SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME MOBILE LEGENDS* BAGI SISWA SMP NEGERI 1 MA'RANG

SUCI REZKIYANI

920862010024

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

PENERAPAN TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME MOBILE LEGENDS* BAGI SISWA SMP NEGERI 1 MA'RANG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

SUCI REZKIYANI

920862010024

ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

LEMBAR PENGESAHAN

Judul :PENERAPAN TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM MENGATASI KECANDUAN *GAME MOBILE LEGENDS* BAGI SISWA SMP NEGERI 1 MA'RANG

Atas Nama Saudari:

Nama : SUCI REZKIYANI

NIM : 920862010024

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 12 JUNI 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
MUH.ILHAM BAKTIAR.,S.Pd.,M.Pd	A.AZTRI FITHRAYANI.,S.H.,S.Pd.,M.H

Diketahui Oleh:

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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua : Muh. Ilham Bakhtirar, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH (.....)

Penguji :1. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd (.....)

2. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd (.....)

Pembimbing :1. Muh. Ilham Bakhtirar, S.Pd., M.Pd (.....)

2. A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suci Rezkiyani

NIM : 920862010024

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi :Penerapan Teknik *Self-Control* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Mobile Legends* Bagi Siswa SMP Negeri 1 Ma'rang

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 di kemudia hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 10 juli 2024

Yang membuat Pernyataan.

SUCI REZKIYANI

920862010024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

MOTTO

“ Momen spesial hari ini adalah kenangan hari esok”

Suci Rezkiyani

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

ABSTRAK

SUCI REZKIYANI, 2024. Penerapan Teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends* bagi siswa SMP Negeri 1 Ma'rang. Skripsi dibimbing oleh Muh.Ilham Bakhtiar, S.Pd.,M.Pd sebagai pembimbing I dan A.Aztri Fithrayani Alam,S.H.,S.Pd.,M.H sebagai pembimbing II.

Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan Teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *Game mobile legends*?, (2) Bagaimana gambaran perilaku kecanduan *game mobile legends* sebelum dan sesudah penerapan *self control*?, (3) Apakah ada pengaruh penerapan *self control* dapat mengatasi kecanduan *Game mobile legends* siswa SMP Negeri 1 Ma'rang?. Tujuan penelitian ini yaitu untuk: (1) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan Teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends,* (2) Untuk mengetahui gambaran perilaku kecanduan *game mobile legends* sebelum dan sesudah penerapan *self control,* (3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan *self control* dapat mengatasi kecanduan *game mobile legends* siswa SMP Negeri 1 Ma'rang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen terhadap 30 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Ma'rang. Jumlah populasi pada penelitian ini 103 siswa, dan sampel sebanyak 30 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling.* Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial, yaitu t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Gambaran setelah di terapkan *self-control* melalui 4 pertemuan dalam mengurangi perilaku kecanduan *game mobile legends* sebelum di berikan teknik *self-control* yaitu perolehan pada *pretest* berada pada kategori tinggi setelah di berikan *self management* perolehan berada pada kategori rendah, (2) Gambaran siswa di SMP Negeri 1 Ma'rang menunjukkan adanya perbedaan tingkat perilaku kecandua *game mobile legends* sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-control* yaitu perolehan mean pada *pretest* berada pada kategori tinggi, dan setelah diberikan teknik *sel-control* meningkat pada hasil angket *posttest* berada pada kategori sangat rendah, (3) Teknik *self-control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku kecanduan *game mobile legends* di SMP Negeri 1 Ma'rang. Hal positifnya yaitu siswa mulai perlahan jarang memegang *handphon-nya,* tidak gampang emosi, jam tidur mulai teratur, mulai fokus pada saat belajar.

Kata Kunci : Kecanduan *game mobile legends, Self-control*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan di rampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namu tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada.

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari.
2. A. Zam Immawan Alam, S.H.,M.H Selaku Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa.
3. Ahmad Yusuf, S.Pd.,M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling (BK) yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Muh. Ilham Bakhtiar, S.Pd.,M.Pd dan A. Aztri Fithrayani Alam, S.H.,S.Pd.,M.H 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 program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua saya Bapak Hanaping dan Ibu Nur Haedah tersayang yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

7. Kepada saudari kandung saya, Naheriah, Mugirah, S.Pd dan Muallisa, Amd, Kep terima kasih atas doa dan segala yang kalian berikan.
8. Untuk Ciwiidg terima kasih telah membersamai selama 6 tahun lamanya
9. Teman-teman Mahasiswa (i) program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.

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

Pangkajene, 27 juli 2024



SUCI REZKIYANI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat penelitian	6
BAB II	8
A. Kajian Pustaka	8
1. Teknik Self-Control	8
a. Pengertian Self-Control	8
b. Langkah – Langkah Teknik Self- Control	9
c. Manfaat Teknik Self-Control	10
d. Kelebihan Dan Kelemahan Teknik Self – Control	11

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

2. Kecanduan Game mobile legends 13
a. Pengertian Kecanduan Game mobile legends 13
b. Aspek – aspek kecanduan game mobile legends 14
c. Faktor – faktor penyebab kecanduan game mobile legends 16
d. Dampak negatif dan dampak positif kecanduan game mobile legends 17
B. Kerangka Pikir 20
C. Hipotesis 22
BAB III 23
A. Lokasi Penelitian 23
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian 23
C. Variabel dan Desain Penelitian 23
D. Definisi Operasional Variabel 24
E. Populasi Dan Sampel 25
F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 28
G. Teknik Analisis Data 30
BAB IV 33
A. Hasil Penelitian 33
B. Pembahasan 45
BAB V 49
A. Kesimpulan 49
B. SARAN 49
DAFTAR PUSTAKA 51

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan kerangka 21

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Ma'rang 25

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian 28

Tabel 3.3 Gradasi Jawaban Angket Skala Likert 29

Tabel 3.4 Kategori Hasil Angket 30

Tabel 4.1 Data Persentase Hasil Observasi Perilaku Kecanduan *Game Mobile Legends* Selama Mengikuti *Teknik Self-Control* 39

Tabel 4.2 Analisis Statistik Hasil Angket 39

Tabel 4.3 Tabel N-Gain Score 40

Table 4.4 : Data Tingkat Kecanduan Game Mobile Legends di SMP Negeri 1 Ma'rang Sebelum (*Pretest)* dan Sesudah *(Posttest)* Pemberian Teknik *Self-control* 41

Tabel 4.5 Uji Normalitas 42

Tabel 4.6 Uji Homogenitas 43

Tabel 4.7 Uji t 44

Tabel 4.8 Uji Korelasi 44

Tabel 4.9 Uji T-Test 45

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Peningkatan Hasil Observasi Dalam Penerapan *Self-control*_____38

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skenario	55
Lampiran 2 Kisi-kisi uji coba	68
Lampiran 3 Angket uji coba	69
Lampiran 4 Pedoman Observasi	72
Lampiran 5 Tabulasi Uji Coba	76
Lampiran 6 Uji Validitas	77
Lampiran 7 Kisi-kisi Angket Penelitian	78
Lampiran 8 Angket *Pretest*	79
Lampiran 9 Angket *Posttest*	82
Lampiran 10 Daftar Hadir	85
Lampiran 11 Tabulasi Angket *Pretest* dan *Posttest*	89
Lampiran 12 Analisis Angket (Deskriptif)	91
Lampiran 13 Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu	93
Lampiran 14 Analisis Statistik Hasil Angket	94
Lampiran 15 Gain Score	95
Lampiran 16 Dokumentasi	96
Lampiran 17 Permohonan Judul Skripsi	98
Lampiran 18 Surat Usulan Perbaikan Ujian Proposal	99
Lampiran 19 Surat Keterangan Perbaikan Ujian Proposal	100
Lampiran 20 Keterangan Validasi Instrumen	101
Lampiran 21 Validasi Angket Validator 1	102
Lampiran 22 Validasi Bahan Perlakuan Validator 1	104
Lampiran 23 Validasi Pedoman Observasi Validator 1	106

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

Lampiran 24 Validasi Angket Validator 2 108

Lampiran 25 Validasi Bahan Perlakuan Validator 2 110

Lampiran 26 Validasi Pedoman Observasi Validator 2 112

Lampiran 27 Izin Penelitian 113

Lampiran 28 Surat Keterangan Penelitian 114

Lampiran 29 Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil 115

Riwayat Hidup 116

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi, industrialisasi serta informasi yang semakin canggih,menghasilkan bahan produk teknologi yang tidak terhitung jumlahnya, beraneka jenis ragam tertentu untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam pendidikan, kesehatan, serta sekedar untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang sedang marak dan heboh dikalangan siswa saat ini adalah game mobile legends. Game mobile legends merupakan game yang diakses secara *online* oleh banyak pemain dengan menggunakan jaringan internet. *Game mobile legends* dapat juga diakses menggunakan *gadget* sendiri, misalnya *mobile game. Mobile game* merupakan jenis game yang didesain dan dibuat khusus untuk dapat 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).

Bermain *game mobile legends* 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 mobile legends* semakin lama akan semakin sedikit menggunakan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya (Pande & Marheni, 2015). Seseorang bermain game umumnya dilakukan sendirian,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

dan hal itu dilakukan dalam waktu yang cukup lama sehingga memungkinkan menjadi kecanduan (Dewi, 2014).

Kecanduan *game mobile legends* membawa dampak dan pengaruh secara psikologis, di antaranya adalah, 1) Para gemers terus menerus memikirkan permain yang diamainkan gemers sulit untuk berkonsentrasi pada saat pembelajaran di kelas, 2) Sering mengabaikan tugas yang diberikan, bolos sekolah, 3) Berteman dengan teman-temannya gemersnya sediri, 4) Gemers no gemers bisa berbuat apa saja agar dirinya bisa bermain *game mobile legends* (Anuryatin dkk, 2016). Kecanduan game adalah salah satu bentuk adiksi yang disebabkan oleh adanya pemikiran secara terus menerus sehingga menimbulkan perilaku yang *excessive* dimana pemain menunjukkan motivasi tinggi dalam bermain dan pemain dapat menghabiskan waktu lebih dari 35 jam per minggu untuk bermain (Siregar, 2013).

Ciri-ciri siswa yang kecanduan *game mobile legends* yaitu : 1) Tidak bisa lepas dari *handphone*-nya, 2) Gampang terbawa emosi, 3) Jam tidur terganggu, 4) Kurang fokus pada saat belajar, 5) Bermain *game mobile legends* secara berlebihan. Menurut (Rohayati,2019) terdapat beberapa indikator atau ciri-ciri individu yang dikatakan sebagai gamers atau kecandan *game mobile legends* yaitu sebagai berikut: 1) Selalu memikirkan tentang game, 2) Mencari waktu untuk bermain game, 3) Meminta perangkat game, 4) Pandai menyimpan uang jajan untuk bermain game, 5) Suka berbohong, 6) Mengabaikan aktivitas lain agar selalu bisa bermain game.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

pengubahan diri, e) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa datang sering tidak dapat diatur, diprediksi dan bersifat komplek.

Keterkaitan masalah dalam *game mobile legends* dengan penerapan *self-control* dimana kurangnya kontrol diri pada siswa yang menyebabkan siswa mengalami kecanduan *game mobile legends.* Berdasarkan penelitian relevan yang dilakukan oleh (Rohayati, 2019) untuk mengatasi kecanduan *game mobile legends* diterapkan *self-control.*

Berdasarkan masalah yang diuraikan diatas,peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerepan *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends* bagi siswa SMP Negeri 1 Ma'rang"

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pelaksanaan penerapan Teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *Game mobile legends*?
2. Bagaimana gambaran perilaku kecanduan *game mobile legends* sebelum dan sesudah penerapan *self control*?
3. Apakah ada pengaruh penerapan *self control* dapat mengatasi kecanduan *Game mobile legends* siswa SMP Negeri 1 Ma'rang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan Teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends*
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku kecanduan *game mobile legends* sebelum dan sesudah penerapan *self control*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan *self control* dapat mengatasi kecanduan *game mobile legends* siswa SMP Negeri 1 Ma'rang

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Mahasiswa

Memberi pengetahuan kepada mahasiswa mengenai teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan game mobile legends.

b. Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi bagi peneliti apabila mengadakan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan penelitian ini dan sebagai modal penelitian dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan nyata dalam dunia pendidikan.

c. Bagi Program Studi

Memberikan masukan kepada program studi dalam rangka meningkatkan kualitas perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Siswa

Bagi peserta didik mencegah perilaku kecanduan game terhadap peserta didik, sehingga peserta didik tidak mengabaikan aktivitas lain yang lebih penting dari bermain *game mobile legends.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

b. Guru

Dapat menambah pengetahuan serta dapat memberi masukan bagi pendidik dalam melaksanakan konseling disekolah terkait pada pencegahan kecanduan *game mobile legends* pada peserta didik.

c. Sekolah

Pihak sekolah dapat mengetahui permasalahan-permasalahan yang timbul pada peserta didik, sehingga pihak sekolah dapat mengambil langkah yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Teknik Self-Control

a. Pengertian Self-Control

Self Control merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan dalam konsekuensi positif. Selain itu, *self control* adalah kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dilingkungannya dan kemampuan mengontrol serta mengelola factor-faktor perilaku yang susai dengan setuasi dan kondisi dalam menampilkan diri ketika melakukan sosialisasi.

Menurut Fox & Calkins (dalam Novianti, 2014), kontrol diri merupakan kapasitas dalam "self", yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel – variabel luar yang menentukan tingkah laku.*Self control* dapat diartikan sebagai salah satu aktivitas pengendalian dari tingkah laku. Pengendalian ini memiliki arti untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak dan memutuskan sesuatu.

Endrianto (2014) juga mengungkapkan bawah self control adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengontrol ataupun mengubah respon dari dalam diri untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan diri pada sesuatu yang ingin dicapai.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain

b. Langkah – Langkah Teknik *Self- Control*

Langkah-langkah dalam Teknik *self control* yang dikembangkan oleh Cormier & Cormier (Puspita Purnama, 2022) yaitu :

1) Monitoring diri

Yaitu kegiatan dimulai dari diskusi tentang bentuk konsumtif akademik pada konseli. Selanjutnya konselor mengeksplorasi kelemahan dan kelebihan dalam diri konseli, sehingga peneliti memahami sejauh mana bentuk diri yang diketahui oleh konseli.

2) Pengukuhan diri

Memulai kegiatan ini dengan diskusi antara konselor dan konseli dalam membuat *reward dan punnishment* pada perilaku yang dilaksanakan oleh konseli. Reward diberikan jika konseli berhasil mempertahankan perilaku yang telah ditetapkan pada rancangan program sebelumnya sedangkan punnishment diberikan jika konseli melanggar perilaku yang telah ditetapkan.

3) Stimulus control

Yaitu sebagai pengingat tentang hal-hal yang dapat menunjang keterlaksanaan treatmen sehingga tujuan akhir yang diinginkan dapat tercapai. Konseli juga mampu mengontrol diri dengan melihat atribut control stimulus.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

4) Evaluasi

Tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan perilaku konsumtif siswa. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan diskusi kelompok terfokus agar dapat membahas perubahan perilaku konsumtif siswa secara mendalam.

Skinner (Yahya & Megalia, 2016) menguraikan beberapa teknik yang digunakan dalam mengendalikan perilaku yang sudah banyak dipelajari oleh social learning theorist yang tertarik dalam bidang modifikasi. Seorang yang dikatakan memiliki kontrol diri yang baik apabila mereka secara aktif melakukan perubahan yang menentukan perilaku mereka. Adapun proses pembentukan tingkah laku seseorang sebagai berikut :

1. Individu melakukan identifikasi hal yang merupakan keuntungan bagi tingkah laku yang nantinya dibentuk
2. Individu melakukan analisis komponen tingkah lakunya. Komponen yang dimaksud ialah urutan yang tepat yang dilakukan individu dalam terbentuknya tingkah laku.
3. Mempergunakan komponen tersebut sebagai tujuan keuntungan masing-masing komponen
4. Membentuk tingkah laku sesuai dengan komponen yang dibuat dan memberikan sebuah reinforcement kepada dirinya.

c. Manfaat Teknik *Self-Control*

Menurut Adinda (2021) manfaat teknik *self-control* yaitu :

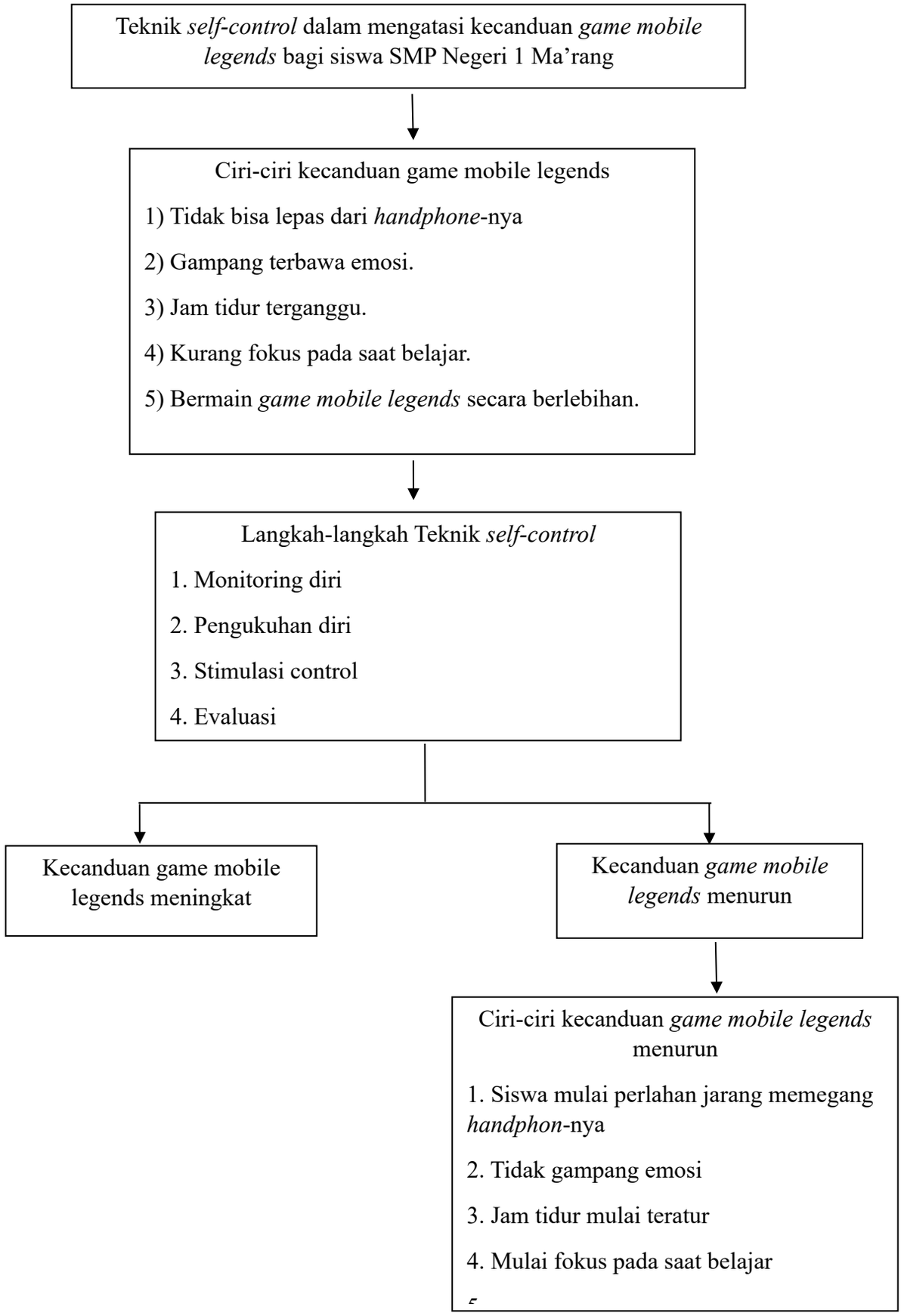
1. Mampu menghadapi segala keadaan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

B. Kerangka Pikir

Sebagaimana yang dikemukakan diatas,bahwa kecanduan game mobile legends merupakan suatu kondisi atau perilaku seseorang yang dilakukan secara berulang kali, berlebihan atau kompulsif dalam bermain game lebih dari 3 jam sehari atau 35 jam per minggu yang menyebabkan individu menjadi tidak terkendali, terus-menerus memikirkan, dan tidak terkontrol yang dilakukan untuk mendapatkan kepuasan tertentu hingga pada akhirnya berpotensi menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikorasional. Sementara Teknik *Self Control* merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan dalam konsekuensi positif. Selain itu, *self control* adalah kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dilingkungannya dan kemampuan mengontrol serta mengelola factor-faktor perilaku yang susai dengan setuasi dan kondisi dalam menampilkan diri ketika melakukan sosialisasi. Dengan demikian dalam penelitian ini,penerapan *Self-Control* di harapkan dapat mengatasi kecanduan game mobile legends pada siswa. Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini di gambarkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A



Gambar 2.1 Bagan kerangka pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

C. Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian (Sugiono, 2013).

Berdasarkan analisis yang telah dikemukakan tersebut,hipotesis dalam penelitian ini adalah: “penerapan *self-control* dalam mengatasi kecanduan game mobile legends bagi siswa SMP Negeri 1 Ma’rang”

Ho : Apabila kurang dari 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada hubungan antara penerapan Teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends* bagi siswa SMP Negeri 1 Ma’rang

Hı : Apabila lebih dari 0,5 Hipotesis diterima

Ada hubungan antara penerapan Teknik *self control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends* bagi siswa SMP Negeri 1 Ma’rang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ma'rang beralamat di Jalan Pendidikan, Kecamatan Ma'rang. Alasan memilih lokasi ini karena lokasi peneitian sudah cukup mewakili kriteria untuk dilakukan sampling.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen tentang penerapan pendekatan konseling behavior dengan Teknik *Self-Control* untuk mengatasi kecanduan game mobile legends pada peserta didik. Arikunto (2014: 207) menyatakan bahwa "Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya dari "sesuatu" yang di kenakan sebagai subjek penelitian".

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Identifikasi variable adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaannya dapat di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini di gunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variable terikat. Variabel bebas yaitu Teknik *self-control* dengan symbol (X) dan variable terikat perilaku kecanduan game mobile legends dengan simbol (Y).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari sugiyono (2013: 46) yang menyatakan bahwa "*One Group Pretest-Posttest* dengan satu macam perlakuan ". Didalam model ini sebelum di mulai perlakuan, kedua variabel di berikan tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (O_1) Selanjutnya variabel X di berikan tes sebagai posstest(O_2).

Secara umum model ini dapat di skemakan sebagai berikut:

O_1	x	O_2

Keterangan :

O_1 : Gambaran kecanduan *game mobile legends* sebelum perlakuan

X : Perlakuan

O_2 : Gambaran kecanduan *game mobile legends* setelah perlakuan

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini perlu definisi operasional variabel yaitu:

1. Teknik *Self-Control* atau variabel X

Teknik *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai kondisi yang dihadapinya. Dan secara aktif melakukan perubahan untuk menentukan perilaku mereka melalui kegiatan pemantauan diri, pengukuhan diri dan kontrol stimulus.

2. Perilaku kecanduan *game mobile legends* atau variabel Y

Kecanduan game merupakan suatu keadaan seseorang yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain game, dari waktu ke

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

waktu akan terjai peningkatan frekuensi, durasi atau jumlah dalam melakukan hal tersebut, tanpa memedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada dirinya. Walaupun pada awalnya game ditunjukkan untuk anak-anak dan remaja, tetapi tidak sedikit orang dewasa sering memainkannya bahkan banyak orang dewasa. Game dapat membawa dampak yang besar terhadap perkembangan jiwa seseorang karena dengan bermain game seseorang dapat melupakan interaksi dengan lingkungan sekitar.

E. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa orang benda, suatu hal yang di dalamnya dapat di peroleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian (Riandi.M,2020). Populasi pada penelitian ini dengan jumlah :

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Ma'rang

No	Nama kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah siswa
1	Budi Utomo	10	8	18
2	Pangeran diponegoro	13	6	21
3	Sultan Hasanuddin	17	5	22
4	RA. Kartini	5	22	27
5	Ki Hdjar Dewantara	10	5	15
Jumlah		55	46	103

2. Sampel

Teknik sampling merupakan Teknik pengambilan sampel. Sugiyono,(2013: 118), Adapun yang menjadi sample pada penelitian ini berfokus ke siswa SMP Negeri 1 Ma'rang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

Untuk itu, teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam pengambilan sampelnya yaitu *purposive sampling* . *purposive Sampling* dengan pertimbangan siswa yang dijadikan sampel adalah siswa SMP Negeri 1 Ma'rang. Yaitu, dengan pertimbangan yang cermat dan strategi yang tepat peneliti dapat menentukan sesuai tujuan yaitu mengambil siswa yang memiliki kecanduan *Game mobile legends* untuk dimasukan kedalam anggota.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang,dimana 30 orang ini dipilih secara acak berdasarkan kriteria kecanduan *game mobile legends.* Menurut Arikunto (2014:173) mengatakan bahwa apabila sampel kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Jadi sampel dalam penelitian ini 25% dari jumlah populasi yaitu 30 orang dimana kelompok eksperimen akan diberikan teknik *self-control* secara langsung.

Syarat-syarat dalam penarikan sampel *purposive sampling* berdasarkan tujuan tertentu yang harus di penuhi adalah :

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri , sifat-sifat atau karakteristik yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket .

Dari observasi lapangan yang telah dilakukan peneliti dan berkoordinasi dengan guru BK sekolah, peneliti mengkhususkan mengambil kelas VIII untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

mengambil sampel. Untuk menentukan sampel penelitian disebarkan angket sederhana untuk menemukan siswa yang tergolong kecanduan game mobile legends :

1) Saya bermain game mobile legends.

2) Saya bermain game mobile legends setiap hari.

3) Saya tidak mengerjakan tugas sekolah karena asyik bermain game.

4) Saya bolos sekolah untuk bermain game.

5) Saya selalu menghabiskan waktu luang hanya untuk bermain game mobile legends.

6) Saya lebih memilih bermain game mobile legends dibandingkan belajar.

7) Saya tidak suka membaca buku karena game mobile legends lebih menyenangkan.

8) Saya sering marah dan kesal jika ada yang mengganggu saya saat bermain game.

9) Saya sering begadang demi bisa bermain game mobile legends lebih lama.

10) Saya sering berusaha mengurangi waktu bermain game mobile legends tapi saya gagal.

Dengan demikian,penelitian ingin mendapatkan sampel sesuai dengan sesuatu yang di harapkan.

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian

No	Nama Kelas	Jumlah Siswa	Jenis Kelamin		Rata – Rata Sampel
			Laki- laki	Perempuan	
1	Budi Utomo	18	3	0	3
2	Pangeran Diponegoro	21	4	1	5
3	Sultan Hasanuddin	22	6	0	6
4	RA. Kartini	27	5	7	12
5	Ki Hdjar Dewantara	15	3	1	4
Jumlah		103	21	9	30

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan menggunakan Pre-eksperimen yang dilakukan terhadap 30 siswa mengenai "Penerapan Teknik *Self-Control* Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Mobile Legends* Bagi Siswa SMP Negeri 1 Ma'rang", dimana datanya diperoleh melalui instrument angket dan hasilnya dianalisis dengan menggunakan analısıs statistik deskriptif dan analisis statistik infersial.

1. Gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends.*

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends*

a. Pertemuan I

Hari/tanggal	: Rabu 15 mei 2024
Waktu	: 45 menit
Pendekatan/teknik	: Teknik *self-control*
Langkah-langkah/strategi	: Monitoring diri
Tempat layanan	: Ruang kelas SMP Negeri 1 Ma'rang

Pelaksanaan penerapan teknik *self-control* pada pertemuan I diawali dengan salam dan doa. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan kegiatan yang akan berlangsung, begitupun sebaliknya siswa memperkenalkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

diri masing-masing. Setelah itu peneliti membagikan angket *pretes* terlebih dahulu kepada siswa sebelum menerapkan teknik *self-control.* Siswa yang menjadi sampel peneliti yaitu sebanyak 30 orang. Tujuan dari pelaksanaan *pretest* ini yaitu untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi kecanduan *game mobile legends* sebelum penerapan teknik *self-control*. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan *pretest.* Setelah siswa mengisi angket *pretest*, maka dilanjutkan dengan teknik *self-control.* Sebelum ketahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak merasa tegang dan menjadi *rileks* dalam penerpan teknik *self-control.* Pada tahap selanjutnya, peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai penerapan teknik *self-control*. Pada pertemuan I ini, Peneliti menjelaskan sedikit demi sedikit mengenai monitoring diri pada siswa, dengan menjelaskan ciri umum dan tujuan monitoring diri. Selanjutnya peneliti memberikan pertanyaan terkait hal-hal dalam monitoring diri, setelah itu peneliti meminta siswa untuk melakukan tanya jawab.

b. Pertemuan II

Hari/tanggal : Kamis 16 mei 2024

Waktu : 45 menit

Pendekatan/teknik : Teknik *self-control*

Langkah-langkah/strategi : Pengukuhan diri

Pelaksanaan teknik *self-control* pada pertemuan II diawali dengan salam dan do'a. Peneliti mengulang kembali tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya tentang langkah-langkah/strategi dalam teknik *self-control* mengenai monitoring diri. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti melakukan ice breaking terlebih dahulu agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks pada pertemuan kali ini. Selanjutnya peneliti kemudian memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

pertemuan II ini, dengan langkah-langkah/strategi mengenai pengukuhan diri. Dalam tahap pengukuhan diri, peneliti menjelaskan mengenai pengukuhan diri dan memberikan contoh perilaku pengukuhan diri. Kemudian peneliti mengarahkan siswa untuk merenungi agar siswa dapat mengemukakan perasaan dan pikiran yang dialaminya yang mengacu pada sebuah pengalaman. Pada pertemuan ini, mahasiswa lebih antusias lagi dari pada pertemuan sebelumnya. Mahasiswa dapat mengemukakan perasaan dan pikiran dengan baik dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi pengukuhan diri ini. Pada tahap akhir, siswa mengemukakan kesan dan hasil kegiatan serta berkomitmen untuk lebih mengutarakan perasaan dan pikrannya dan menutup kegiatan dengan berdoa.

c. Pertemuan III

Hari/tanggal : Rabu 22 mei 2024

Waktu : 45 menit

Pendekatan/teknik : Teknik *self-control*

Langkah-langkah/strategi : Stimulasi control

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self-control* pada pertemuan III diawali dengan salam dan do'a. Peneliti mengulang kembali tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya tentang langkah- langkah/strategi dalam teknik *self-control* mengenai pengukuhan diri. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking kepada siswa agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ini. Selanjutnya peneliti kemudian memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan III ini, dengan langkah-langkah strategi mengenai stimulasi control. Pada tahap ini, peneliti memberikan penjelasan mengenai stimulasi control. Hal ini merupakan salah satu yang penting dalam teknik *self-control*. Praktikan tidak hanya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

memberikan masukan kepada siswa untuk mengatasi kecanduan *game mobile legends.*

d. Pertemuan IV

Hari/tanggal : Rabu 29 mei 2024

Waktu : 45 menit

Pendekatan/teknik : Teknik *self-control*

Langkah-langkah/strategi : Evaluasi

Pelaksanaan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self-control* pada pertemuan IV diawali dengan salam dan do'a. Peneliti mengulang kembali tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya tentang langkah- langkah/strategi dalam Teknik *self-control* mengenai stimulasi control. Pada tahap ini siswa melakukan evaluasi sebelum pertemuan IV ini berakhir, peneliti membagikan angket *posttest* terlebih dahulu kepada siswa. Tujuan dari pelaksanaan post-test ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecanduan *game mobile legends* siswa setelah diberikan perlakuan dalam hal ini penerapan teknik *self-control*. Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan *pretest*. Setelah siswa mengisi angket *pretest*, maka peneliti mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam. Penerapan teknik *self-control* memberikan pengaruh postif terhadap siswa yang mengalami kecanduan *game mobile legends*. Setelah penerapan teknik *self-control*, siswa mengetahui bagaimana tahapan-tahapan yang digunakan agar dapat mengatasi kecanduan *game mobile legends* yang dimilikinya. Selama penerapan teknik *self-control,* mahasiswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pada setiap pertemuan. Dengan peningkatan keaktifan tersebut, menandakan bahwa mahasiswa menerima penerapan teknik *self-contro*l.

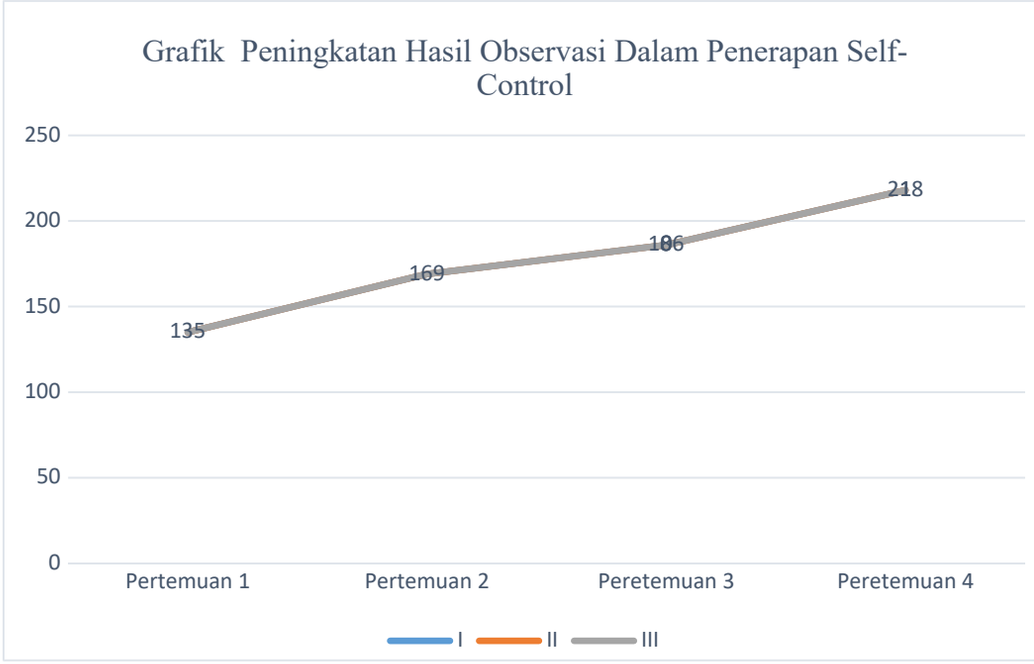
e. Analisis Hasil Observasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

1. Persentase observasi perindividu

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *self-control* dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends* di SMP Negeri 1 Ma'rang dapat diketahui bahwa peningkatan jumlah persentase setiap individu ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kemajuan positif dalam keaktifan teknik *self-control.* Hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti teknik *self-control,* meskipun masih ada siswa yang kurang maksimal atau tetap mengikuti kegiatan dalam mengatasi kecanduan *game mobile legends*. Adapun hasil rekapitulasi hasil observasi selama mengikuti teknik *self-control* peridividu adalah sebagai berikut

Grafik 4.1 Peningkatan Hasil Observasi Dalam Penerapan *Self-control*



Berdasarkan hasil dari grafik 4.1 rekapitulasi hasil observasi dari 4 pertemuan menunjukkan hasil dari pertemuan pertama dengan total skor 135, pada pertemuan kedua total skor 169, pertemuan ketiga dengan total skor 186, dan pertemuan keempat 218 maka hasil dari grafik dapat disimpulkan penerapan teknik *self-control* dalam 4 pertemuan mengalami peningkatan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Gambaran setelah di terapkan *self-control* melalui 4 pertemuan yaitu monitoring diri, pengukuhan diri, stimulasi control, evaluasi dalam mengurangi perilaku kecanduan *game mobile legends* sebelum di berikan teknik *self-control* yaitu perolehan pada *pretest* berada pada kategori tinggi setelah di berikan *self-control* perolehan berada pada kategori rendah.
2. Gambaran siswa di SMP Negeri 1 Ma'rang menunjukkan adanya perbedaan tingkat perilaku kecandua *game mobile legends* sebelum dan sesudah diberikan teknik *self-control* yaitu perolehan mean pada *pretest* berada pada kategori tinggi, dan setelah diberikan teknik *sel-control* meningkat pada hasil angket *posttest* berada pada kategori sangat rendah.
3. Teknik *self-control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku kecanduan *game mobile legends* di SMP Negeri 1 Ma'rang. Hal positifnya yaitu siswa mulai perlahan jarang memegang *handphon-nya,* tidak gampang emosi, jam tidur mulai teratur, mulai fokus pada saat belajar.

B. SARAN

1. Bagi Guru Bimbingan

   Agar dapat menerapkan teknik *self-control* dalam mengatasi perilaku kecanduan *game mobile legends.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

2. Bagi siswa

Agar kiranya dapat mengurangi bermain *game mobile legends* sehingga tidak menyebabkan kecanduan bermain *game*.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan kecanduan *game mobile legends* dengan menggunakan teknik *self-control* diharapkan dapat menerapkan teknik *self-contril* secara maksimal dan juga peneliti diharapkan dapat menggalih informasi lebih banyak tentang faktor yang menyebabkan kecanduan itu terjadi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

DAFTAR PUSTAKA

Adinda, R. (Ed). (2021). *Apa itu self control dan manfaat self control.* Gramedia. Diakses dari https://www.gramedia.com/best-seller/self-control.

Anhar, R. (2014). Hubungan Kecanduan Game mobile legends dengan Keterampilan Sosial Remaja di 4 Game Center Di Kecamatan Klojen Kota Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Anuryatin, P. A. S. Dkk. (2016). Penerapan Teknik kontrol diri Untuk Mengurangi Kecanduan bermain Game mobile legends. Bimbingan Dan Konseling, 1–10.

Arikunto, Suharsimi.(2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.

David. (2016). Perancangan Game mobile legends Android Bergenre Horror. *Cogito Smart Journal*, 2(2), 167-179.

Dewi, N.P. (2014). Hubungan antara Intensitas Bermain Game mobile legends dengan Interaksi Sosial pada Remaja.*Skripsi*:Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.

Endrianto, C. (2014). Hubungan Antara Self Control Dan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan TMT. *Calyptra: Jurnal Ilmiah* Mahasiswa Universitas Surabaya , 1-11.

Hayadi, N. B. (2021). Perilaku menyimpang remaja yang kecanduan game mobile legends di rt 49 kelurahan sidodadi. Ejournal Sosiatri-Sosiologi, 9(1), 30-41

Ignasia, Y. N., & Ayong, L. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Control Efektif Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa SMA Sejahtera Surabaya. . Terapeutik, *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Volume 4, No.2 ISSN 2580-2054

Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing internet use disorders: addiction or coping process? Psychiatry and Clinical Neurosciences, 71 (7), 459-466

Mahardika, Pengaruh Layanan Informasi dengan Teknik Self Control Terhadap Peningkatkan Komunikasi Ibu dengan Anak (Penelitian pada Ibu-ibu PKH Kampung Tulung, Magelang Tengah), *Skripsi*, (Magelang: Universitas Muhammadiyah, 2020), h. 36-37.

Masyita, Alfin. (2016). Pengaruh. Kontrol Diri Terhadap Kecanduan. GO Pada Pemaian Dota Malang. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim: Malang.

Novianti, Yoanda Putri. (2014). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High school students understanding of the risks of online game addiction. Journal of Educational and Learning Studies, 2(2), 113-119 dan Konseling Volume 4, No.2 ISSN 2580-2054 .

Pande, N. P. A. M. dan Marheni, A. (2015). Hubungan Kecanduan Game mobile legends dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Kuta. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 2 No.2 Hal. 163-171. https://ojs.unud.ac.id. Diakses pada tanggal 11 September 2018.

Prawiro, M (Ed). (2019) *Pengertian Observasi Karakteristik Tujuan Manfaat Dan Jenis Observasi.* Maxmanroe.com.

Puspita Purnama (2022). Penerapan teknik self control untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa di smk negeri 3 sinjai kabupaten sinjai. http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25277

Riandi,M (Ed). (2020). *Pengertian Observasi Karakteristik Tujuan Manfaat Dan Jenis Observasi.* Maxmanroe.com.

Rohayati (2019). Pendekatan Konseling Behaviour Dengan Teknik Self Control Untuk Mengatasi Kecanduan Game mobile legends Peserta Didik Di SMAN 1 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2019/2020. *Skripsi.* Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Universtas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Lampung.

Sandy, T.A., & Hidayat, W. N. (2019). Game mobile learning. Malang: Multimedia Edukasi.

Siregar, E.Y., dan Siregar, R.H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu yang Mengalami Games Addiction. Jurnal Psikologi, Vol.9, No.1.

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

Sundari, R. (2017). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Extinction Uuntuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 13 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 1(1), 1-5.

Wiladantika, K. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meminimalisir Perilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

World Health Organization (2018). Gaming Disorder. Diakses dari https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/ pada 18 Oktober 2020 pukul 20.15 WIB

Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 3(2), 133-146.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

Lampiran 16 Dokumentasi










Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A

RIWAYAT HIDUP



Saya SUCI REZKIYANI, Lahir di BONTO-BONTO pada tanggal 26 Agustus 2002. Anak terakhir dari empat bersaudara, anak dari pasangan HANAPING dan NURHAEDAH. Saya tinggal di Kelurahan Bonto-Bonto, Kecamatan Ma'rang, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Bugis/Indonesia). Pendidikan dimulai pada tahun 2007 di terima sebagai siswa TK RAUDHATUL ATHFAL dan lulus pada tahun 2008. Melanjutkan sekolah dasar dasar di SD 15 Bonto-Bonto pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2014. Lalu sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Ma'rang pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017. Kemudian sekolah menengah atas di MAN Pangkep pada tahun 2017 dan lulus pada tahun 2020. Dan penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidkan Pangkep pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/Y03BRxJRf1cNkoGjcCRr0A