

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “**Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* dalam Mengurangi Kecanduan Internet (*Wattpad*) (Studi Kasus Pada Klien “A” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang)**” bertujuan untuk mengetahui gambaran kecanduan internet, faktor penyebab kecanduan internet (*Wattpad*) yang dialami klien “A”, dan bimbingan konseling Islam melalui teknik *Self Management* (manajemen diri) dengan rutin sholat fardhu diawal waktu dalam mengurangi kecanduan internet (*Wattpad*) pada klien “A”. Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus (*Case Study*). Metode analisis data, penjadwalan pola, pembuatan eksplanasi, dan analisis deret waktu. Metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah klien “A” mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Hasil dari penelitian ini Klien “A” mengalami kecanduan internet, pada aspek psikologis yaitu merasa keasyikan dengan internet, mengakses internet lebih lama sampai lupa waktu, tidak mampu menghentikan aktivitasnya. Kemudian pada aspek fisik klien “A” yaitu lupa makan sehingga pola makan jadi tidak teratur, mata menjadi kering dan capek, pegal-pegal, mengabaikan kesehatan dan gangguan tidur. Faktor penyebab kecanduan internet yang dialami klien “A” disebabkan oleh kurangnya kontrol dan manajemen diri yang rendah dari klien “A”. Perubahan perilaku kecanduan internet yang terjadi setelah klien “A” menjalani proses *self management* dengan rutin sholat fardhu diawal waktu ialah klien “A” sudah mulai mengurangi penggunaan internetnya, mengatur waktu pemakaian internetnya dan tidak berlebihan dalam menggunakannya, klien “A” mampu memmanagement dirinya.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Konseling Islam, Self Management, Kecanduan Internet (Wattpad).*