

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 PUDING BESAR**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh :

MAULANA MALIK IBRAHIM

NIM : 1915042

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2023



SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/08/2023

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Maulana Malik Ibrahim
NIM : 1915042
Program : Strata I
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik Self Management Terhadap Kecanduan Game Online Peserta Didik SMA Negeri 1 Puding Besar.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 09 Agustus 2023
Ka.Program Studi BKPI

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulana Malik Ibrahim

Nim : 1915042

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Game Online* Peserta Didik SMA Negeri 1 Puding Besar” ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan disuatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan dalam naskah ini.

Bangka, 20 Juli 2023



Maulana Malik Ibrahim

NIM. 1915042



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kcc. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Maulana Malik Ibrahim

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di-

tempat

Assalamu 'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, meneliti dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Maulana Malik Ibrahim

NIM : 1915042

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Game Online* Peserta didik SMA Negeri 1 Puding Besar

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Demikian dan harap dimaklumi atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr,Wb.

Pembimbing I

(Nurul Faqih Isro'i, M.Pd)
NIDN.2021029003

Bangka, 20 Juli 2023

Pembimbing II,

(Wahyudi, M.A)
NIDN. 2005089101



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Maulana Malik Ibrahim

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, meneliti dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Maulana Malik Ibrahim
NIM : 1915042
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Game Online* Peserta Didik SMA Negeri 1 Puding Besar

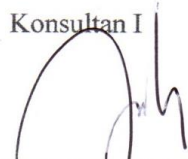
Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Demikian dan harap dimaklumi atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Bangka, 12 September 2023

Konsultan I


Dr. Nikmahrijal, M.Pd
NIP.198611282018011001

Konsultan II


Dina Oktariana, M.Pd
NIDN.2001109401



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 250.B9/FT/PP.00.9/09/2023

Skripsi dengan judul: Pengaruh Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management* terhadap Kecanduan *Game Online* Peserta Didik SMA Negeri 1 Puding Besar

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Maulana Malik Ibrahim
NIM : 1915042
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Selasa, tanggal 05 September 2023 dengan nilai A (93.78), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Nurul Faqih Isro'i, M.Pd
NIDN. 2021029003

Penguji I,

Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Ketua Panitia

Dwi Haryanti, M.Pd.I
NIP. 19900519 201503 2 009

Pembimbing II

Wahyudi, S.Pd.I., M.A
NIDN. 2005089101

Penguji II,

Dina Oktariana, M.Pd
NIDN. 2001109401

Bangka, 20 September 2023

Dekan Fakultas Tarbiyah,

A. Et. Soleha, M.A

NIP. 19730527 200501 2 008



HALAMAN MOTTO

Dan kehidupan dunia ini, hanyalah permainan dan senda gurau. Sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Maka tidaklah kamu mengerti

(Q.S. AlAn'am 32)

Mabar boleh aja, Tapi Ibadah yang utama

(Habib Husein Ja'far Al-Hadar)

Waktu bagi orang Islam adalah sesuatu yang harus di pertanggung jawabkan .

(Buya Hamka)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur ku persembahkan kepada mu Ya Allah selalu memberikan terbaik kepada hambamu ini, Allhamdulillah atas pertolongan dan karunia Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat, nikmat akal, nikmat rezeki dan selalu memberikan hambanya kesempatan dalam mencari ilmu hingga detik ini, atas ridho Allah SWT peneliti bisa melakukan tugas akhir ini dengan baik. Maka dengan ini skripsi atau tugas akhir saya persembahkan kepada:

Bapak dan Ibu, Rido dan Julili, terimakasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang diberikan selama ini yang selalu sabar menghadapi anaknya dan selalu berusaha membuat anak-anak Bapak dan Mama tersenyum bahagia.

Keluarga besar saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih untuk doa, nasehat, motivasi dan semangatnya yang diberikan selama ini

Kepada almamater pusat inspirasi yang telah mendidik dan melatih saya agar tidak pernah berhenti berpikir dan bertindak, dari tahun ke tahun sudah terlewati. Terima kasih telah memberikan fasilitas untuk kami terus berproses.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Segala puji panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Rasulullah SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman yang mana telah mengeluarkan kita dari kebodohan menuju ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa menyelesaikan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada ibu atau bapak:

1. Dr. Irawan, M.S.I sebagai Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Soleha, M.A selaku Dekan Fakultas Tarbiyah
3. Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan serta Penasehat Akademik.
4. Nurul faqih Isro'i, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktu serta dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dalam penyusunan Skripsi.

5. Wahyudi, M.A selaku Pembimbing Skripsi II yang telah meluangkan waktu serta dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dalam penyusunan Skripsi.
6. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
7. Kepala sekolah, seluruh guru dan para staf pengawai di SMA Negeri 1 Puding Besar
8. Kepada kedua orang tua saya yang sangat hebat, kuat dan selalu memberikan semangat serta menjadi motivasi saya.
9. Kampus hijau tercinta yang menjadi tempat saya untuk belajar dan menimbah ilmu di dalam dunia pendidikan dan banyak pengalaman serta pelajaran yang didapatkan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
10. Teman-teman BKPI B 2019 yang selalu berjuang bersama-sama, teman-teman PPLK MA AIAI Sungai Selan dan Teman-teman KKN Dusun pasir putih.
11. Diri sendiri karena tidak pernah memutuskan untuk menyerah dengan sesulit apapun selama proses penyusunan skripsi.
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis pun menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih memiliki banyak kesalahan yang perlu diperbaiki. Namun demikian terlepas dari berbagai kekurangan dan kelemahan besar harapan penulis semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pihak yang memerlukannya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya. Saran dan kritikpun sangat diharapkan oleh penulis yang bersifat membangun guna kesempurnaan dan demi perbaikan dimasa akan datang.

Bangka, 16 Juli 2023

Mahasiswa

Maulana Malik Ibrahim

NIM. 1915042

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iii |
| NOTA DINAS KONSULTAN..... | iv |
| PENGESAHAN | v |
| MOTTO..... | vi |
| PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| ABSTRAK..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Kegunaan Penelitian..... | 8 |
| E. Telaah Pustaka..... | 8 |
| F. Hipotesis | 16 |
| G. Sistematika Penulisan..... | 16 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 18 |
| A. Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self Management</i> | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 1. Pengertian Konseling Individu | 18 |
| 2. Tujuan Konseling Individu | 20 |
| 3. Tahap-tahap Konseling | 21 |
| 4. Pengertian Teknik <i>Self Management</i> | 24 |
| 5. Aspek Teknik <i>Self Management</i> | 25 |
| 6. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> | 27 |
| 7. Tahapan Teknik <i>Self Management</i> | 29 |
| 8. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i> | 30 |
| B. Kecanduan <i>Game Online</i> | 31 |
| 1. Pengertian kecanduan <i>Game Online</i> | 31 |
| 2. Faktor Penyebab <i>Game Online</i> | 32 |
| 3. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Game Online</i> | 35 |
| 4. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game Online</i> | 37 |
| 5. Jenis-Jenis <i>Game Online</i> | 38 |
| 6. Cara Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i> | 40 |
| C. Pengaruh Penerapan Konseling Individu Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> Terhadap Kecanduan <i>Game Online</i> | 40 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 45 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian | 45 |
| B. Waktu dan Lokasi Penelitian | 46 |
| C. Sumber Data | 48 |
| D. Variabel Penelitian | 48 |
| E. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 49 |

| | |
|---|-----------|
| F. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 50 |
| G. Teknik Pengumpulan Data | 52 |
| H. Instrumen Penelitian | 59 |
| I. Teknik Analisis Data | 69 |
| 1. Uji Prasyarat Analisis | 70 |
| 2. Uji Hipotesis | 71 |
| 3. Uji <i>N-gain Score</i> | 72 |
| BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN | 72 |
| A. Hasil Penelitian..... | 72 |
| 1. Analisis Deskriptif | 72 |
| 2. Uji Prasyarat | 81 |
| 3. Uji Hipotesis | 82 |
| 4. Uji <i>N-gain Score</i> | 83 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 85 |
| BAB V PENUTUP | 91 |
| A. Kesimpulan..... | 91 |
| B. Saran | 92 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel III.1 Tabel <i>The One Pre-test-Post design</i> | 46 |
| Tabel III.2 Waktu Penelitian..... | 47 |
| Tabel III.3 Jumlah Populasi..... | 51 |
| Tabel III.4 Jumlah Sampel..... | 52 |
| Tabel III.5 Skala <i>Likert</i> | 53 |
| Tabel III.6 Pedoman Observasi Peneliti dan Peserta Didik..... | 56 |
| Tabel III.7 Daftar <i>Checklist</i> Dokumen | 58 |
| Tabel III.8 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian | 60 |
| Tabel III.9 Hasil Uji Validitas | 63 |
| Tabel III.10 Hasil Uji Reliabilitas | 68 |
| Tabel III.11 Rumus Pengkategorian..... | 69 |
| Tabel III.12 Kategori Perolehan Skor..... | 71 |
| Tabel IV.1 Rumus Pengkategorian..... | 74 |
| Tabel IV.2 Interval Nilai <i>Pretest</i> | 75 |
| Tabel IV.3 Hasil Nilai <i>Pretest</i> | 76 |
| Tabel IV.4 Interval Nilai <i>Postest</i> | 80 |
| Tabel IV.5 Hasil Nilai <i>Postest</i> | 80 |
| Tabel IV.6 Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> | 81 |
| Tabel IV.7 Hasil Uji Normalitas..... | 82 |
| Tabel IV.8 Hasil Uji Hipotesis | 83 |
| Tabel IV.9 Uji <i>N-gain Pretest</i> dan <i>Postest</i> | 84 |
| Tabel IV.10 Uji <i>N-gain Score</i> dan <i>N-gain Persen</i> | 84 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 .Surat Izin Penelitian Skripsi
- Lampiran 3 .Surat Balasan Penelitian SMA Negeri 1 Puding Besar
- Lampiran 4 .Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 5 .Angket Kecanduan *Game Online*
- Lampiran 6 .RPL Konseling Individu Menggunakan Teknik *Self Management*
- Lampiran 7 .Hasil Tabulasi angket kecanduan *game online*
- Lampiran 8 .Hasil uji validitas dan reliabilitas
- Lampiran 9 .Hasil Uji reliabilitas
- Lampiran 10. Hasil Uji validitas dan reliabilitas
- Lampiran 11 .Hasil Uji reliabilitas
- Lampiran 12 .Hasil Uji normalitas
- Lampiran 13 .Hasil Uji hipotesis
- Lampiran 14 .Hasil Uji N-gain (*Skala Interval*) *Prettest* dan *Posttest*
- Lampiran 15 .Hasil Uji N-gain *score*
- Lampiran 16. Dokumentasi
- Lampiran 17. Profil Sekolah
- Lampiran 18. Daftar Riwayat Hidup

**PENGARUH PENERAPAN KONSELING INDIVIDU
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 PUDING BESAR**

Maulana Malik Ibrahim

1915042

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Peserta didik kelas X memiliki permasalahan terkait kecanduan *game online* dimana mereka tidak dapat mengontrol perilaku kecanduan *game online*. Peserta didik memainkan *game online* tersebut pada saat jam pelajaran. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkatan kecanduan *game online* dan pengaruh penerapan konseling individu menggunakan teknik *self management* peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Puding Besar.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan *pre experimental* sesuai dengan kriteria statistik dengan desain *One-Group Prettest-Posttest Design*. Adapun bentuk pengumpulan data menggunakan angket, pedoman observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat, uji normalitas, uji hipotesis dan uji *N-gain Score*.

Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didapatkan dari hasil pengolahan SPSS versi 25 di dapatkan bahwa tingkat kecanduan *game online* dikategorikan tinggi 171 dan setelah diberikan *posttes* perlakuan maka dikategorikan rendah 61. Dan adanya pengaruh dari konseling individu dengan teknik *self management* terhadap kecanduan *game online*. Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis ini salah satunya dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ pada T_{hitung} sebesar 22,777 dan nilai sig sebesar 0,000, maka ditemukan T_{tabel} sebesar 2,306 maka $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $22,777 > 2,306$ dan nilai sig 0,000, maka diketahui bahwa H_a diterima dan H_o di tolak. Pengaruh Penerapan konseling individu menggunakan teknik *self management* terhadap kecanduan *game online*.

Kata-kata Kunci: *Konseling Individu, Teknik Self Management, Kecanduan Game Online.*