

*Health Polytechnic, Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus)*

Mutia Husna Annajah
P17320321057

Application of Self Control Therapy For Gadget Addiction in Teenagers in Bubulak Village RW 07

i-xv + 74 pages, 10 tables, 1 pictures, 13 attachments

ABSTRACT

Gadgets are a technology that has several uses and many benefits, but the use of gadgets has a negative impact if it reaches the level of addiction. Based on data from the Central Bureau of Statistics, the age group that occupies the second position of the most internet users in Indonesia is 19-24 years old with a presentation of 14.69% and in third place is 13-15 years old with a presentation of 6.77% having accessed the internet. Self-control is the ability to structure, guide, regulate, and direct forms of self-behavior that can lead to positive consequences. The purpose of this study is to determine the effect of self-control therapy on gadget addiction in adolescents in Bubulak RW 07. The method used is case study research. The number of respondents was 3 adolescents with moderate gadget addiction problems, especially social media with the application of self-control therapy for 6 meetings where 1 pre-test, 4 interventions, and 1 post-test. Data was obtained by observation, interviews, questionnaires, and documentation. The results of this study showed a decrease in gadget addiction in adolescent respondents by 11.16%. It is concluded that the application of self-control therapy to gadget addiction in adolescents has decreased gadget addiction slowly accompanied by increased self-control. So, self-control and self-commitment can help with gadget addiction slowly. Self-control therapy can be used as one of the methods for gadget addiction in adolescents.

Keywords : *Gadget Addiction, Teenagers, Self Control.*

Bibliography : *47 sources (2015-2023)*

Politeknik Kesehatan Kemenerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor)

Mutia Husna Annajah
P17320321057

Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Remaja
Dikelurahan Bubulak Rw 07

i-xv + 74 halaman, 10 tabel, 1 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Gadget adalah teknologi yang mempunyai beberapa kegunaan dan banyak manfaat, namun penggunaan *gadget* memberikan dampak negatif apabila mencapai tingkat kecanduan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, kelompok umur yang menduduki posisi kedua pengguna internet terbanyak di Indonesia yaitu usia 19-24 tahun dengan presentasi 14,69% dan diposisi ketiga yaitu usia 13-15 tahun dengan presentasi 6,77% telah mengakses internet. *Self Control* adalah kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku diri yang bisa membawa ke arah konsekuensi positif. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi *self control* terhadap kecanduan *gadget* pada remaja di Kelurahan Bubulak RW 07. Metode yang digunakan adalah penelitian studi kasus. Jumlah responden 3 remaja dengan masalah kecanduan *gadget* sedang terutama media sosial dengan penerapan terapi *self control* sebanyak 6 kali pertemuan dimana 1 *pre-test*, 4 pemberian intervensi dan 1 *post-test*. Data diperoleh dengan observasi, wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini terjadi penurunan kecanduan *gadget* pada responden remaja sebanyak 11,16%. Disimpulkan bahwa penerapan terapi *self control* terhadap kecanduan *gadget* pada remaja mengalami penurunan kecanduan *gadget* secara perlahan disertai peningkatan *self control*. Jadi, *self control* dan komitmen diri dapat membantu dalam kecanduan *gadget* secara perlahan. Terapi *self control* dapat dijadikan salah satu metode untuk kecanduan *gadget* pada remaja.

Kata Kunci : Kecanduan *Gadget*, Remaja, *Self Control*.

Daftar Pustaka : 47 Sumber (2015-2023)