PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI KECANDUAN BERMAIN *GAME PUBG* (*PlayerUnknown's Battlegrounds*) PADA MAHASISWA DI STKIP ANDI MATAPPA

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persayaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Prrogram Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

MUHAMMAD AGUNG

91786201013

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2021

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Muhammad Agung
NIM	: 917862010013
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Kecanduan Bermain *Game PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)* Pada Mahasiswa Di STKIP Andi Matappa

Skripsi ini ditulis untu memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Telah diperiksa/diteliti ulang, dan telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 23 Desember 2021

Menyutujui,

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dra. Hj. HARMINI ABBAS,M.Pd.	**NURHIDAYATULLAH, S.Pd.,M.Pd.**

Mengetahui,

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH.,MH.	**SALMIATI, S.Pd.,M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada hari Sabtu 2 Februaritanggal 2022

Disahkan Oleh :
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
STKIP Andi Matappa

A.ZAM IMMAWAN ALAM,S.H.,M.H

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut :

Ketua : Dra. Hj. Harmini Abbas,M.Pd. (.....)

Sekertaris : Nurhidayatullah, S.Pd.,M.Pd. (.....)

Penguji :

1. **A. Zam Immawan Alam, SH.,MH.** (.....)
2. **Salmiati, S.Pd.,M.Pd** (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

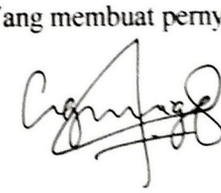
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Muhammad Agung
NIM	: 917862010013
Jurusan/Program Studi	: Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi	:Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Kecanduan Bermain *Game PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)* Pada Mahasiswa Di STKIP Andi Matappa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggungjawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skirpsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 23 Desember 2021

Yang membuat pernyataan



MUHAMMAD AGUNG

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” (QS : Ar Rad 11)

Karya ini kupersembahkan kepada orangtua,
Dan teman – teman yang telah mendukung.
Hanya Allah yang mampu membalas nasehat,doa dan kasih sayang
Kalian kepadaku selama hidup dan langkahku dalam menggapai cita – cita
Aamiin.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

ABSTRAK

Muhammad Agung, **2021,** Penerapan Teknik *self management* Dalam Mengurangi Kecanduan Bermain *Game PUBG* Pada Mahasiswa Di STKIP Andi Matappa. Skripsi. Dibimbing oleh Hj. Harmini Abbas dan Nurhidayatullah, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Untuk mengetahui gambaran teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa, (2) Untuk mengetahui gambar kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management,* (3) Untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* terhadap penurunan kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, dengan sampel penelitian sebanyak 20 orang mahasiswa yang tersebar di 3 program studi, yaitu Bimbingan dan Konseling, Matematika dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD). Jenis penelitian adalah penelitian *kuantitatif,* hipotesis dalam penelitian yang berbunyi H_o = penerapan teknik *self management* tidak dapat mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* (*PlayerUnknown's Battlegrounds*) pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa, dinyatakan ditolak. H_i = penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan bermain game PUBG (*PlayerUnknown's Battlegrounds*) pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa, dinyatakan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan baahwa : (1) Gambaran kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dan menjadi menurun pada kategori rendah dan sangat rendah setelah penerapan teknik *self management*, (2) Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* mahasiswa di STKIP Andi Matappa, terbukti dari rata – rata perolehan hasil angket sebelum perlakuan pada kategori sangat tinggi menurun setelah diberikan perlakuan berada pada kategori sedang, maka dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa berkurang setelah diterapkan teknik *self management*.

Kata kunci : Teknik *Self Management*, Kecanduan Bermain *Game PUBG*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas segala limpahan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penyusunan proposal ini dapat terselesaikan. Shalawat dan tazlim semoga tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW *Rasulullah rahmatan lil alamin*, pembahwa dinullah di muka bumi ini.

Skripsi ini berjudul "*Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Kecanduan Bermain Game PUBG (playerUnknown's Battlegrounds) Pada Mahasiswa di STKIP Andi Matappa*", merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Proposal ini dibuat sesuai dengan ruang lingkup Jurusan Bimbingan dan Konseling dengan tetap mengacu pada kaidah-kaidah penulisan proposal. Namun demikian tidak tertutup kemungkinan masih adanya beberapa kekurangan. Oleh karena itu, segala saran dan masukan dari semua pihak selalu diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaannya.

Kepada semua pihak yang ikut berpartisipasi demi terselesaikannya proposal ini kami ucapkan terima kasih. :

1. Ibu Hj. Zaorah Sapan, S.Pd. selaku ketua Yayasan Matahari yang membina STKIP Andi Matappa.
2. Bapak A. Zam Immawan, S.H.MH. selaku Ketua STKIP Andi Matappa atas petunjuk dan bimbingan kepada kami .

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

3. Ibu Salmiati, S.Pd.,M.Pd. sebagai Ketua jurusan / program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.
4. Ibu Dra. HJ. Harmini Abbas, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Ibu Nurhidayatullah, S.Pd.,M.Pd. selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dan petunjuk khusus tentang penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen STKIP Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.
6. Kepada orang tua, keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan bantuan moril dan materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan imbalan yang berlipat ganda atas bantuannya kepada penulis sampai selesainya penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan tulisan ini dapat memberikan sumbangan ilmiah kepada almamater dan masyarakat. Aamiin.

Pangkajene, 23 Desember 2021

Muhammad Agung

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN.....iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....iv
MOTTO.....v
ABSTRAK.....vi
KATA PENGANTAR.....vii
DAFTAR ISI.....ix
DAFTAR TABEL.....xi
DAFTAR LAMPIRAN.....xii
BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah.....7

C. Tujuan Penelitian 7

D. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka.....9

1. Teknik *Self Managenment*.....9

a. Pengertian Teknik *Self Management*.....9

b. Tujuan Teknik S*elf Management*.....10

c. Langkah – langkah Teknik *Self Management*.....11

d. Manfaat Teknik *Self Management*.....12

2. *Game PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)*.....13

a. Pengertian Kecanduan Bermain *Game*.....15

b. Faktor – faktor penyebab seseorang kecanduan *game PUBG*.16

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

c. Ciri – ciri seseorang yang kecanduan *game PUBG*.....18

d. Dampak permainan *game PUBG*.....19

B. Kerangka Pikir.....20

C. Hipotesis 22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 23

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....23

C. Desain Penelitian 24

D. Variabel Penelitian.....24

E. Defenisi Operasional.....25

F. Populasi dan Sampel Penelitian.....26

G. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data.....28

H. Teknik Analisis Data.....32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian..... 36

B. Pembahasan 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 48

B. Saran – Saran..... 49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa STKIP Andi Matappa..... 27
2. Tabel 3.2 Sampel Mahasiswa STKIP Andi Matappa..... 28
3. Tabel 3.3 Distribusi Pemberian Skor..... 29
4. Tabel 3.4 Kriteria Penerimaan Hasil Observasi..... 31
5. Tabel 4.1 analisis statistik hasil angket..... 36
6. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Angket Sebelum Dan Sesudah Perlakuan..... 38
7. Tabel 4.3 Tabulasi Hasil Obervasi Layanan Teknik *Self Management* Tentang Kecanduan Bermain *Game PUBG* Pada Mahasiswa.. 40
8. Tabel 4.4 Uji Normalitas Data..... 42
9. Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas..... 43
10. Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas..... 43
11. Table 4.7 Rangkuman Hasil Uji Z..... 45

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Instrumen Penarikan Sampel
2. Lampiran 2 Tabulasi Instrumen Penarikan Sampel
3. Lampiran 3 Kisi – Kisi Angket Uji Coba
4. Lampiran 4 Angket Uji Coba
5. Lampiran 5 Tabulasi Angket Uji Coba
6. Lampiran 6 Validasi Angket
7. Lampiran 7 Kisi – Kisi Angket Uji Coba
8. Lampiran 8 Angket Kecanduan Bermain *Game PUBG*
9. Lampiran 9 Tabulasi Angket *Pre – Test*
10. Lampiran 10 Tabulasi Angket *Post – Test*
11. Lampiran 11 Skenario Pelaksanaan Teknik *Self Management*
12. Lampiran 12 Lembar Observasi
13. Lampiran 13 Hasil Observasi 1
14. Lampiran 14 Hasil Observasi 2
15. Lampiran 15 Analisis SPSS
16. Lampiran 16 Tabel R
17. Lampiran 17 Table Z
18. Lampiran 18 Dokumentasi
19. Lampiran 19 Persuratan
20. Lampiran 20 Riwayat Hidup

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehadiran teknologi dan internet saat ini tentu bukan hal yang asing lagi di kalangan masyarakat. Perkembangan teknologi dan internet saat ini semakin maju. Banyak masyarakat Indonesia tentunya yang memanfaatkan berbagai fitur atau program yang dihasilkan dari teknologi dan internet. Dengan demikian, tentu akan mempermudah aktifitas manusia seperti dalam bidang pendidikan yang memanfaatkan internet untuk kemudahan pelayanan, interaksi antar mahasiswa dan dosen yang dapat meningkatkan kecepatan layanan dan kualitas pelayanan pendidikan terutama saat ini mahasiswa belajar dirumah dengan menggunakan internet.

Penggunaan teknologi dan internet saat ini semakin hari semakin meningkat signifikan, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Baik itu pelajar, mahasiswa, dosen maupun masyarakat secara luas. Hampir semua kalangan memanfaatkannya. Melalui teknologi dan internet tentu dapat membantu banyak pihak dari berbagai kalangan dan kepentingan. Namun pemanfaatan internet ini tetap harus diwaspadai oleh semua pihak, baik orang tua, guru dan pelajar atau mahasiswa dan dosen, karena di internet sangat banyak jenis program ada yang mendukung program pendidikan dan ada juga yang menghambat apalagi ada permainan ada game yang menggunakan durasi waktu yang lama. Salah satu produk teknologi yang terus berkembang dan sangat digemari dikalangan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

masyarakat khususnya dikalangan mahasiswa saat ini adalah *game online* pada *smartphone* yaitu *game PUBG (Player Unknown's Battelgrounds)*.

PUBG MOBILE diadaptasi dari *Player Unknown's Battlegrounds (PUBG), game Battle Royale* Original di PC dan *XboxOne* dan merupakan fenomena yang memukau dunia *entertainment* interaktif di tahun 2017. 100 pemain itu akan berparasut ke pulau seluas 8x8 km untuk bertempur pada pertempuran dimana pemenang akan mengambil semuanya. Pemain harus menemukan dan mengambil senjata, kendaraan, dan persediaan mereka sendiri, serta mengalahkan semua pemain lainnya yang terlihat dan juga medan pertempuran yang membuat pemain masuk ke dalam zona bermain yang mengecil.

Pada era modern saat ini yang serba digital mampu merubah pola kehidupan manusia. Pola kehidupan yang telah diwariskan ini cenderung sedikit demi sedikit mulai bergeser atau bahkan mungkin mulai hilang. Karena digantikan oleh pola kehidupan baru. Sebagai contoh, pola permainan anak – anak masa kini. Anak – anak masa kini cenderung mulai meninggalkan bentuk permainan tradisional dan beralih ke permainan yang lebih modern terutama permainan yang ada pada gawai pintar. Permainan tradisional sering disebut juga sebagai permainan rakyat yaitu permainan yang tumbuh dan berkembang di masa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan. Realitas yang terjadi saat ini dapat dilihat bahwa eksistensi permainan tradisional mengalami penurunan dan terancam punah karena adanya arus globalisasi yang semakin masuk kedalam alam bawah sadar para anak-anak dan remaja.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

World Health Organization (WHO) menerbitkan dokumen International *Classification of Diseases* 11 (ICD-11) pada 18 Juni 2018. Dokumen ini digunakan oleh para tenaga kesehatan untuk mengkategorisasi berbagai penyakit dan kondisi kesehatan, salahsatunya kecanduan *game online (6C51 Gaming disorder) (WHO, 2019)*. Menurut *International Telecomunication Union (ITU)* tahun 2017, di dunia proporsi anak remaja berusia 15-24 tahun menggunakan internet 71% (ITU, 2017). Survei terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, diperkirakan pemain game online di Indonesia berkisar 20,6 juta orang. APJII (2018) juga menunjukkan penduduk berusia 15-19 tahun (91%) mendominasi pengguna internet di Indonesia .Persentase anak usia 7-17 tahun yang mengakses internet di Sumatera Barat sebagai hiburan sebesar 49,12% untuk yang Perempuan dan 57,66% untuk Laki-laki (APJI, 2018).

Game mobile PUBG akan mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani oleh mahasiswa. Seseorang yang mengalami ketergantungan pada aktivitas *game*, akan mempengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar dan waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Sama halnya yang terjadi di STKIP Andi Matappa, dimana *game mobile PUBG* telah menjadi salah satu kegiatan favorit di kalangan remaja saat ini termasuk mahasiswa STKIP Andi Matappa. Hal ini dapat memberi pengaruh yang besar terhadap perubahan tingkah laku dalam pergaulan baik dengan masyarakat pada umumnya dan keluarga pada khususnya. Jika ini berlangsung terus menerus dalam waktu lama di perkirakan individu akan kesusahan dalam menjalani kehidupan sosial, tidak peka

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

dengan lingkungan, bahkan bisa membentuk kepribadian asosial, dimana seseorang tidak mempunyai kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Menurut Yee (Hardanti,dkk, 2013 :168) mengemukakan dua faktor yang memengaruhi seseorang kecanduan *game online*, yaitu faktor atraksi dan faktor motivasi. Faktor atraksi yaitu faktor yang mendorong penggunaan waktu dan keterikatan pribadi terhadap *game online*, antara lain lingkaran penghargaan (reward) yang terelaborasi di dalam *game online* dan jaringan relasi pemain yang kian bertambah seiring *game online* dimainkan. Sedangkan faktor motivasi adalah tekanan pada saat tidak menggunakan *game online* atau masalah yang membuat *game online* sebagai tempat pelarian, antara lain: aspek motivasi berprestasi (*achievement*), motivasi sosial (*social*), dan motivasi penghayatan (*immersion*).

Dampak negatif yang ditimbulkan dari bermain *game PUBG* secara berlebihan adalah akan mengalami kecanduan, depresi dan fobia sosial. Adapun dampak negatif lainnya dari bermain *game PUBG* secara berlebihan yaitu adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktifitas lainnya. Cenderung boros yakni membelanjakan uang tabungan hanya untuk membeli paket internet secara berlebihan dan dan melakukan pembelian item eksklusif yang tersedia di dalam game secara berlebihan. Ketidakmampuan dalam mengontrol emosional, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar. Selain itu dapat membuat pemainnya lupa waktu untuk makan, beribadah, istirahat dan belajar. Demikian fenomena yang terjadi di STKIP Andi Matappa saat melakukan observasi awal pada hari Selasa, tanggal 25 Mei 2021 peneliti menemukan, ada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

beberapa mahasiswa yang mengalami hal tersebut diatas dimana mahasiswa yang bersangkutan ketika selesai perkuliahan langsung main *game PUBG* sehingga lupa untuk makan dan waktu beribadah. Ini diperoleh dari peneliti sendiri dan juga teman mahasiswa yang bersangkutan.

Dengan terlalu sering berhadapan dengan layar *smartphone* secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi minus bahkan bisa menyebabkan kebutaan. Bahkan, terkadang lebih merelakan kuliahnya untuk bermain *game PUBG* (bolos kuliah). Dalam hal ini, kehadiran layanan Bimbingan Konseling yang dianggap mampu memberikan bantuan dan pemahaman kepada remaja yang sedang mengalami kecanduan *game PUBG*. Masalah kecanduan *game PUBG* terjadi karena kontrol diri yang lemah, sehingga seseorang memerlukan pengontrolan dan pengelolaan diri yang baik.

Salah satu bantuan yang bisa dilakukan dalam mengurangi kebiasaan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa yaitu melalui teknik konseling *self management*. *Self management* adalah teknik menata prilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. (Suwardani,dkk, 2014)

Self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan Berdasarkan uraian di atas, *self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri *(self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

teknik modeling efektif dalam mengatasi kecanduan *game online* pada anak usia 10 tahun.

Sejauh yang penulis ketahui, teknik ini belum pernah dilakukan di STKIP Andi Matappa karena itu penulis ingin mencoba menerapkan dan melihat seberapa jauh keefektifan penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa ?
2. Bagaimana gambaran kecanduan *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management* ?
3. Apakah teknik *self management* berpengaruh terhadap penurunan kecanduan *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa.
2. Untuk mengetahui gambaran kecanduan *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri pengubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

Nursalim (Barida & Prasetiawan, 2018) menjelaskan teknik *Self Management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) dan *reincforcement* yang positif (*self-reward*). Secara praktis, teknik *self management* memiliki keunggulan-keunggulan yaitu menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, praktis, tidak mahal dan mudah diterapkan.

Self Managment terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik. (Ulfa & Suarningsih, 2018:123)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Komalasari (Fatimah,dkk, 2019:25) menjelaskan bahwa *Self-Management* merupakan strategi untuk merubah tingkah laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pegamatan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

Jadi, teknik *Self Management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan ataupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan tertentu untuk kehidupan konseli yang lebih baik.

b. Tujuan Teknik S*elf Management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah – masalah *self management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi – konstruksi atau kognisi – kognisi yang lain tentang dunia atau orang – orang disekitar kita atau diri kita sendiri. *Self management* atau mengelola diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk pengelolaan aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah – masalah yang dapat ditangani dengan teknik *self management* diantaranya adalah :

a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain dan diri sendiri.
b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti mengurang waktu bermain game online.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

c. Perilaku sasaaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, seperti terlalu mengkritik diri sendiri.

d. Tanggung jawab atas perubahan atas pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.

Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses *self management,* konselor dan konseli bersama – sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses berakhir diharapkan konseli dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

c. Langkah – langkah Teknik *Self Management*

Menurut Gantina (Ulfa & Suarningsih, 2018:124) *Self Management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap monitor diri atau observasi diri.

Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tinglahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan siswa dalam mencatatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini para siswa membandingkan hasil catatan tingkahlaku dengan target tingkahlaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkahlaku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Pada tahap ini para siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melakasanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

d. Manfaat Teknik *Self Management*

Manfaat *Self Management* menurut Komalasari (Ulfa & Suarningsih, 2018:124) adalah sebagai berikut:

a. Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.

b. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan persaan bebas dari kontrol orang lain.

c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

2. *Game PUBG (PlayerUnknown's Battlegrounds)*

PlayerUnknown's Battlegrounds (sering disingkat *PUBG*) adalah sebuah permainan dengan genre *battle royale*, yang para pemainnya bisa bermain dengan 100 orang sekaligus secara daring. Di dalam permainan ini pemain bisa bermain solo, tim 2 orang, dan tim 4 orang, serta bisa mengundang teman untuk bergabung ke dalam permainan sebagai tim.

Menurut Wikipedia, *PlayerUnknown's Battlegrounds* diluncurkan di *Steam* pada bulan Maret 2017. Walaupun belum genap satu tahun, tapi permainan ini telah membuat rekor baru, ada sekitar 877.844 pemain yang daring secara bersamaan pada tanggal 26 Agustus 2017 di platform *Steam*. Angka ini mengalahkan rekor jumlah pemain *Dota 2* dalam waktu bersamaan yang hanya mencapai 842.919.

Di *Playstore,* permainan ini telah dimainkan sebanyak lebih dari 50 juta pengguna Android seluruh dunia. Spesifikasi ponsel pintar untuk memainkan PUBG adalah 2Gb/16Gb (versi *lite*) tetapi disarankan 4Gb/64Gb dan 6Gb/128Gb (versi asli). *LightSpeed & Quantum Studio*, divisi internal dari *Tencent Games*, mengembangkan versi *Android* dan *iOS* untuk permainan ini.

PUBG memuat pertempuran 100 orang secara bersamaan di sebuah area yang besar, yang semuanya datang tanpa perbekalan apapun. Setiap dari mereka harus memperkuat dan mempersenjatai diri mereka dengan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

optimisme, bisa ikut pertandingan atau tournament yang diadakan oleh pihak tertentu, dan lain sebagainya.

Selain dampak positif, adapun dampak negatif dari *game PUBG* antara lain adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktivitas lain, cenderung boros, tidakmampuan dalam mengontrol emosi, mudah marah ketika permainannya tidak berlangsung dengan lancar, lupa waktu untuk makan, beribadah, istirahat dan belajar.

B. Kerangka pikir

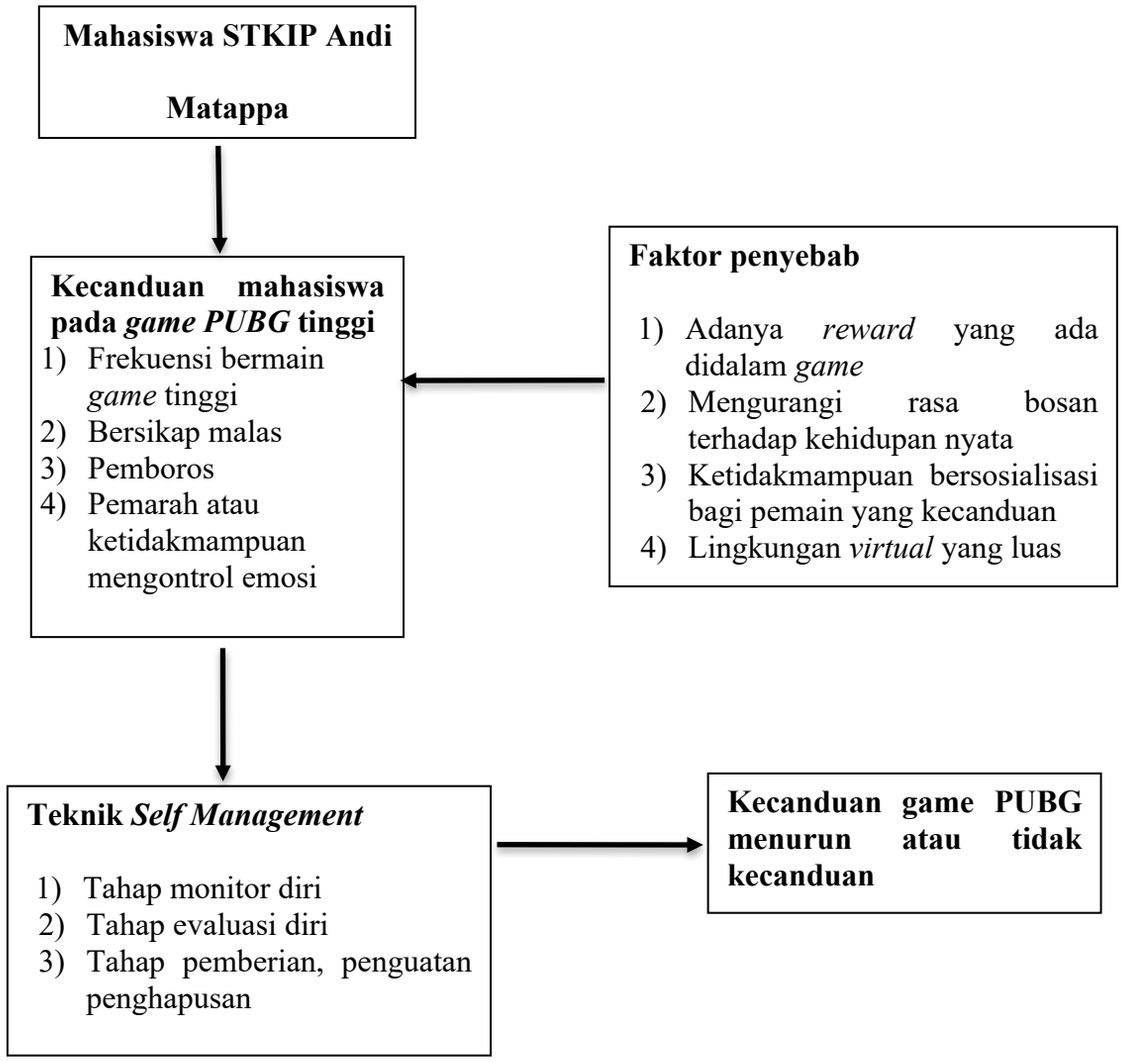
Mahasiswa yang kecanduan bermain *game PUBG* di STKIP Andi Matappa Pangkep memiliki ciri – ciri atau karaktersistik seperti phobia sosial, bersikap malas, pemboros, pemarah atau ketidakmampuan mengontrol emosi. Hal ini akan berdampak buruk pada mahasiswa itu sendiri apabila tidak bisa keluar dari kecanduan dari bermain *game PUBG*.

Teknik *Self Management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalm mnegatur, memantau, mengarahkan ataupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelasikan masalah atau mencapai tujuan tertentu untuk kehidupan konseli yang lebih baik.

Teknik *self management* digunakan untuk dapat mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa dengan melibatkan dirinya sendiri yaitu atas dasar kemauan dan kesadarannya sendiri untuk mengurangi kencanduanya bermain *game PUBG*. Adapun kerangka pikir tersebut disajikan dalam skema sebagai berikut :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Skema Kerangka Pikir



Gambar: Skema kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

C. Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Nasution (Kurniawan, 2021) Hipotesis adalah dugaan tentang apa yang kita amati dalam upaya untuk memahaminya.

Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa".

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di STKIP Andi Matappa Pangkep, yang beralamat di Jl. Lamaruddani Kelurahan Tumampua Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. STKIP Andi Matappa merupakan salah satu kampus ternama yang ada di Kabupaten Pangkep.

Tempat ini dipilih karena pada tahun 2020 sejak pandemi *Covid – 19* masuk di Indonesia, STKIP Andi Matappa menerapkan perkuliahan secara daring (*online*), dimana semua mahasiswa wajib memiliki *smartphone* untuk menunjang aktivitas sehari – hari, baik dalam perkuliahan maupun aktivitas yang lain, khususnya mahasiswa yang sering bermain *game PUBG*. Karena di STKIP Andi Matappa, ada mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *game PUBG* dengan gejala yang dialami seperti bersikap malas, phobia sosial, pemboros dan pemarah atau ketidakmampuan mengontrol emosi sehingga peneliti ingin memberikan layanan teknik *self management* kepada mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *game PUBG* agar tidak lagi mengalami kecanduan *game PUBG*.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digambarkan adalah desain penelitian preexperimental design dengan bentuk *one-group pretest-posttest* design. Pada design ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Adapun pola penelitian desain one grup pretest and posttest design menurut Sugiyono (2013: 111), sebagai berikut:

$$O_1 \; X \; O_2$$

Keterangan:

O_1 : Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (Treatment)

O_2 : Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetepkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

yang penulis lakukan ada dua yaitu *Independent* (bebas) dan Variabel *dependent* (terikat).

a. Variabel *independent*

Variabel *independent* sering disebut sebagai variabel stimulus, predikator, *antecedent*, dalam bahasa indonesia sering desebut sebagai variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi. Dalam penelitianyang penulis lakukan yang menjadi variabel *independent* adalah (X): teknik *self management*. Variabel *dependent*

Variabel dependent sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen, dalam bahasa indonesia sering disebut variabel terikat dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis yang menjadi variabel dependen adalah (Y): kecanduan bermain *game PUBG*.

E. Defenisi Operasional

Sugiyono (Karim.R, 2021) definisi operasional dalam variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang variabel yang akan diteliti secara operasional dibuat batasan – batasan sebagai berikut :

1. Teknik *Self Management* atau Variabel X

Teknik *Self Management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan ataupun mengendalikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

diri sendiri untuk menyelasikan masalah atau mencapai tujuan tertentu untuk kehidupan konseli yang lebih baik. Adapun langkah – langkah dari teknik *self management* yaitu :

1. Tahap monitor diri
2. Tahap evaluasi diri
3. Tahap pemberian, penguatan, penghapusan

2. Kecanduan bermain *game PUBG* atau Variabel Y

Kecanduan bermain *game* adalah seseorang yang bermain secara berlebihan seakan – akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain *game* dan seolah – olah *game* adalah hidupnya serta memiliki pengaruh negatif bagi seseorang. Adapun indikator kecanduan *game PUBG* yaitu :

1. Frekuensi bermain *game* tinggi
2. Bersikap malas
3. Pemboros
4. Pemarah atau ketidakmampuan mengontrol emosi

F. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Ismiyanto (Riadi.M, 2020), populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa; orang, benda, suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian. Adapun data yang dipakai dalam penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

ini yaitu mahasiswa STKIP Andi Matappa Tahun Angkatan 2019 yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa STKIP Andi Matappa Tahun Angkatan 2019

No	Jurusan/Prodi	Jumlah
1.	BK	21
2.	MATEMATIKA	10
3.	PGSD	76
Jumlah		107

Sumber Data:STKIP Andi Matappa Pangkep

3. Sampel

Siyoto dkk (Riadi.M, 2020), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Adapun teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling*. Penarikan sampel dari populasi secara purposif adalah cara penarikan sample yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh peneliti yaitu mahasiswa yang memiliki kecanduan bermain *game PUBG* yang tinggi. Maksudnya waktu yang digunakan untuk bermain *game PUBG* sangat banyak. Adapun jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang "Penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan bermain *Game PUBG (PlayerUnknwon's Battlegrounds)* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa". Adalah data berupa hasil analisis anegket sebelum dan sesudah perlakuan data hasil penelitian yang diuraikan sebagai berikut :

1. Hasil Angket

Tabel 4.1 Ananlisis Statistik Hasil Angket

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		100,85	77,30
Std. Error of Mean		1,356	,795
Median		100,00	78,00
Mode		100	79
Std. Deviation		6,063	3,556
Variance		36,766	12,642
Range		17	13
Minimum		92	70
Maximum		109	83
Sum		2017	1546
Percentiles	25	94,50	74,25
	50	100,00	78,00
	75	107,75	79,75

Sumber : lampiran 15

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Dari tabel 4.1 di atas dapat dideskripsikan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *self management* mengurang kecanduan bermain *game PUBG* pada kategori tinggi, hal ini terlihat jika mahasiswa masih menunjukkan sikap dan perilaku dari gejala – gejala kecanduan bermain *game PUBG* yang tinggi, setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management* mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa yang awalnya berada pada kategori tinggi berubah menjadi menjadi rendah, hal ini menunjukkan jika kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa menurun setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*.

Dari data angket sebelum perlakuan yang ditunjukkan oleh 20 responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 2017, nilai rata – rata (mean) 100,85, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 100,00, nilai yang sering muncul (modus) adalah 100, nilai tertinggi adalah 109 dan nilai terendah adalah 92, simpangan baku (standar deviasi) adalah 6,063 dan variansi 36,766 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

Data hasil angket setelah perlakuan yang ditunjukkan oleh 20 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 1546, nilai rata – rata (mean) 77,30, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 78,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 79, nilai tertinggi 83 dan nilai terendah adalah 70, simpangan baku (standar deviasi) adalah 3,556 dan variansi 12,642 yang menandakan bahwa sebaran data normal. Hal ini menjawab permasalahan pertama bahwa ada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

perbedaan tingkat kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management*.

2. Distribusi Frekuensi Hasil Angket

Persentase digunakan untuk mengukur kecanduan bermain *game PUBG* mahasiswa, hasil angket setelah diberikan skor dikategorikan dan dipersentasikan. Selanjutnya jika hasil angket sebelum perlakuan tersebut dikelompokkan ke dalam lima kategori skor yang paling tinggi diperoleh mahasiswa adalah 119 dan skor yang paling rendah diperoleh mahasiswa adalah 30 dan hasil angket sesudah perlakuan tersebut dikelompokkan ke dalam lima kategori sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Angket Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
102 - 119	Sangat tinggi	8	32%	0	0%
84 - 101	Tinggi	12	48%	0	0%
66 - 83	Sedang	0	0%	20	100%
48 - 65	Rendah	0	0%	0	0%
30 - 47	Sangat rendah	0	0%	0	0%
Total		20	100%	20	100%

Sumber : lampiran 9 dan 10

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa persentase hasil angket mahasiswa sebelum perlakuan terdapat 8 orang, rata – rata atau mean 100,85 berada pada interval 84 - 101 berada pada kategori “Tinggi”.

Sedangkan pada hasil sesudah pelakuan dapat dilihat bahwa tidak terdapat lagi mahasiswa pada persentase kategori “Sedang”. Terdapat 20 orang mahasiswa, rata – rata hasil angket setelah perlakuan 77,30 berada pada kelas interval 66 – 83 dengan kategori “Sedang”. Dari tabulasi distribusi frekuensi angket pretest dan posttest terlihat bahwa berdasarkan perolehan mean pada pretest diperoleh 100,85 dan mean saat posttest diperoleh 77,30.

3. Hasil Observasi

Hasil persentase dari observasi yang dilakukan dengan mengamati aktivitas mahasiswa selama pelaksanaan layanan teknik *self management* tentang kecanduan bermain *game PUBG* dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.3 Tabulasi hasil obervasi layanan teknik *self management* tentang kecanduan bermain game PUBG pada mahasiswa

No.	Aspek yang diobservasi	Frekuensi		Persentase	
		Per.1	Per.2	Per.1	Per.2
1	Hadir tepat waktu	11	15	55%	75%
2	Berpartisipasi aktif	11	16	55%	80%
3	Memperhatikan penjelasan yang akan dilakukan	9	13	45%	65%
4	Mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti	10	16	50%	80%
5	Terbuka memberi pendapat	10	13	50%	65%
6	Sukarela megikuti kegiatan	14	20	70%	100%

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

7	Mematuhi peraturan yang sudah disepakati	16	20	80%	100%
8	Melakukan instruksi yang diberikan	15	20	75%	100%
9	Menyimak penjelasan peneliti	9	14	45%	70%
10	Membuat kesimpulan	10	17	50%	85%

Sumber : lampiran 13 dan 14

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa :

1. Persentase hadir tepat waktu pada pertemuan pertama sebesar 55% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 75%.
2. Persentase berpartisipasi aktif pada mahasiswa pada pertemuan pertama sebesar 55% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 80%.
3. Persentase memperhatikan penjelasan yang akan dilakukan pada pertemuan pertama sebesar 45% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 65%.
4. Persentase mahasiswa mengajukan pertanyaan bila tidak mengerti pada pertemuan pertemuan pertama sebesar 50% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 80%.
5. Persentase mahasiswa terbuka memberi pendapat pada pertemuan pertama sebesar 50% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 65%.
6. Persentase mahasiswa kesukarelaan mengikuti kegiatan pada pertemuan pertama sebesar 70% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 100%.\
7. Persentase mematuhi peraturan yang telah disepakati pada pertemuan pertama sebesar 80% dan meningkat pada pertemuan kedua sebesar 100%.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Gambaran teknik *self management* di STKIP Andi Matappa berjalan sesuai dengan skenario dan menunjukkan partisipasi mahasiswa yang tinggi.
2. Gambaran kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa di STKIP Andi Matappa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori tinggi, dan menjadi menurun pada kategori sedang setelah penerapan teknik *self management*.
3. Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan bermain *game PUBG* mahasiswa di STKIP Andi Matappa, terbukti dari rata – rata perolehan hasil angket sebelum perlakuan pada kategori tinggi menurun setelah diberikan perlakuan berada pada kategori rendah, maka dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan bermain *game PUBG* pada mahasiswa berkurang setelah diterapkan teknik *self management*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

B. Saran – Saran

1. Bagi Akademisi

   Agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan dan pemikiran khususnya dalam Bimbingan dan Konseling.

2. Bagi rekan – rekan mahasiswa

   Agar dapat menyempurnakan penerapan teknik *self management* pada permasalahan yang berbeda untuk kemajuan IPTEK khususnya pada Bimbingan dan Konseling.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

DAFTAR PUSTAKA

Adiningtiyas.S.W, (2017). *Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online (The Role Of Teachers In Overcoming Addiction To Online Games).* Jurnal KOPASTA, 4 (1), (2017) 28 – 40.

Ariantoro.T.R. (2016). *Dampak Game Online Terhadap Prestasi Belajar Pelajar*. Jurnal JUTIM Vol 1, No 1.

Awwabiin.S (ed) (2021). *Angket Penelitian: Pengertian, Prinsip, Jenis, Langkah – Langkah dan Contohnya.* https://penerbitdeepublish.com/angket-penelitian/#a_Angket_penelitian_terbuka_open_questionnaire (diakses 5 Juni 2021)

Barida.M & Prasetiawan.H. (2018). *Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP*. Jurnal Fokus Konseling , Volume 4, No. 1 (2018)

Fatimah.A.N,dkk. (2019). *Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA*. Fokus Volume 2, No. 1, Januari 2019

Firmansah.Y.A. (ed) (2020). *Apa Itu PUBG Mobile ?* https://esportsnesia.com/penting/apa-itu-pubg-mobile/ (diakses 5 Juni 2020)

Fitri.E.dkk (2018). *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Bimbingan Dan Konseling.* Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol 4 Nomor 3, November 2018

Hardanti.H.A.dkk (2013), *Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah*. Volume 1 Nomor 3 Desember 2013

Hasil Survey Nasional Penetrasi Pengguna Internet. APJII (asosiasi Penyelenggara jasa Internet Indonesia). APJII (asosiasi Penyelenggara jasa Internet Indonesia. 2018.

Kurniawan.A (ed) (2021). *Hipotesis Adalah. https://www.gurupendidikan.co.id/hipotesis-adalah/* (diakses 15 September 2021)

Karim.R (ed) (2021). *Defenisi Operasional : Tujuan, Manfaat dan Cara Membuat.*https://penerbitbukudeepublish.com/definisioperasional/#Definisi_Operasional_A (diakses 15 September 2021)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Prawiro.M (ed) (2019). *Pengertian Observasi: Arti, Tujuan, Ciri – Ciri, dan ManfaatObservasi*.https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-observasi.html#manfaat_observasi (diakses 7 Juni 2021)

Prawiro.M (ed) (2020). *Pengertian dokumentasi: Tujuan, Fungsi, Jenis, dan ContohDokumentasi.*https://www.maxmanroe.com/vid/manajemen/pengertian-dokumentasi.html (diakses 7 Juni 2021)

Riadi.M (ed) (2020). *Populasi dan Sampel Penelitian (Pengertian, Proses, Teknik Pengambilan dan Rumus)* https://www.kajianpustaka.com/2020/11/populasi-dan-sampel-penelitian.html (diakses 26 Agustus 2021)

Santika.L (2019), *Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja Di Desa Patoloan Kecamatan Kecamatan Bone – Bone Kabupaten Luwu Utara* , Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Palopo.

Satria.A.P (ed) (2020). *15 Tips & Cara Bermain PUBG Mobile Ala Pro Player, Chiken Dinner Bukanlah Mimpi!* https://jalantikus.com/tips/tips-dan-trik-bermain-pubg-mobile/ (diakses 5 Juni 2021)

Setiaji.S & Virlia.S (2016). *Hubungan Kecanduan Game Online Dan Keterampilan Sosial Pada Pemain Game Dewasa Awal Di Jakarta Barat.* Jurnal Psikologi Psibernetika Vol. 9 No. 2 Oktober 2016

Sugiyono, 2013, Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D, alfabeta, Bandung

Suharsimi Arikunto, 2004, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek, Cet 11, Rineka Cipta, Jakarta

Suwardani.N.P.dkk (2014). *Penerapan Konselong Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mneingkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja*. E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol 2, No 1 Tahun 2014.

Ulfa.M & Suarningsih.I.K. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori*. Jurnal Psikologi Konseling Vol. 12 No.1, Juni 2018.

Wikipedia (ed) (2021). *PlayerUnknown's Battlegrounds.* https://en.wikipedia.org/wiki/PlayerUnknown%27s_Battlegrounds (diakses 5 Juni 2021)

WHO (World Health Organization). ICD-11 For Morta;aty and Morbidity Statistics. 2019. http://id.who.int/icd/entity/1448597234.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Lampiran 1

Instrumen Penarikan Sampel

Beri tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai degan keadan Anda bermain *game PUBG* (*PlayerUnknwon's Battlegrounds*).

No.	Pernyataan	Ceklist (✓)
1	Saya sangat senang bermain *game PUBG*	
2	Hampir disemua waktu saya gunakan bermain *game PUBG*	
3	Pada saat belajar online saya pun bermain *game PUBG*	
4	Saya sangat bersemangat bermain *game PUBG* karena banyak reward (hadiah) didalamnya	
5	Saya gelisah kalau tidak bermain *game PUBG*	
6	Saya tidak bisa tidur karena bermain *game PUBG*	
7	Waktu tidak terasa sampai pagi karena bermain *game PUBG*	
8	Saya merasa terganggu kalau ada teman mengajak ngobrol saat bermain *game PUBG*	
9	Yang menarik dalam *game PUBG* karena bisa menyelesaikan banyak tantangan	
10	Saya tidak pernah tidur siang karena bermain *game PUBG*	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Lampiran 2

Tabulasi Hasil Penarikan Sampel

Tabulasi hasil instrumen penelitian awal untuk mendapatkan purposif sampel

Code	Nomor yang diceklist										Jumlah yang diceklist
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	8
B		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	7
C	✓		✓	✓		✓		✓	✓		6
D	✓	✓	✓	✓				✓	✓		6
E	✓		✓	✓		✓		✓		✓	6
F	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓	7
G	✓	✓		✓	✓		✓			✓	6
H	✓		✓		✓	✓	✓	✓		✓	7
I	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓		7
J	✓	✓	✓		✓	✓			✓		6
K		✓		✓		✓	✓	✓			5
L			✓		✓			✓	✓	✓	5
M	✓	✓			✓	✓		✓			5
N	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓	7
O	✓		✓	✓		✓		✓	✓		6
P	✓		✓		✓	✓	✓		✓		6
Q	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	7
R	✓	✓		✓		✓		✓		✓	6
S	✓		✓		✓		✓		✓		5
T		✓		✓		✓		✓	✓	✓	6

Pangkajene, 14 Agustus 2021

Muhammad Agung

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Lampiran 3

Kisi – Kisi Angket Uji Coba Kecanduan *Game PUBG* Pada Mahasiswa

Variabel	Indikator	Deskriptor	Jumlah Item		Jumlah
			Favorable	*Unfavorable*	
Kecanduan bermain *game PUBG*	Frekuensi bermain *game PUBG*	Perasaan senang pada saat bermain *game PUBG*	1,2,38	5,15,42	12
		Tingkat kepuasan pada saat bermain *game PUBG*	4,21,37	6,28,39	
	Bersikap malas	Tidak mengerjakan tugas	11,22,35	14,29,41	14
		Tidak pergi kuliah	10,24	16,30	
		Tidak membantu orangtua	3,25	9,31	
	Pemboros	Boros waktu	7,23,36	17,32,40	10
		Boros uang	8,26	18,33	
	Pemarah	Tidak mampu mengontrol emosi	12,27	19,34	6
		Suka membentak	13,	20,	
			21	21	42

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Lampiran 4

Angket Uji Coba Kecanduan *Game PUBG* (*PlayerUnknwon's Battlegrounds*) Pada Mahasiswa

1. **Pengantar**

Angket ini bertujuan sebagai alat pengumpul data peneliti. Dalam angket ini anda diminta untuk dapat memberikan jawaban secara jujur dan benar sesuai dengan apa yang dialami dan telah Anda lakukan dengan sebenarnya. Adapun jawaban Anda tidak akan berpengaruh terhadap nilai apapun dan kerahasiaannya terjamin.

Kesediaan Anda dalam mengisi angket ini merupakan jasa yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Atas ketersediaanya penulis mengucapkan terima kasih.

2. **Petunjuk**

a. Tulis identitas pada tempat yang telah disediakan

b. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti.

c. beri tanda *cheklist* (✓) pada pilihan jawaban yang Anda anggap tepat

SL : Selalu

SR : Sering

J : Jarang

SJ : Sangat jarang

TP : Tidak pernah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Nama Mahasiswa :

NPM :

Jurusan :

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	SJ	J	SR	SL
1	Saya hanya merasa senang kalau bermain *game PUBG* seharian					
2	Saya merasa senang tidak ikut kuliah karena waktu tersebut saya gunakan bermain *game PUBG*					
3	Saya malas membantu orangtua karena bermain *game PUBG*					
4	Yang membuat saya puas bermain *game PUBG* yaitu kalu menang ada hadiahnya					
5	Saya tidak tertarik bermain *game PUBG* karena banyak tugas kuliah					
6	Saya tidak puas bermain *game PUBG* karena selalu ingat tugas kuliah					
7	Saya merasa waktu cepat berlalu karena bermain *game PUBG*					
8	Uang saya habis karena sering *top-up* didalam *game PUBG*					
9	Walaupun saya bermain *game PUBG* saya berhenti apabila orangtua menyuruh saya untuk membantunya					
10	Saya bolos kuliah untuk bermain *game PUBG*					
11	Saya lebih memilih bermain *game PUBG* daripada mengerjakan tugas					
12	Saya suka kesal apabila saya bermain *game PUBG* apabila mengalami kalah					
13	Saya membantah kepada orang yang mengganggu pada saat waktu bermain *game PUBG*					
14	Saya lebih memilih mengerjakan tugas daripada bermain *game PUBG*					
15	Saya merasa senang mengikuti perkuliahan karena menambah ilmu					

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

	pengetahuan dibandingkan bermain *game PUBG*					
16	Saya tidak bermain *game PUBG* dan memilih mengikuti perkuliahan					
17	Saya merasa waktu tidak cepat berlalu karena tidak bermain *game PUBG*					
18	Uang saya banyak karena tidak *top-up* didalam *game PUBG*					
19	Saya tidak merasa kesal karena tidak bermain *game PUBG*					
20	Saya lebih senang bercanda kepada teman karena tidak bermain *game PUBG*					
21	Saya sangat menikmati saat bermain *game PUBG*					
22	Saya sering telat mengerjakan tugas karena bermain *game PUBG*					
23	Saya lebih sering menghabiskan banyak waktu bermain *game PUBG* daripada untuk aktivitas yang lain					
24	Saya sering telat mengikuti perkuliahan karena keasyikan bermain *game PUBG*					
25	Saya lebih memilih bermain game PUBG daripada membantu orangtua					
26	Uang saya habis untuk membeli banyak kuota internet untuk bermain *game PUBG*					
27	Saya kesal apabila sinyal internet jelek saat bermain *game PUBG*					
28	Saya tidak menikmati saat bermain *game PUBG* karena tidak memberi kenikmatan bagi saya					
29	Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu karena tidak bermain *game PUBG*					
30	Saya selalu tepat waktu mengikuti perkuliahan karena tidak bermain *game PUBG*					
31	Saya lebih memilih membantu orangtua dibandingkan bermian *game PUBG*					
32	Saya lebih sering menghabiskan waktu untuk aktivitas bermanfaat dibandingkan bermain *game PUBG*					

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

33	Saya tidak membeli banyak kuota internet untuk bermain *game PUBG*					
34	Saya tidak marah – marah apabila sinyal internet jelek karena tidak bermain *game PUBG*					
35	Saya hanya menyontek tugas teman karena waktu saya gunakan bermain *game PUBG*					
36	Saya kurang tidur karena bermain *game PUBG*					
37	Saya memainkan *game PUBG* secara berkelanjutan					
38	*Game PUBG* merupakan permainan yang menyenagkan bagi saya hingga lupa waktu					
39	Saya tidak bermain *game PUBG* secara berkelanjutan					
40	Saya cukup tidur karena tidak bermain *game PUBG*					
41	Saya tidak lalai mengerjakan tugas karena tidak bermain *game PUBG*					
42	*Game PUBG* merupakan game yang tidak menyenangkan bagi saya					

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

Lampiran 18

Dokumentasi





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Agung dilahirkan pada tanggal 30 Januari 1996 di Pangkajene. Putra ketiga dari Lima bersaudara, anak dari pasangan Alm. Aminuddin Husain, S.Pd dan Murniati.M, S.Pd. Alamat Jalan Cendana Timur, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku Bugis, warga negara Indonesia.

Awal pendidikan dimulai pada tahun 2001 diterima sebagai siswa di SD Negeri 4 Paddoang - doangan dan lulus pada tahun 2008. Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP Negeri 1 Pangkajene pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2011. Dan melanjukan pendidkan di SMA Negeri 1 Pangkajene dengan jurusa IPS pada tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2017 diterima sebagai mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan (STKIP Andi Matappa) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/h4XJwMqMRpnwsKSbOpPAew