

ABSTRAK

Telah dilakukan penelitian mengenai Penerapan *Self Management* Dalam Mengatasi Kecanduan Menonton Drama Korea (Drakor) Pada Remaja Kos-Kosan Rawa Jaya Kemuning Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *self management* dapat menurunkan dan mengurangi perilaku kecanduan menonton drama Korea. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan membandingkan perspektif teori yang terdiri dari 5 langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi / treatment, evaluasi dan follow up. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni pengaplikasian teknik *self management* (reinforcement positif dan menetapkan kontrak diri), meminta konseli agar memperhatikan dan memberikan tugas pada konselor. Hasil akhir dari penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan drama Korea yang memiliki perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli mulai dari perilakunya yang sudah jarang melihat situs drama Korea, meskipun konseli masih berkeinginan untuk mengikuti serial drama Korea yang sedang booming tetapi konseli sudah mulai bisa membatasi keinginannya. Kemudian konseli sudah mulai bisa berfikir yang lebih positif serta sudah tidak berhayal berlebihan lagi. Hal ini terbukti saat konselor mengobrol dengan teman dari konseli. Dalam percakapannya teman konseli bercerita bahwa konseli sudah mulai ada perubahan meskipun itu tidak sepenuhnya.

Kata Kunci : *Teknik Self Management, Kecanduan Drama Korea, Remaja.*