion* (FGD) bertujuan untuk melihat apakah pendekatan yang terstruktur secara behavioral memberikan dampak yang lebih signifikan dalam menurunkan perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) dibandingkan diskusi kelompok yang bersifat eksploratif.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu layanan yang mampu membantu siswa mengendalikan perilaku penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) secara mandiri. Teknik *self-management* dinilai efektif karena menekankan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, serta mengendalikan perilakunya sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dibandingkan dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dalam menurunkan perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah "Apakah teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku adiksi aplikasi *Artificial Intelligence* (AI) pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri?"

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk mengetahui efektivitas teknik *self-management* dalam menurunkan perilaku adiksi aplikasi *Artificial Intelligence* (AI) pada siswa kelas XI SMAN 7 Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Segi Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam menurunkan perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) pada siswa.
- b. Menambah referensi ilmiah tentang dampak penggunaan aplikasi *Artificial Intelligence* (AI) terhadap pengendalian manajemen mandiri dan perilaku belajar siswa.

2. Segi Praktis

Adapun manfaat dari penelitian ini sendiri untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan manajemen diri sehingga dapat menggunakan teknologi secara bijak dan proporsional, tidak hanya sebagai alat bantu, tetapi juga tetap mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kemandirian belajar.

- a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat menjadi sebuah acuan pada proses pemberian layanan dalam upaya mengurangi perilaku adiksi *Artificial Intelligence* (AI) dilingkungan sekolah
- b. Bagi siswa diharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat membantu meningkatkan kemampuan mengendalikan penggunaan *Artificial Intelligence* (AI) secara bijak dan tanggung jawab.
- c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kebijakan serta mengembangkan program pendidikan yang mendukung pemanfaatan teknologi secara tepat
- d. Bagi peneliti dapat bermanfaat untuk mempelajari secara mendalam dampak dari kecanduan akan penggunaan aplikasi *Artificial Intelligence* (AI)

- e. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian terkait adiksi digital, khususnya adiksi terhadap aplikasi berbasis *Artificial Intelligence* (AI) dengan pendekatan lain

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyan, D. N. A., & Dayanti, F. (2021). Implementasi Pendekatan Penilaian Acuan Normatif (PAN) dan Pendekatan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam Mengevaluasi Hasil Belajar Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI SMA Gema 45 Surabaya). *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 20(2), 183–191.
- Andreassen, C. S. (2015). Kecanduan situs jejaring sosial online: Tinjauan komprehensif. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S. (2017). Pengembangan skala kecanduan kerja. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(3), 265–272.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, A. P., Heriani, N., Salsabila, V. A., Rifki, A., Milandani, F. I., & Lestari, A. F. (2024). Dampak AI yang mempengaruhi psikologis mahasiswa. *Arunika: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.36782/arunika.v3i01.418>.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Firdaus, dkk. (2025). Ketergantungan penggunaan kecerdasan buatan (AI) pada tugas akademik mahasiswa terhadap kemampuan berpikir kritis dan kreatif. *Jurnal Pendidikan*.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (Edisi ke-10)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. D. (2017). Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*, 112(10), 1718–1720. <https://doi.org/10.1111/add.13828>.
- Hidayat, A. (2021). Penerapan teknik self-management dalam layanan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Kecerdasan buatan dalam pendidikan: Janji dan implikasi untuk pengajaran dan pembelajaran*. Boston: Center for Curriculum Redesign.
- Imran. (2020). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Indratno, T. K., Sukarelawan, M. I., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest*. Yogyakarta: Penerbit Suryacahya.

- Kardefelt-Winther, D. (2017). Konseptualisasi gangguan penggunaan internet: Adiksi atau proses coping? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459–466.
- Kazdin, A. E. (2012). *Modifikasi perilaku dalam setting terapan* (Edisi ke-6). Belmont: Wadsworth.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pencegahan dan penanganan adiksi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Modul layanan bimbingan dan konseling: Pengembangan kesadaran diri peserta didik*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Kecanduan game internet: Tinjauan sistematis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Latipun. (2011). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). *Kecerdasan yang dilepaskan: Argumen untuk AI dalam pendidikan*. London: Pearson.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Modifikasi perilaku: Prinsip dan prosedur* (Edisi ke-5). Belmont: Wadsworth.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). Cara mengatasi masalah taksonomi dalam studi gangguan penggunaan internet. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 1–7.
- Panadero, E. (2017). Tinjauan tentang pembelajaran regulasi diri: Enam model dan empat arah penelitian. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.
- Pamungkas. (2022). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan media sosial remaja. *Jurnal BK*.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>.
- Pratama, R., & Hidayati, N. (2021). Dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Putri, A., & Lestari, D. (2020). Penerapan teknik self-management dalam konseling. *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Putri, A., & Nugroho, R. (2021). Pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Putri, A., & Ramadhani, S. (2021). Perilaku adiksi digital pada remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmawati, D. (2022). Self-management dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*.

- Rosen, L. D., & Cheever, N. A. (2013). *Pikiran yang terdistraksi: Otak kuno di dunia teknologi tinggi*. Cambridge: MIT Press.
- Russell, S., & Norvig, P. (2016). *Kecerdasan buatan: Pendekatan modern* (Edisi ke-3). New Jersey: Pearson.
- Sari, D., & Fauzi, M. (2022). Pengaruh penggunaan teknologi terhadap perilaku belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Sari, D., & Kurniawan, A. (2020). Adiksi teknologi pada remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Sari, D., & Mulyono. (2020). Dampak teknologi terhadap perkembangan intelektual siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest. Yogyakarta: Penerbit Suryacahya.
- UNESCO. (2021). *Kecerdasan buatan dan pendidikan: Panduan bagi pembuat kebijakan*. Paris: UNESCO.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms?* Paris: UNESCO.
- Wahyuni, S. (2020). Self-management dalam meningkatkan kontrol diri siswa. *Jurnal BK*.
- Wahyuni, S., & Prasetyo, A. (2021). Manajemen diri dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>.
- Yuwanto, L. (2018). *Psikologi adiksi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Zawacki-Richter, O., Marín, V. I., Bond, M., & Gouverneur, F. (2019). Tinjauan sistematis tentang kecerdasan buatan dalam pendidikan. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 39.