PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGAMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA SMK 6 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

ARDILLAH

919862010001

ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2023

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGAMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE SISWA SMK 6 PANGKEP

Atas Nama Saudara :

Nama : Ardillah

NIM : 919862010001

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan konseling

Setelah diperiksa/ diteliti ulang, telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
SALMIATI, S.Pd.,M.Pd..	**AHMAD YUSUF, S.Pd.,M.Pd**

Diketahui Oleh:

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/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

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, 29 Desember 2023

Disahkan Oleh :

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.,MH

Dengan Susunan Panitia Ujian sebagai berikut :

Ketua	: Salmiati, S.Pd, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Ahmad Yusuf, S.Pd, M.Pd	(.....)
Penguji	: 1. A. Aztri Fithrayani Alam, SH., S.Pd, M.Pd	(.....)
	2. Nurhidayatullah D, S.Pd., M.Pd	(.....)
Pembimbing	: 1. Salmiati, S.Pd, M.Pd	(.....)
	2. Ahmad Yusuf, S.Pd, M.Pd	(.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Ardillah
NPM	919862010001
Jurusan / Program Studi	: Ilmu Pendidikan / Bimbingan Dan Konseling
Judul Skripsi	: PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGAMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA SMK 6 PANGKEP

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

Pangkajene, 2023

Yang membuat pernyataan



ARDILLAH

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

MOTTO

Hatiku tenang karna mengetahui bahwa apa yang melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

ABSTRAK

Ardillah, 2023. Penerapan *teknik self management* untuk mengurangi kecanduan game onine SMK Negeri 6 Pangkep. Dibimbing oleh: Salmiati sebagai pembimbing 1 dan Ahmad yusuf sebagai pembimbing 2, program studi bimbingan dan konseling.

Penelitian ini menelaah Penerapan *teknik self management* untuk mengurangi kecanduan game online SMK Negeri 6 Pangkep dengan rumusan masalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik self management dalam mengurangi perilaku kecanduan game online? (2) Bagaimana gambaran tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah penerapan teknik sef management? (2) Apakah ada pengaruh penerapan teknik self management dalam mengurangi kecanduan game online? Dengan tujuan: (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik self management dalam mengurangi perilaku kecanduan game online? (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan game online sebelum dan sesudah penerapan teknik self management? (3) Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik self management dalam mengurangi kecanduan game online?

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif ini memerlukan studi pada sampel dari populasi dan sangat bergantung pada data numerik dan analisis statistik. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan angket. Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah uji wilcoxon signed rank test.

Hasil penlitian menunjukan bahwa: (1) gambaran pelaksanaan teknik self management dalam mengurangi perilaku kecanduan game online (2) gambaran tingkat kecanduan game online bisa dilihat sebelum diberi teknik self management kecanduan game siswa tinggi, setelah diberi teknik self management kecanduan game siswa menurun. (3) setelah melakukan uji coba ada pengaruh pelaksanaan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online siswa SMK Negeri 6 Pangkep.

Kata kunci: Teknik self management, kecanduan game online

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yamg telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan Matematika STKIP Andi Matappa Pangep.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walaupun hanya berbekal kemampan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi–tingginya kepada :

1. Hj. Zaorah Zapan, S.Pd selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa.
2. A. Zam Immawan Alam, SH selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. Salmiati,S.Pd.,M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu perkuliahan.
4. Salmiati,S.Pd.,M.Pd dan Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd masing–masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Pendidikan Matematika yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

6. Teristimewa diucapkan terima kasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat berniai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulisan menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsiini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amin.

Pangkajene, 2023



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Nama	Halaman
1.	Materi Perilaku Kecanduan Game Online	82
2.	Pelaksanaan Layanan Konseling Teknik *self management*	83
3.	. Hasil Observasi	84
4.	Hasil Uji Validitas Instrumen	86
5.	Hasil SPSS	87
6.	kisi-kisi angket uji coba	90
7.	angket uji coba	93
8.	kisi-kisi pre test & post test	97
9.	angket pre test	99
10.	angket post test	101
11.	skenario kegiatan	103
12.	pedoman observasi	108
13.	data observasi	114
14.	validasi instrumen	126
15.	dokumentasi	136
16.	persuratan	138
17.	daftar riwayat hidup	146

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha secara sadar yang dilakukan oleh pendidik terhadap peserta didik agar mencapai kearah kedewasaan, baik kedewasaan pribadi maupun intelektual 2 pasal 1 ayat 20 tahun 2003 tentang system pendidikan menyebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan *spiritual keagamaan*, *pengendalian diri,kepribadian, kecerdasan, akhlak* mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, *masyarakat, bangsa* dan negara.

Seiringnya Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi masa saat ini tidak dapat dipungkiri mempengaruhi masyarakat terutama di lingkungan sekolah, setelah ditemukannya internet yang kini semakin banyak digemari oleh masyarakat. Berbagai kemudahan bisa didapatkan dengan hanya mengakses internet. Sering kita jumpai sekarang adalah permainan *game online*. Saat ini *game online* tidak hanya dapat dimainkan di warung internet tetapi dapat dimainkan juga menggunakan handphone yang memiliki koneksi internet. Kemajuan teknologi saat ini menciptakan berbagai macam fitur dan aplikasi canggih yang ada dalam *handphone* yang sering disebut *smartphone* menjadikan seseorang lebih mudah untuk mengakses *game online*,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

sehingga *game online* bisa dimainkan di mana saja, termasuk di rumah dan di sekolah. *Handphone* termasuk kebutuhan primer yang dimiliki oleh banyak orang dari berbagai kalangan, karena setiap orang membutuhkan sarana komunikasi dengan orang lain yang berjauhan. Hal itu yang menjadikan seseorang membawa *handphone* ke mana pun dia pergi. Besar kemungkinan seseorang yang mempunyai *handphone* yang di dalamnya terdapat permainan game online akan memainkannya di manapun dia berada untuk mengisi waktu luangnya.Kehadiran internet saat ini tentu bukan hal yang asing lagi di kalangan masyarakat. Perkembangan teknologi saat inipun semakin maju. Banyak masyarakat Indonesia tentunya yang memanfaatkan berbagai fitur atau program yang dihasilkan dari internet. Dengan adanya internet, tentu akan mempermudah aktifitas manusia seperti dalam bidang pemerintahan yang memanfaatkan internet untuk kemudahan pelayanan, interaksi antar publik yang dapat meningkatkan kecepatan layanan dan kualitas pelayanan publik. Diperkirakan penggunaan internet ini semakin hari semakin meningkat, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Baik itu pelajar, pegawai maupun masyarakat secara luas. Hampir semua kalangan memanfaatkan internet. Melalui internet tentu dapat membantu banyak pihak dari berbagai kalangan dan kepentingan. Salah satu produk teknologi yang terus berkembang dan sangat digemari dikalangan masyarakat khususnya dikalangan remaja saat ini adalah *game online.*

Pada era modern saat ini yang serba *digital* mampu merubah pola kehidupan manusia. Pola kehidupan yang telah diwariskan ini cenderung sebagian demi sebagian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

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. 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.

Menurut (Nanda Khakim Wardhana. P, 2017) *Game* adalah aktifitas yang dilakukan untuk *fun* atau menyenangkan yang memiliki aturan sehingga ada yang menang dan ada yang kalah. Selain itu, dalam penelitian Nanda Khakim Wardhana yang mengutip bahwa Adams & Rollings mendefinisikan *game online* sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. Samhah Asih Hanifiyah (2017) mendefinisikan *game online* sebagai *game* komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. *Game online* adalah permainan yang hanya dapat dijalankan perangkat terhubung dengan jaringan internet. *Game online* tidak hanya dimainkan di computer saja akan tetapi sekarang banya bermunculan melalui aplikasi (*Playstore).* *Game online dismartphone* dirancang untuk memudahkan penggunanya dalam bermain pasalnya pengguna dapat lebih leluasa memainkannya dimana saja, kapan saja

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

The Randomized Pretest Posttest Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sinjai sebanyak 40 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian ini sebanyak 8 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kecanduan game online dan Observasi.

Berdasarkan permasalahan di atas yang sangat menarik untuk diteliti yaitu peneliti akan melakukan penelitian mengenai perilaku kecanduan *bermain game* siswa dengan menggunakan pendekatan konseling behavior dengan teknik *self management*. Maka judul yang diambil dalam peneliti adalah "Penerapan *Self management* dalam mengurangi kecanduan bermain *game online* pada siswa kelas X di SMK 6 Pangkep".

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online*?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management*?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online*?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan *game online*?
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan *game online* sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management*?
3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online*?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai:

1. Manfaat teoritis

   Sebagai bahan informasi atau bahan kajian dalam menambah pengetahuan bagi pembaca dan khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang bimbingan konseling

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi tentang permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan dirinya, khususnya tentang cara mencegah bermain *game online* yang dapat mengakibatkan suatu kecanduan.

b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

c. Bagi peneliti, sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan bimbingan dan konseling disekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

a. Pengertian *Game Online*

Game online merupakan game yang diakses secara *online* oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet. *Game onine* dapat juga diakses menggunakan *gadget* sendiri, misalnya *mobile game. Mobile game* merupakan jenis game yang didesain dan dibuat khusus untuk dijalankan pada *smarthphone* dan *tablet PCs. Mobile Game* telah banyak dibuat dalam berbagai macam *platform* seperti *apple IOS, android*, serta *windows phone. Mobile Game* merupakan salah satu jenis game dari *Massively Multiplayer Online Role-playing Game* (David,2016).

Pande & Marheni, (2015) mengemukakan bahwa bermain *game online* cenderung membuat pemainnya tertarik untuk berlama-lama di depan *gadget* sehingga melupakan segala aktivitas seperti belajar, makan, tidur, dan berinteraksi dengan lingkungan luar, seseorang yang bermain *game online* semakin lama akan semakin sedikit menggunakan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain dilingkungannya, seseorang bermain game umumnya dilakukan sendirian, dan hal itu dilakukan dalam waktu yang cukup lama sehingga memungkinkan menjadi kecanduan (Dewi, 2014).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

Kecanduan *game online* ini adalah salah satu dari beberapa bentuk kecanduan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, salah satunya adalah internet atau yang lebih dikenal dengan istilah internet *addictive disorder* (Fitri et al, 2018). Menurut Jenab, Adeng (2015:45) *Game online* merupakan aplikasi permainan yang berupa petualangan, pengaturan strategi, simulasi dan bermain peran yang memiliki aturan bermain dan tingkatan-tingkatan tertentu.

Young (Edy, 2017:99) mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Lebih tepatnya dapat dikatakan *game online* adalah suatu permainan yang dimainkan dikomputer dan dilakukan secara online (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.

Sedangkan menurut Ulfa (2017:5) Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkan misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, atau kecanduan bekerja. Berkaitan dengan *game online* Lemmens dalam (Rischa, 2018:75) mendefinisikan kecanduan game sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada video game atau game komputer yang mengakibatkan masalah social dan atau emosional.

Dengan adanya beberapa uraian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah salah satu bentuk yang dilakukan atas kehendak sendiri untuk memperoleh kesenangan yang ditunjukkan dengan perilaku tidak sehat yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

kompulsif atau perilaku yang dilakukan secara terus menerus dalam memainkan *game online* untuk mendapat kepuasan tersendiri sehingga akan sulit berhenti atau membatasinya meski perilaku tersebut menyebabkan beberapa masalah social atau emosional.

b. Ciri-Ciri Kecanduan Bermain *Game Online*

Aqila Smart (2010:26) berpendapat bahwa "Ciri-ciri kecanduan bermain *game online*" yaitu:

1) Lamanya waktu bermain video game semakin bertambah, seseorang yang mulai kecanduan game biasanya selalu ingin dan ingin menambah jam mainnya. Jika biasanya dia hanya cukup bermain satu jam sehari, mungkin saja dia menambah jam mainnya menjadi 4-5 jam perhari.
2) Terus-menerus memikirkan kegiatan bermain video game, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraannya selalu seputar video game. Perilaku lain adalah melibatkan beberapa hal dalam game dengan rutinitasnya sehari-hari.
3) Ingin mengurangi atau berhenti bermain video game, tapi tidak berhasil. Artinya tidak bisa atau susah, itulah tanda seseorang sudah dalam masa kecanduan. Karena pikirannya sudah dipenuhi dengan game dan merasa bahwa game bagian dari kebutuhannya yang harus dipenuhi.
4) Gelisah dan marah ketika dilarang bermain video game sama orang tuanya.
5) Bermain game untuk melarikan diri dari masalah yang sedang dialami dan menghilangkan perasaan tidak nyaman.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

B. Kerangka Pikir



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

C. Hipotesis Peneitian

Hipotesis penelitian merupakan sebagai suatu jawaban yangbersifat sementara terhadap masalah penelitian. Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir maka dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah "ada pengaruh penerapan *self management* dapat mengurangi kecanduan game online". Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu:

H_0: Tidak Ada pengaruh kecanduan *game online* pada siswa di SMK Negeri 6 PANGKEP sebelum dan sesudah menerapkan teknik *self management*.

H_1: Ada pengaruh kecanduan *game online* pada siswa di SMK Negeri 6 PANGKEP sebelum dan sesudah menerapkan teknik *self management*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian pendidikan di mana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti, menyusun pertanyaan spesifik, membatasi pertanyaan, mengumpulkan data terukur dari partisipan, melakukan penyelidikan yang tidak memihak, dengan cara-cara yang obyektif. Penelitian kuantitatif memerlukan studi pada sampel dari populasi dan sangat bergantung pada data numerik dan analisis statistik. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa "Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya". Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu menerapkan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa di SMK 6 Pangkep

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu:

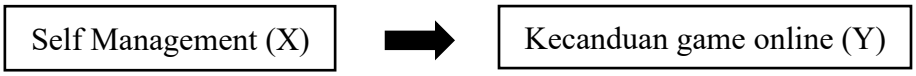
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

a. Variabel bebas (independen)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen terikat (Sugiyono, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self management* (X).

b. Variabel terikat (Dependen)

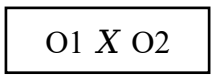
Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecanduan *game online* (Y) Sehingga, dapat digambarkan sebagai berikut:



2. Desain penelitian

Desain pada penelitian ini adalah *one group pretest – post test design*. Pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2013:74) menyatakan bahwa "dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan".

Keterangan



O_1= Pre-test (Sebelum diberikan treatment)

X = Treatment/perlakuan

O_2= Post-test (Setelah diberikan treatment)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

Suharsimi Arikunto (2002:89) Adapun cara mengatasi kelemahan desain penelitian ini supaya tidak terjadi eror pada testing, peneliti dapat memberikan tes pada saat kondisi sampel penelitian dalam kondisi stabil. Artinya siswa dalam keadaan sehat dan mengerjakannya tidak merasa tertekan. Sedangkan cara mengatasi supaya tidak terjadi eror karena pengaruh instrument, yaitu peneliti menyamakan dalam menggunakan cara-cara penggunaan tes antara *pre-test* dan post-test, cara penyekorannya pun sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

a. Memberikan *pre-test*

   Tujuan dari pemberian *pre-test* adalah untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum di berikan teknik *Self management.* Adapun alat ukurnya dengan menggunakan angket (kuesioner). Data dari pre-test ini akan dijadikan sebagai data perbandingan pada *post-test*.

b. Materi treatment

   Dalam pelaksanaannya, untuk mengoptimalkan dan menjaga keefektifan konseling dilakukan melalui beberapa tahap agar yang menjadi tujuan bersama dapat tercapai:

   1) Tahap awal: menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih, berdoa, menjelaskan pengertian konseling, menjelaskan tujuan, menjelaskan cara pelaksanaan, menjelasakan asas-asas, dan melakukan perkenalan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

2) Tahap peralihan: membangun percaya satu sama lain, menanyakan kesiapan siswa.
3) Tahap kegiatan: penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif dengan mempersilakan konseli mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian, memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah yang telah dipilih secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen.
4) Tahap pengakhiran: melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok dengan menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan mengapresiasi setiap anggota kelompok atas partisipasi dan kepercayaannya selama proses konseling, mengucapkan terimakasih, berdoa, dan diskusi tentang pertemuan yang akan dating.

c. Post-test

Post test dilakukan setelah pelaksanaan teknik *Self management* tujuannya untuk mengetahui bagaimana tingkat minat belajar siswa setelah diberikan teknik *Self management.*

C. Definisi operasional variabel

1. Kecanduan Game Online

Kecanduan *game online (Internet Gaming Disorder*) termasuk penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dan merugikan, sehingga dikategorikan sebagai salah satu jenis gangguan klinis yang membutuhkan penanganan. Indikator kecanduan *game*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

online Menurut Lee (2008:27) mengemukakan bahwa terdapat empat komponen indicator yang menunjukan seseorang kecanduan *game online*, yakni:

Pertama*, Excessive use* (Penggunaan yang berlebihan) terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu. Komponen ini mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), kekerasan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Kedua, *withdrawal symptoms* (Gejala dari pembatasan) adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena penggunaan *game online* dikurangi atau tidak dilanjutkan. Gejala ini akan berpengaruh pada fisik pemain. Perasaan dan efek antara perasaan dan fisik akan timbul, seperti pusing dan *imsomnia*. Gejala ini juga berpengaruh pada psikologisnya, misalnya mudah marah atau *moodiness.*

Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas game dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada game lebih dari kegiatan lain. Perila- ku tersebut terus dilanjutkan walaupun memberikan konsekuensi negatif pada dirinya. Kecanduan *game online* yang dialami remaja akan sangat banyak menghabiskan waktunya.

2. *self Management*

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ke empat dari penelitian ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan. Setelah penulis mendapatkan data dari hasil penelitian yang telah terkumpul secara lengkap, maka langkah selanjutnya yang dilakukan penulis yaitu menyusun laporan dengan menganalisis data-data untuk memastikan bahwa data yang digunakan dala penelitian ini bersifat empiris dan teruji keabsahanya. Data-data penulis tersebut akan penulis susun dalam sebuah laporan yang merupakan segala sesuatu yang dilakukan selama penelitian meliputi tahapan persiapan dan tahapan penelitian yang termasuk didalamnya hasil penelitian dan pembahasan yang dapat disajikan secara sistematis.

Dalam penyajian data tersebut terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan penulis sehingga analisis yang diberikan dapat secara akurat dan konkrit, beberapa langkah yang harus dilakukan penulis dalam penyusunan laporan ini adalah :

a. Gambaran pelaksanaan self management dalam mengurangi kecanduan game online siswa SMK 6 PANGKEP

Data-data yang telah penulis kumpulkan dalam penelitian ini beberapa data hasil angket yang sebelumnya telah dilakukan uji coba terlebih dahulu dengan uji

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

instrument *(try-out)* penelitian, hasil *pre-test, treatment* yang diberikan, dan hasil *post-test* setelah di berikan *treatment* oleh penulis, kegiatan tersebut terangkum dalam tahap persiapan untuk melaksanakan penelitian. Tahap persiapan ini dilakukan penulis dengan melakukan pengujian analisis data, sebagai persyaratan dalam pengujian instrument yang diberikan kepada responden. Adapun langkah tahapan yang dilakukan penulis dalam melaksanakan penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Berdasarkan desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, peneliti melakukan *treatment* kepada subjek pada sampel penelitian yang berupa pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online*. Selanjutnya penelitian dianjurkan dengan menyebarkan angket kepada remaja yang terindikasi kecanduan *game online*.

Sebelum melakukan layanan, peneliti mengadakan *pre-test* memberikan angket kepada peserta didik untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan *game online*. Angket yang telah diisi oleh remaja langsung dikembalikan kepada peneliti untuk dilakukan penyajian data setelah pengisian angket selesai.

Peneliti memperoleh hasil penelitian berupa skor angket layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* (*pre-test*). Kemudian peneliti melakukan *treatment* yang berupa layanan konseling kelompok teknik *self management*. Setelah pemberian layanan, peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

melakukan post-test dengan memberikan angket yang sama. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menjalankan proses yang peneliti rancang sebelumnya. Adapun proses tersebut antara lain sebagai berikut :

a. Materi Treatment

Hal yang harus dipersiapkan sebelum memberikan layanan atau *treatment* adalah mempersiapkan materi layanan, dimana materi yang akan disampaikan harus sesuai dengan apa yang hendak dicapai sebagai tujuan layanan konseling dengan teknik *self management* dapat dicapai secara maksimal. Dalam pemberian *treatment* diharapkan remaja dapat mengerti dampak dari bermain *game online*, kemudian remaja mendapatkan pemahaman sehingga dapat diperoleh cara mengurangi kecanduan game online. Berikut ini peneliti lampirkan rancangan materi pada saat *treatment* dapat dilihat pada lampiran 1.

b. Pelaksanaan treatment

Pelaksanaan pemberian layanan atau *treatment* dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. *Treatment* yang diberikan kepada subjek penelitian berdasarkan sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *self management* pada sampel yang telah ditentukan yaitu sebanyak 16 siswa.

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian dapat dilihat pada lampiran 2, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapan teknik *self*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

management untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa dalam meningkatkan minat belajar siswa SMK 6 PANGKEP:

a. Pertemuan l

Hari, tanggal	: Jumat, 11 Agustus 2023
Waktu	: 30 Menit
Kegiatan	: menyebar angket uji coba
Tempat Layanan	: Ruang Kelas
Sasaran kegiatan	: siswa kelas X yang terindentifikasi mengalami kecanduan game online.

Pertemuan I di awali dengan salam dan doa. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Setelah itu, peneliti menyebar angket uji coba terlebih dahulu kepada siswa sebelum membagikan angket pre test yang akan dilakukan pada esok hari. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 16 orang. Tujuan dari menyebar angket yaitu untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum di berikan bimbingan kelompok.

Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah mengisi angket uji coba. Setelah siswa mengisi angket uji coba maka peneliti mengambil hasil angket uji coba yang telah diisi oleh siswa yang menjadi uji coba penelitian. Peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

membuat janji temu kepada siswa yang menjadi siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah dijadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok melalui pertemuan.

b. Pertemuan ll

Hari, Tanggal : Senin, 14 Agustus 2023

Waktu : 30 Menit

Kegiatan : Membagikan angket pre-test

Tempat layanan : Ruang kelas

Sasaran kegiatan : Kelas X akuntansi A & akuntasi B yang terindetifikasi mengalami kecanduan game onine

Pertemuan II di awali dengan salam dan do,a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebeliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing-masing. Peneliti kemudian membagikan angket pre-test terlebih dahulu kepada siswa sebelum melakukan konseling kelompok yang akan dilakukan pada esok hari melalui pertemuan di ruang kelas dengan siswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 16 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre test ini yaitu untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok dalam hal ini penerapan teknik *self management* , selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kagiatan pre-test. Setelah siswa mengisi angket pre-test , maka peneliti mengambil hasil pre-test, yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian, peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel penelitian. Agar dapat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran pelaksanaan teknik self management dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat aspek yaitu, *self motivation, self organization, self control, dan self development*.
2. Gambaran tingkat kecanduan game online siswa sebelum diberikan berupa teknik self management berada pada kategori sangat tinggi dilihat dari aspek kecanduan game online yang ditandai dengan bermain game online lebih dari tiga jam perhari, marah ketika kalah dalam bermain game bermain game online tanpa mengenal waktu, menghiraukan orang sekitar ketika sedang bermain game online.
3. Pengaruh penerapan teknik *self management* sangat berpengaruh dalam dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa SMK 6 PANGKEP

B. Saran

Berdasarkan dari simpulan diatas, maka dapat disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, diharapkan dapat memberikan layanan konseling *self management* sebagai salah satu upaya untuk mereduksi kecanduan *game online* pada remaja khususnya yang masih produktif atau treatment sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh konseli/ peserta didik. Sehingga tujuan yang dapat tercapai dalam layanan konseling dapat tercapai dengan maksimal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

2. Bagi Remaja/peserta didik, diharapkan dapat memberikan pengaruh positif yang signifikan dan masing-masing individu agar memiliki kesadaran untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.
3. Bagi Peneliti, diharapkan dapat lebih matang melakukan persiapan dan dapat mengkondisikan peserta didik/ remaja ketika tempat yang digunakan kurang efektif untuk melakukan konseling kelompok, melakukan kerjasama dengan guru pembimbing dan dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang mengganggu tumbuh kembang remaja, salah satunya masalah yang paling populer saat ini yaitu game online

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

DAFTAR PUSTAKA

Asih Hanifiyah Samhah, 2017 Kecenderungan Academic Self – Management Berdasarkan Status Sosial Ekonomi Keluarga.

Bangsa. A. B. A. K. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Makassar.

Wardhana P, Nanda Khakim. 2017 ”Pengaruh *Game online* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Smk Pgri 4 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017”. Jurnal Penelitian Pendididkan Indonesia, Volume 01, Nomor 07.

Jenab, Adeng Hudaya. 2015. “Pengaruh Adiktif *Game online* Terhadap Prestasi Belajar Remaja Kelas X Sman 1 Cileungsi”. Research And Development Journal Of Education. 2 (2), 45.

Aqila Smart, 2010.Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game.Jogjakarta:A’Plus Books.

Mimi Ulfa. 2017.“Pengaruh Kecanduan *Game online* Terhadap Perilaku Remaja Di Mabes Game Center Jalan Hr. Subrantas Kecamatan Tampan Pekanbaru”. Journal Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik. 4 (1), 4

Rischa Pramudia, Silvia Yula Wardani. 2018.”Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan *Game online* Pada Anak Trisnani”. Jurnal Sosiolog 2 (2), 75.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Internet Gaming Disorder: Theory, Assess-Ment, Treatment And Prevention. New York: Academic Press.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2014). Sleep Interference Effects Of Pathological Electronic Media Use During Adolescence. International Journal Of Mental Health And Addiction, 12(1), 21–35. Doi: 10.1007/S11469-013- 9461-2

Marcovitz, H. (2012). Online Gaming And Entertainment. San Diego, CA: Reference Point Press.

Sandy, T. A., & Hidayat, W. N. (2019). Game Mobile Learning. Malang: Multi- Media Edukasi.

Santoso Prayuki. 2020. "Upaya Mereduksi Kecanduan *Game online* Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang"

So'imah, L., & Hasanah, M. (2020). Pengaruh Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat. Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2(2), 31-41.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2016. Teori Dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.

Ali Nurhidayah. (2020). *Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Game online Pada Siswa Kelas Xi Di Man Pinrang*. Http://Eprints.Unm.Ac.Id/17461/%0Ahttp://Eprints.Unm.Ac.Id/17461/1/ Nurhidayah Ali.Pdf

Cynthia Dewi Sudarno Putri. (2014). *Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 6 Surakarta Tahun Ajaran 2013/2014*. *85*(1), 2071–2079.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

Handayani, T. (2017). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangikecanduan *Game online* Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 Skripsi. In *経済志林* (Vol. 87, Issue 1,2).

Lilis, S. (2019). Efektifitas Teknik *Self management* Dalam Menangani Kecanduan *Game online* Remaja Di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara Skripsi. *Skirpsi*, *8*(5), 55.

Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Gameonlinedengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, *2*(2), 163–171. Https://Doi.Org/10.24843/Jpu.2015.V02.I02.P05

Rostikowati, S. A., Adawiyah, W. R., & Laksana, R. D. (2021). Penerapan Teknik *Self management* Untuk Mengurangi Penyimpangan Perilaku Pada Siswa Anggota Komunitas Punk Di Smp Pgri 1 Cilongok. *Bisnis Dan Akuntansi (Jeba)*, *23*(4), 75–95.

Santoso Prayuki. (2020). *Upaya Mereduksi Kecanduan Game online Melalui Konseling Kelompok Berpendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Remaja Usia 13–18 Tahun Di Desa Karangasem Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Skripsi* (Vol. 21, Issue 1). Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm/Article/View/2203

Yuliani, W. (2022). *Penerapan Teknik Self management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi Di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten)*. 16–17.

Fitri, Emria&Erwinda, Ll. (2018). "Konsep Adiksi *Game online* Dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling". Konseling Dan Pendidikan, 4, 211–219.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

Drajat Edy Kurniawan, "Pengaruh Intensitas Bermain *Game online* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta," Jurnal Konseling GUSJIGANG 3, No. 1 (Januari-Juni 2017), 97-103.

Ari Wibowo Prijaksono, Roy Sembel. 2003. *Self management* Series. Jakarta : PT. Elek Media Komputindo.

Watson, D. R., & Tharp, R, G, 2001. Self -Directed Behaviour (8th-Ed.) Monterey, CA : Brooks/ Cole, (15

Novitasari, Y. (2011). Program Layanan Dasar Untuk Meningkatkan Academic *Self management* (Academic *Self management*) Peserta Didik SMP Negeri 1 Punggur, Lampug Tengah Tahun Ajaran 2011/2012.(Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Arikunto, Suharsimi. (2007). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Yusri Widjdati, 2013. Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Ilmiah Pendidikan Geografi

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta

Lee, I., Yu, C. Y., & Lin, H. (2007). Leaving A Never Ending Game: Quitting Mmorpgs And Online Gaming Addiction. Proceedings Of Digra Conference, 211–217.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

Lampiran 15 dokumentasi



Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



ARDILLAH 2023, Tempat tanggal lahir Maccini Baji, 22 Juni 2002. Nama Ibu Darma Nama Ayah Marsuki. Anak 1 dari 2 bersaudara. Riwayat pendidikan SD Negeri 31 Maccini Baji masuk pada tahun 2007 dan tamat pada tahun 2013. Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Labakkang pada tahun 2013 dan tamat pada tahun 2016. Melanjutkan SMA di SMA Negeri 4 Pangkep pada tahun 2016 dan tamat pada tahun 2019. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di STKIP Andi Matappa Pangkep.

Dipindai dengan CamScanner

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/M6Q9Z90edphuR-R7ak0nXQ