

ABSTRAK

Rohman Harianto. 2026. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Pada Kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. (II) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.

Kontrol diri dalam penggunaan *handphone* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan dan memberikan batasan perilaku penggunaan perangkat komunikasi demi tercapainya perilaku adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik psikodrama untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas X Teknik Sepeda Motor 1, sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kontrol diri rendah dalam penggunaan *handphone* yang diperoleh dari hasil skor rendah skala kontrol diri dalam penggunaan *handphone*, dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berupa skala kontrol diri yang disusun sendiri dan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* yang signifikan. Perolehan uji efektivitas berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* didapatkan sebesar 0,018 yang artinya $<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik psikodrama efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa dalam penggunaan *handphone*. Temuan ini mendukung penggunaan teknik psikodrama sebagai intervensi psikologis dalam menangani permasalahan penggunaan berlebih ditinjau dari segi kontrol dirinya pada kalangan remaja.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kontrol Diri Penggunaan *Handphone*, Teknik Psikodrama.

ABSTRACT

Rohman Harianto. 2026. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Dalam Penggunaan Handphone Pada Kelas X TSM 1 SMKN 1 Jiwan*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. (II) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.

Self-control in mobile phone use is an individual's ability to regulate, direct, and limit their communication device use to achieve adaptive behavior. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using psychodrama techniques in improving students' self-control in mobile phone use.

This study uses a quantitative method with a one-group pretest-posttest experimental design. The population in this study were students of class X Motorcycle Engineering 1, the sample in this study were students who had a low level of self-control in using mobile phones obtained from the results of low scores on the self-control scale in using mobile phones, and were selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire in the form of a self-control scale that was compiled by themselves and has gone through validity and reliability tests. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of the study showed a significant difference in scores between the pretest and posttest. The effectiveness test results based on the Wilcoxon Signed Rank Test, the Asymp. Sig. (2-tailed) value was 0.018, meaning <0.05 . This indicates that group counseling services using psychodrama techniques are effective in improving students' self-control in using mobile phones. These findings support the use of psychodrama techniques as a psychological intervention in addressing the problem of excessive use in terms of self-control among adolescents.

Keywords: Group Counseling, Psychodrama Techniques, Self-control of Mobile Phone Use.