

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA  
UTARA MEDAN  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
Jl. William Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 6622925, Medan 20731



**HUBUNGAN ANTARA PENGELOLAAN DIRI DENGAN  
KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA DI MAN 3 LANGKAT  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Sidang  
Munaqosah Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Disusun Oleh :**

**LULU FADHILA**

**33.15.3.083**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
M E D A N  
2 0 1 9**



**HUBUNGAN ANTARA PENGELOLAAN DIRI DENGAN KECANDUAN  
GAME ONLINE SISWA DI MAN 3 LANGKAT  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**REVISI PROPOSAL SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Sidang Munaqosah Skripsi  
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Oleh

**LULU FADHILA**  
**NIM. 33.15.3.083**

Menyetujui

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

Dr. Candra Wijaya, M.Pd  
NIP. 19740407 200701 1 037

Azizah Hanum OK, M.Ag  
NIP 19690302 200701 2 030

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2019**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA  
MEDAN**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
Jl. William Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 6622925, Medan 20731

---

**SURAT PENGESAHAN**

Skripsi ini berjudul “ **HUBUNGAN ANTARA PENGELOLAAN DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE SISWA DI MAN 3 LANGKAT TAHUN PELAJARAN 2018/2019** yang disusun oleh **LULU FADHILA** yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata Satu (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal :

**24 Juli 2019 M**

**21 Dzulkaidah 1440 H**

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

**Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**  
**Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan**

**Ketua**

**Sekretaris**

**Drs. Mahidin, M.Pd**  
**NIP.19580420 199403 1 001**

**Azizah Hanum OK, M.Ag**  
**NIP. 1969030 200701 2 030**

**Anggota Penguji**

1. **Dr. Candra Wijaya, M.Pd**  
**NIP. 19740407 200701 1 037**

2. **Azizah Hanum OK, M.Ag**  
**NIP.19690302 200701 2 030**

3. **Drs. H. Khairuddin, M.Pd**  
**NIP. 19621203 198903 1 002**

4. **Drs. Mahidin, M.Pd**  
**NIP. 19580420 199403 1 001**

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan**

**Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd**  
**NIP. 19601006 199403 1 002**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Lulu Fadhila**

NIM : 33.15.3.083

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

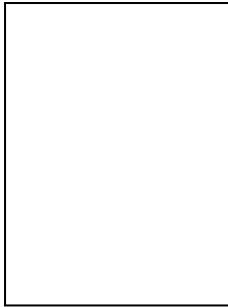
Judul : **HUBUNGAN ANTARA PENGELOLAAN DIRI DENGAN  
KECANDUAN *GAME ONLINE* SISWA DI MAN 3  
LANGKAT TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka gelar dan ijazah yang diberikan institut batal saya terima.

Medan, 2019  
Yang Membuat Pernyataan

**Lulu Fadhila**  
NIM. 33.15.3.083

## ABSTRAK



**Nama** : LULU FADHILA  
**NIM** : 33153083  
**Jurusan** : Bimbingan Konseling Islam  
**Pembimbing I:** Dr. Candra Wijaya, M.Pd  
**Pembimbing II:** Azizah Hanum OK, M.Ag  
**Judul** : Hubungan Antara Pengelolaan Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa di MAN 3 Langkat Tahun Pelajaran 2018/2019  
**Kata Kunci** : Pengelolaan Diri, Kecanduan *Game Online* Tahun Pelajaran 2018/2019

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Untuk mendeskripsikan bagaimana pengelolaan diri siswa di MAN 3 Langkat, 2) Untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat, 3) Untuk mendeskripsikan hubungan pengelolaan diri dengan kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat. Karena belum ada penelitian dengan mengangkat permasalahan diatas.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen angket sebagai metode utama , dan didukung dengan metode observasi. Sedangkan responden penelitian ada 51 orang di MAN 3 Langkat Tahun Ajaran 2018/2019 dengan korelasi kuantitatif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengelolaan diri dengan kecanduan gaame online Sebaran data Pengelolaan diri umumnya berada di atas rata-rata. Sebaran data ini secara lengkap menunjukkan 14 orang (27,45 %) berada di bawah rata-rata kelas, 13 orang (25,49%) rata-rata kelas, serta 24 orang (47,06%) diatas rata-rata. Sebaran data kecanduan game online siswa umumnya berada di atas rata-rata. Sebaran data ini secara lengkap menunjukkan 13 orang (25,49 %) berada di bawah rata-rata kelas, 15 orang (29,41%) berada pada rata-rata kelas serta 23 orang (45,10%) di atas rata-rata atau berkategori baik. Pengelolaan diri berhubungan positif dan signifikan denganKecanduan game online siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat dengan besar koefisien korelasi mencapai  $r = 0,722$ .

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Terujinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini secara empiris bahwa pengelolaan diri berhubungan dengan upaya mengurangi kecanduan *game online* siswa.

**Mengetahui**  
**Pembimbing I**

**Dr. Candra Wijaya, M.Pd**  
**NIP. 19740407 200701 1 037**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, kesehatan dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Tak lupa kepada Nabi terakhir kita yakni Nabi Muhammad SAW sebagai junjungan manusia di akhir zaman, penuh jejak kasih yang perlu ditiru darinya. Tingkah dan prilaku yang Qur'ani-lah jiwanya, manusia sempurna pula disandangnya. Muhammad S.a.w, yang akan menjadi iringan penulis melangkah menuju jalan yang paling lurus dari pada pelitanya, dan yang membawa ummatnya dari alam ke gelapan menuju cahaya yang terang benderang, bukan karena lampu dan juga cahaya matahari melainkan cahaya kebenaran.

Dalam penyelesaian skripsi ini, walaupun penulis banyak mengalami kesulitan terutama disebabkan kurangnya ilmu pengetahuan. Namun, berkat bimbingan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penyusun semata, namun juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengharapkan dari pembaca apabila adakesalahan agar memberi saran dan kritik kepada penulis untuk karya ilmiah selanjutnya bisa lebih baik. Dan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat sebagai khazanah ilmu pengetahuan, Amiin.tiada yang sempurna selain kesempurnaan Allah swt.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk dijadikan referensi kepada pembaca dalam menyusun skripsi.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak hambatan yang di hadapi dan banyak juga bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Penulis persembahkan skripsi ini sebagai ucapan terima kasih dan bingkisan terindah kepada :

1. Teristimewa kepada kedua orangtua penulis, Ayahanda tercinta bapak **Supriono** dan Ibunda tercinta **Susi Rahmayeni**, yang luar biasa memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi kepada penulis.
2. Terkhusus kepada adik tercinta, **Lala Anjelir** yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan perhatian yang tulus kepada penulis. Dan terima kasih kepada seluruh keluarga besar penulis atas motivasi dan masukannya.
3. Bapak Prof. **Dr. Saidurrahman, M. Ag**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Ibu **Hj Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam, staf-staf Prodi BKI yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat kepada penulis.
6. Bapak **Dr. H. Candra Wijaya, M.Pd** selaku Pembimbing Skripsi I, dan Ibu **Azizah Hanum OK, M.Pd** selaku Pembimbing Skripsi II, yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, masukan, motivasi hingga skripsi ini selesai. Ilmu dan waktu yang diberikan kepada penulis tanpa menghiraukan rasa lelah atas pekerjaan yang juga telah menanti untuk beristirahat namun meluangkan waktu itu buat penulis agar bisa wisuda tepat pada waktunya.

7. Bapak/Ibu dosen baik yang mengajar di BKI maupun bapak/Ibu dosen FITK atau bahkan semua dosen UIN SU yang senantiasa menjadi keluarga besar UIN SU baik yang pernah berjumpa langsung maupun tidak. Tiada kata yang senantiasa ucapan terima kasih akan ilmunya, nasehat, bimbingan sehingga penulis bisa mencapai gelar sarjana, yang tidak bisa satu persatu penulis sebutkan namanya.
8. Kepala sekolah MAN 3 Langkat bapak **Zulkarnain Dahri, S.Pd, MM** yang sangat memberi pengertian ketika penulis meminta izin untuk melakukan penelitian disekolah MAN 3 Langkat . Guru pamong saya ibu **Anggita Wahyuni S.Pd** selakuguru BK di sekolah MAN 3 Langkat dan guru-guru lainnya serta anak-anak didik saya di sekolah MAN 3 Langkat yang sangat membantu dalam proses pengerjaan dan menyelesaikan skripsi ini
9. Sahabat-sahabat terkasih, **Rara Puspa Maryanda S.Pd, Miranda Syahputri A.Md, Indria Sundari, Dewi Lestari, Lia Satriani, Cahaya Wulandari, Muzdalifah Cahya Ningrum, Nurmala Ayu Gustina, Sri Ayu Miswatul Mutiah** terimakasih atas do'a dan motivasinya serta selalu membantu dan tempat berkeluh kesah ketika penulis mendapatkan kesulitan-kesulitan dalam penyelesaian skripsi ini serta **teman-teman BKI stambuk 2015 terkhusus teman-teman BKI-3** yang telah sama-sama berjuang selama kurang lebih empat tahun.
10. Terkhusus calon suami **Muhammad Rizki Pradani** terimakasih do'a dan motivasinya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan



11. Terkhusus Teman-Teman **Pejuang Kereta Api Sri Lelawangsa Binjai - Medan, Tami, Ami, Kak Una, Ningsih, Lyza, Sela Dan Fida** terimakasih atas do'a dan motivasinya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Dan semua pihak yang membantu terselesaikanya skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi Pembaca, Akhir kata penulis mohon maaf bila ada kesalahan.

*Wassalamu 'alaikum*

Medan, 18 Juli 2019

Penulis

Lulu Fadhila

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II</b>	
<b>KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	12
1. Pengelolaan Diri.....	12
a. Pengertian pengelolaan diri.....	12
b. Konsep dasar pengelolaan diri.....	13
c. Teknik konseling pengelolaan diri.....	14
d. Tujuan pengelolaan diri.....	16
e. Tahap-tahap pengelolaan diri.....	17
2. Kecanduan Game Online.....	22
a. Pengertian Game Online.....	22
b. Gejala/ciri kecanduan Game Online.....	24

c. Faktor penyebab kecanduan Game Online .....	26
d. Dampak Negatif kecanduan Game Online.....	27
e. Kriteria kecanduan game online.....	29
f. Dampak positif dan negatif permainan game online.....	30
g. Cara mengatasi kecanduan bermain game online .....	32
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	36

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

A. Disain Penelitian .....	37
B. Lokasi dan Waktu .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
D. Defenisi Operasional .....	39
E. Instrument Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45

### **BAB IV**

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Pengujian Persyaratan .....	54
1. Uji Normalitas.....	55

2. Uji Linearitas.....	56
C. Pengujian Hipotesis.....	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
E. Keterbatasan Penelitian.....	64

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66

### **DAFTAR PUSTAKA ..... 68**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... 71**

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1. indikator variabel X (pengelolaan diri).....	39
2. Tabel 3.2. indikator variabel Y ( <i>kecanduan game online</i> ) .....	40
3. Table 3.3 kisi- kisi pengembangan instrumen pengelolaan diri.....	42
4. Tabel 3.4 Kisi-kisi pengembangan instrumen kecanduan <i>game online</i> ...	42
5. Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skor Variabel Pengelolaan Diri(X) .....	51
6. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kecanduan Game Online Siswa (Y).....	53
7. Tabel 4.3 Rangkuman Uji Normalitas Data Variabel Penelitian.....	55
8. Tabel 4.4 Rangkuman Uji linearitas Pengelolaan Diri(X) Terhadap Kecanduan Game Online Siswa(Y).....	57
9. Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana X dengan Y dan Uji Keberartiannya.....	58
10. Tabel 4.6 Rangkuman ANAVA Keberartian Regresi Y atas X.....	60

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 4.1Histogram Skor Variabel Pengelolaan Diri (X)..... 52
2. Gambar 4.2Histogram Skor Variabel Kecanduan Game Online Siswa (Y)..... 54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Internet merupakan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, yang memberikan peluang untuk mendapatkan akses informasi dengan cepat, tepat dan terjangkau. Menjamurnya layanan internet dan penggunaan ponsel yang awalnya hanya bisa dilihat dari perkotaan dan saat ini dapat dijumpai didaerah pelosok, ditambah pula area wifi dan hotspot yang memudahkan siapapun yang bersangkutan untuk bermain game.

*Game online* merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang diminati mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa. Game online menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas dan refreshing. Sayangnya tidak semua orang dapat mengontrolnya dengan baik hingga menjadi ketagihan. Banyak dari pengguna fasilitas seperti game online ini mengabaikan kewajibannya demi bermain game

Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif kenikmatan dan kepuasan lah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang

bisa dikatakan kecanduan game online jika penggunaannya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari.<sup>1</sup>

Kecanduan *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan. Para pecandu *game online* akan sulit untuk mengontrol atau mengendalikan dirinya dan berhenti atau setidaknya mengurangi waktu dan kuantitas bermain *game online*nya.

Kecanduan *game online* juga membawa dampak yang besar terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang, walaupun kita dapat bersosialisasi dalam *game online* dengan pemain lainnya, *game online* kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya.<sup>2</sup>

Prayitno menyatakan bahwa pengembangan manusia seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang pendiriannya matang dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi dan keimanan serta ketaqwaan yang dalam. Dalam proses pendidikan, banyak dijumpai permasalahan yang dialami anak-anak, remaja, dan pemuda yang menyangkut dimensi kemanusiaan mereka.<sup>3</sup>

Pemerintah merumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan dilakukan agar mendapatkan tujuan yang diharapkan bersama yaitu: “pendidikan rasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk

---

<sup>1</sup>Fitri Ma'rifatul Laili, Wiryono Nuryono, *Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 21 Surabaya*, jurnal bimbingan dan konseling. Vol. 05 No. 01. Tahun 2015, h. 66

<sup>2</sup>Radhesti vitnalia, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Menangani Kecanduan Game Online Pada Siswa*, Jurnal Mahasiswa Bimbingan konseling. Vol. 1 No. 01. Tahun 2013, h. 230

<sup>3</sup>Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Diva Press, (Yogyakarta 2010). h. 23



watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No. 20/2003).<sup>4</sup>

Berdasarkan isi undang-undang tersebut peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk masa depan yang lebih baik. oleh karena itu sebagai guru sekolah apalagi guru bimbingan dan konseling harus mengarahkan peserta didik menjadi yang berkualitas dan akan mampu bersaing di dunia. Bukan hanya terhanyut oleh kegiatan-kegiatan mengganggu belajarnya salah satunya bermain game online saja.

Siswa dinyatakan berhasil jika telah mencapai nilai minimal baik pada suatu kompetensi, yang mencakup aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan. Aspek sikap, seperti: disiplin, bertanggung jawab, sopan, taat pada peraturan atau tata tertib, melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan, dan mampu menyesuaikan diri secara sehat dan positif.

Kenyataannya tidak semua siswa di sekolah dapat berhasil seperti yang diharapkan. Sebagian siswa menunjukkan perilaku-perilaku beresiko, kurang sesuai norma atau negatif, merugikan dan bahkan membahayakan dirinya dan orang lain, baik pada saat ini maupun dimasa yang akan datang. Salah satu perilaku berisiko tersebut adalah kecanduan *game online* pada siswa pada saat jam pelajaran berlangsung. Keterlibatan siswa dalam perilaku kecanduan terhadap game online ini karena siswa cenderung menyerah pada situasi, pengaruh atau

---

<sup>4</sup>Anggota IKAPI Perpustakaan Nasional, Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) UU RI No 20 Tahun 2003, Nuansa Aulia, Bandung 2008. H. 4

kecanduan untuk bermain *game online* atau memiliki efikasi rendah. Sedangkan di sisi lain, upaya layanan konseling terhadap siswa kecanduan *game online* ini, kurang didasarkan pada aspek-aspek personal yang dapat mengontrol perilaku. Pendekatan konseling kognitif behavioristik, memandang perilaku terhadap siswa yang kecanduan *game online* sebagai perilaku hasil belajar dari lingkungan melalui tahapan pengamatan dan persepsi yang menimbulkan minat terhadap *game online*, kemudian mencoba-coba, membiasakan dan mejadi bagian dari aktivitas. *Game online* bukan saja sebagai reaksi terhadap stimulasi seperti ajakan teman, ataupun pengaruh lingkungan tetapi dilatarbelakangi oleh persepsi diri yang berperan aktif mendorong sikap dan perilaku tertarik terhadap *game online*

Untuk mengatasi masalah siswa yang kecanduan game online perlu adanya upaya seorang guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecanduan *game online* salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah dengan melakukan program bimbingan dan konseling. Dengan adanya program bimbingan konseling dengan melakukan teknik yang ada didalam bagian bimbingan dan konseling.<sup>5</sup>

Faktanya bahwa di sekolah saat ini memang harus adanya program bimbingan konseling yang lebih efektif terutama pada guru bimbingan dan konseling harus lebih menjalankan setiap program dan rencana program layanannya yang akan diberikan kepada siswa. Dengan adanya teknik pengelolaan diri untuk mengatasi siswa yang kecanduan *game online* dengan adanya salah satu bentuk teknik dalam konseling ini bisa menjadi program yang bertujuan merubah perilaku siswa untuk menjadi lebih baik

---

<sup>5</sup>Tumiyem dan Dessy Nita Br. Sembiring, *Program Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Oleh Siswa Kelas VIII Smp Melati Binjai tahun pelajaran 2017/2018*, Jurnal Al- Irsyad. Vol. VIII No. 01. Tahun 2018, h. 13

Salah satu teknik konseling kognitif behavioristik adalah teknik manajemen diri (*self management*) atau pengelolaan diri yaitu suatu prosedur perubahan tingkah laku dimana konseling aktif sendiri dalam menentukan arah perubahannya dengan strategi yang ditentukan sendiri. Dengan teknik pengelolaan diri dapat memberi pengalaman kepada konseling dalam menentukan arah dan seberapa besar tingkat perubahan perilaku, merencanakan dan melaksanakan sendiri kegiatan-kegiatan yang seharusnya dilakukan dalam suasana dinamika kelompok yang akan memberikan kekuatan mental.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin hari semakin berkembang seperti tanpa batas ruang dan waktu, bahkan dapat diakses dengan cepat dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Setiap orang dituntut untuk dapat menyikapi dengan cepat dan tepat segala dampak negatif yang ditimbulkan, baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain. Bimbingan dan konseling sangat diperlukan sebagai sarana dalam membantu (*to help*) peserta didik agar tidak salah langkah dalam menyikapi perkembangan dunia yang semakin canggih.

Konseling merupakan suatu proses yang berkesinambungan, bukan kegiatan yang seketika atau kebetulan. Bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana yang terarah kepada pencapaian tujuan. Kemudian konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang di pikirnya sendiri, mampu memecahkan masalah dan kasus-kasus yang dihadapi dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien.

Prayitno dan Erman Amti mengatakan bimbingan adalah bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang pada akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat.<sup>6</sup>

*Self management* (pengelolaan diri) adalah strategi bantuan yang diberikan kepada klien untuk mengenali, mengatur, mengarahkan, mendorong dan memantau sendiri perubahan perilakunya baik secara fisik, emosi, serta mampu mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuaikan dengan misi dan tujuan hidupnya menggunakan satu atau kombinasi strategi

Teknik pengelolaan diri ialah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseling mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Teknik pengelolaan diri merupakan salah satu model dalam *cognitive behaviour therapy*. Teknik pengelolaan diri meliputi pemantauan diri, respon yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, dan penguasaan terhadap rangsangan.

Teknik pengelolaan diri 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 diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Rineka Cipta, Jakarta, 2004), h. 94

<sup>7</sup>Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (PT Indeks, Jakarta, 2016), h. 180

Jadi teknik pengelolaan diri ini merupakan proses klien mengatur perubahan tingkah laku diri dengan satu atau beberapa strategi, dengan rangsangan internal maupun eksternal untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan dengan pengawasan dalam melaksanakan proses tersebut. Dengan menggunakan teknik pengelolaan diri ini dapat mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu tidak menyelesaikan tugas sekolah karena sibuk bermain game sehingga tugas-tugas tidak terselesaikan secara mandiri dan efisien serta kurang meningkatkan sosial, adaptif kemampuan bahasa/ komunikasi.<sup>8</sup>

Di era globalisasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seakan-akan tidak pernah berhenti untuk menghasilkan produk-produk teknologi yang tidak terhitung nilainya. Teknologi memberikan manfaat dan kemudahan bagi setiap individu, dari mulai pendidikan, ilmu pengetahuan, kesehatan atau bahkan hanya untuk hiburan. Salah satu produk teknologi yang setiap waktu terus berkembang dan sangat digemari dikalangan remaja saat ini adalah *game online*. Keberadaan *game online* sebagai salah satu produk teknologi yang memiliki manfaat sebagai hiburan tentu sudah tidak asing lagi.

Masalah pokok dari anak kecanduan *game online* ialah keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, karena *game online* dirancang sedemikian rupa agar gamer penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang tinggi. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal penyebab terjadinya kecanduan terhadap *game online*. Faktor internal penyebab terjadinya kecanduan terhadap *game online* yaitu kurangnya manajemen

---

<sup>8</sup>Faiqotul Isnaini Dan Taufik, *Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*, jurnal penelitian humaniora. Vol. 16, No. 2, agustus 2015, h. 35

diri dan kontrol diri sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari bermain *game online* berlebihan. Kemudian faktor eksternal penyebab terjadinya kecanduan bermain *game online* ialah lingkungan yang kurang termanajemen dan kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak bermain *game online*.

Permasalahan siswa yang kecanduan game online disekolah memerlukan sebuah upaya bantuan. Layanan Bimbingan dan Konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya terkait masalah pribadi dan sosial siswa. Bimbingan pribadi sosial merupakan layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialaminya, dengan adanya bimbingan pribadi sosial akan terciptanya lingkungan yang kondusif, mengembangkan sistem pemahaman diri dan sikap yang positif

Mengurangi kecanduan *game online*. *Cognitif behaviour therapy* merupakan salah satu rumpun aliran konseling direktif yang dikemukakan oleh williamson dengan modifikasi bersama teknik *kognitif*. Pengelolaan diri merupakan salah satu model dalam *cognitif behaviour therapy*. pengelolaan diri bertujuan untuk membantu siswa kecanduan *game online* agar dapat membantu merubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan inteaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (*cuse*) atau antesedent atau respon tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Terkait dengan sebuah kasus siswa tersebut dalam penerapan teknik pengelolaan diri guru pembimbing juga berperan membantu siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut<sup>9</sup>

Maka dari itu efektifnya teknik pengelolaan diri ini juga bisa meningkatkan kemandirian dan mengembangkan potensi peserta didik serta mampu menanamkan dan menerapkan teknik pengelolaan diri ini sehingga kemandiriannya dalam belajar juga meningkat.<sup>10</sup>

Dalam menggunakan teknik pengelolaan diri ini, disamping siswa dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan manajemen dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah saya teliti di sekolah MAN 3 Langkat dan melihat bahwasannya banyak peserta didik yang memang suka sekali dengan *game online* atau bisa diibaratkan kecanduan *game online*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan menguji **“Hubungan Antara Pengelolaan Diri dengan Kecanduan *Game Online* Siswa di MAN 3 Langkat”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Memahami dari permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi faktor-faktor apa saja yang mempunyai hubungan antara pengelolaan diri dengan kecanduan *game online* pada siswa, sebagai berikut :

---

<sup>9</sup>Salmiati, Nur Astuti, *Penerapan Teknik Self Management dalam Mengurangi Tingkah Perilaku Agresif Siswa*, jurnal konseling andi matappa. Vol. 2 No.1 Februari 2018, h. 69

<sup>10</sup>Andri Wahyaningrum, dkk, *Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa*, jurnal program bimbingan dan konseling. Vol 5. No. 2, juni 2017, h. 69

1. Kecanduan *game online* menyebabkan banyak aktivitas yang lebih penting untuk dikerjakan menjadi terbaikan.
2. Kecanduan *game online* karena disebabkan siswa stres serta adanya kurang kontrol dari orang tua dan lingkungan yang salah suai dalam kehidupannya.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas untuk memperjelas dan memberi arah yang tepat dalam pembatasan penelitian ini, penulis memberi batasan sesuai dengan judul:

1. Pengelolaan diri adalah kemampuan seseorang mengenali dan mengelola dirinya secara fisik, emosi, dan spiritual. Sehingga mampu untuk mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan tujuan hidupnya dan mengatur perilakunya sendiri
2. Kecanduan *game online* adalah seorang individu yang bermain game yang mana dia merasa bahagia dan memiliki kecenderungan terus bermain game dan mengabaikan segala realitas individu dan menggunakan game kurang lebih 3,5 jam perhari sehingga mengalami kecanduan *game online* menjadi kehilangan minat dalam kegiatan lain waktunya hanya untuk bermain *game online*.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengelolaan diri siswa MAN 3 Langkat ?
2. Bagaimana tingkat kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat?
3. Adakah hubungan pengelolaan diri dengan kecanduan game online di MAN 3 Langkat?



### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan pokok dan kegunaan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui dan mendapatkan gambaran yang jelas dan analisis yang mendalam mengenai Hubungan antara pengelolaan diri dengan kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat.

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana pengelolaan diri siswa di MAN 3 Langkat.
2. Untuk mendeskripsikann bagaimana tingkat kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat.
3. Untuk mendeskripsikan hubungan pengelolaan diri dengan kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis

Untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan peneliti tentang teknik pengelolaan diri dengan kacanduan game online di MAN 3 Langkat

2. Secara praktis

- a. Untuk mencari jawaban dan pemecahan masalah dari kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, siswa dan peneitian lain tentang hubungan antara pengelolaan diri dengan kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat.
- b. Untuk mengetahui bagaimana siswa yang kecanduan game online siswa di MAN 3 Langkat.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Pengelolaan Diri

###### a. Pengertian Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri (manajemen diri), manajemen merujuk kamus besar bahasa Indonesia memiliki dua arti, yaitu,

- 1) Penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran.
- 2) Pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi.

Salah satu teknik dipilih dalam teori *cognitive behaviour therapy* adalah teknik pengelolaan diri. Peneliti memilih teknik pengelolaan diri dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa dengan alasan karena teknik ini bertujuan membantu siswa mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu siswa dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behaviour therapy* dengan teknik pengelolaan diri dalam mengurangi kecanduan *game online* siswa.

Terapi *kognitif behavioral* banyak berdasarkan pada asumsi bahwa reorganisasi pernyataan diri seseorang akan menghasilkan suatu reorganisasi perilakunya yang sepadan. Donald Michenbaum menulis bahwa dalam kerangka teori belajar kognisi klien adalah perilaku eksplisit yang dengan sendirinya bisa dimodifikasi. Jadi, teknik *behavioral* yang telah digunakan untuk memodifikasi perilaku terbuka, seperti pengkondisian operan, permodelan, dan mempraktekan

keterampilan dalam sesi terapi untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi yang sudah diantisipasi.<sup>11</sup>

#### b. Konsep Dasar Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri adalah kemampuan seseorang mengenali dan mengelola dirinya secara fisik, emosi, jasa dan spiritual. Sehingga mampu untuk mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya. Pengelolaan diri merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri<sup>12</sup>

Tentang hal ini Allah Swt berfirman dalam Surat Ar-Ra'd ayat 11 sebagai berikut:

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۖ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا

بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ

دُونِهِ ۗ مِنَ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: *Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka*

---

<sup>11</sup>Gerald ,corey, *Teori dan Praktek dari konseling dan psikoterapi, edisi ke 4, Translated by Mulyanto, (semarang: IKIP Semarang Press, 1995), h. . 462*

<sup>12</sup>Gantina komalasari, Eka wahyuni, dan karsih, *Teori dan Teknik Konseling,( Jakarta: PT indeks, 2016), h. 180*

*sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*<sup>13</sup>

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa segala aktivitas kita tidak lepas dari bagaimana kita dalam memangemen diri kita atau mengelola diri kita. Kita ketahui bahwa kesuksesan tidak datang dari siapapun melainkan dari diri sendiri. Allah akan mengubah nasib ketika kita berusaha maksimal untuk mewujudkan yang menjadikan yang menjadi harapan setiap individu. Dengan pengelolaan diri apapun dengan niat memperbaiki perilaku dan kebiasaan dalam bermain game akan bisa teratasi dengan usaha yang dilakukan.

### **c. Teknik Konseling Pengelolaan diri**

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru Bimbingan dan Konseling melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain konseling melakukan intervensi keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gumarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self constructing*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

#### 1) Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku

---

<sup>13</sup>Kementrian Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Thoha Putra, 2015), h. 234.

masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2) Reinforcemen yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran

3) Kontra atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini :

- a) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya;
- b) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- c) Peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program self managementnya
- d) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya
- e) Pada dasarnya semua peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri
- f) Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*

(a) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu.

**d. Tujuan pengelolaan diri**

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Menurut Cormier dan Cormier tujuan pengelolaan diri ada lima yaitu:

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada remaja dalam proses konseling
- 2) Keterampilan remaja dapat bertahan sampai luar konseling
- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah dan prosedur yang tepat
- 4) Menciptakan keterampilan belajar yang sesuai harapan
- 5) Remaja dapat mengelola perilaku pikiran dan perasaan yang diinginkan<sup>14</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pengelolaan diri menurut cormier dan cormier adalah setiap individu maupun peserta didik mampu memberikan peran yang aktif dalam proses konseling agar memberikan perubahan yang mantap agar menjadi lebih baik dan mendapatkan hasil perilaku dan perasaan yang diinginkan.

**e. Tahap-tahap pengelolaan diri**

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

---

<sup>14</sup>Dertia, *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game* (Bandung, 2013) mengutip Cormier & Cormier, 1985; 519, h. 28

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Dalam penelitian ini mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya

2) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Menurut Cornier dalam Mochammad Nursalim, terdapat tiga strategi *self management*, yaitu (1) *self monitoring*; (2) *stimulus control*; dan (3) *self reward*, strategi tersebut akan dijelaskan yaitu :

1) *Self monitoring*

Menurut Cornier dalam Mochamad Nursalim monitor diri adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri

dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah bermasalah<sup>15</sup>

Pada tahapan ini konseli mengidentifikasi masalah yakni kesadaran akan masalah, dan penetapan tujuan dari target yang diinginkan yaitu mengurangi kecanduan game online. Disini peserta didik belajar untuk mengamati diri sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya (mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, penyebab perilaku, konsekuensi perilaku, dan seberapa penting perilaku itu terjadi). Berikut penjelasan tahap-tahap self monitoring :

- a) Peserta didik menyeleksi perilaku yang ingin diubah
- b) Peserta didik menyusun tujuan-tujuan untuk target yang diharapkan dan menghindari hambatan-hambatannya.
- c) Peserta didik menargetkan reaksi-reaksi yang akan dipantau
- d) Peserta didik mengawasi akibat dari setiap reaksi yang dialami
- e) Konseli mengevaluasi pemantauan dirinya untuk melihat keberhasilan pengelolaan dirinya.

## 2) *Stimulus - control*

Stimulus – control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain antecedent merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu. Pada tahapan ini konseli menata kembali atau

---

<sup>15</sup>Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademi Permata, 2013) h. 153



memodifikasi kondisi lingkungan yang tepat dan berperan sebagai isyarat atau antecedents pada respon tertentu yang membuat perilaku tersebut tidak terulang kembali. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kendali stimulus ini adalah sebagai berikut :

- a) Peserta didik memilih perilaku yang ingin diubah atau ditingkatkan
- b) Konseli diarahkan untuk menemukan rangsangan atau stimulus yang mempertinggi reaksi dan yang menghambatnya
- c) Peserta didik menyusun kembali rangsangan atau stimulus disekitarnya yang ingin diubah

### 3) *Self reward*

*Self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku.<sup>16</sup> Pada tahapan ini peserta didik belajar untuk memberikan ganjaran atau hadiah atas apa yang sudah dilakukannya. Tujuannya adalah untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilaku yang baru, dalam hal ini adalah perilaku atau target yang ingin diubah. Disini peserta didik mengenali dan menyeleksi jenis-jenis reward, melahirkan reward pada dirinya sendiri, menjadwalkan pemberian reward kepada dirinya setelah melakukan tingkah laku yang dapat meningkatkan perilaku sasaran, dan peserta didik belajar untuk memelihara perilaku baru itu yang dapat meningkatkan perilaku sasaran itu dengan cara mencari reward dari luar atau orang lain. *Self-reward* dibedakan dalam dua bentuk, yaitu : penguatan positif dan penguatan negatif. Penguatan positif dengan pemberian sesuatu yang

---

<sup>16</sup>*Ibid*, h. 157

menyenangkan, sedangkan penguatan negatif yaitu diberikan untuk mengurangi atau mengambil sesuatu yang tidak menyenangkan. *Self-reward* mempunyai empat komponen, yaitu :

- a) Memilih penghargaan (ganjaran) yang tepat.
- b) Memberikan penghargaan diri.
- c) Pengaturan waktu penghargaan diri.
- d) Perencanaan untuk memelihara perubahan diri.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam penghargaan diri (ganjar diri) meliputi :

- a) Peserta didik memilih perilaku yang ingin ditingkatkan atau dikurangi  
Untuk masing-masing pilihan, peserta didik mendefinisikannya secara khusus dengan hadiah yang memadai
- b) Apabila semakin tinggi perubahannya, konseli berhak memperoleh reward dan semakin tinggi pula.
- c) Konseli tidak melakukan perubahan perilaku yang besar dalam jangka waktu yang pendek. Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik pengelolaan diri dalam meningkatkan belajar peserta didik. Pengelolaan diri merupakan salah satu model dalam *cognitive-behaviour-therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai.<sup>17</sup> Menggunakan strategi pengelolaan diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan

---

<sup>17</sup>Gantina Komalasari, *Op.Cith.* 156

atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi pengelolaan diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan pengelolaan dirinya.<sup>18</sup>

Didalam perkembangannya terapi perilaku sebagai metode yang dipakai untuk merubah perilaku dan pengelolaan diri. Menurut Corey terdiri ada tiga tahap sebagai teknik pengelolaan diri untuk merubah diri yaitu:

1. Tahap pertama adalah tahap kondisioning klasik pada mana perilaku yang baru, dihasilkan dari individu secara pasif
2. Tahap kedua adalah tahap kondisioning aktif, dimana perubahan-perubahan di lingkungan yang terjadi akibat sesuatu perilaku, bisa berfungsi sebagai penguat ulang (*reinforcer*) agar sesuatu perilaku bisa terus diperlihatkan, sehingga kemungkinan perilaku tersebut akan diperlihatkan, sehingga kemungkinan perilaku tersebut akan diperlihatkan terus dan semakin diperkuat. Sebaliknya jika lingkungan tidak menghasilkan sesuatu penguat ulang, harapan untuk memperlihatkan kembali perilakunya berkurang.
3. Tahap ketiga adalah tahap kognitif. Sebagaimana diketahui bahwa munculnya terapi perilaku dengan ciri-ciri khas yang bertentangan dengan pendekatan psikoanalisis, psikodinamik, mengesampingkan konsep berpikir, konsep sikap dan konsep nilai.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup>Detria, “*efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*” (skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

<sup>19</sup>Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1996) h. 193-194

## **2. Kecanduan Game Online**

### **a. Pengertian Game Online**

Clark dan scott mengemukakan bahwa kecanduan game adalah permainan game yang dapat memberikan perasaan bahagia terhadap gamer untuk memiliki kecenderungan terus bermain dan mengabaikan realitas individu menjadi asyik dengan game, berbohong tentang penggunaan game, kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain game, menarik diri dari keluarga, teman-teman dan menggunakan game sebagai sarana melarikan diri psikologis. Remaja merasakan kepuasan dapat mengekspresikan diri yang dianggap tidak mungkin dilakukan di dunia nyata. Individu yang mengalami kecanduan internet bermain internet kurang lebih 3,5 jam sehari. Penelitian yang dilakukan oleh Klassen dan Kuzucu pada 508 peserta didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) di Turki menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih sulit menahan keinginan bermain game online daripada remaja perempuan. Remaja yang mengalami kecanduan game online menjadi kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain game

Xiuqin mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat mengakibatkan remaja mengalami kecanduan game online, yaitu remaja dengan orangtua yang bercerai, kesepian, kurang kontrol orang tua, dan pola asuh orang tua yang tidak tepat. Faktor-faktor yang dipaparkan menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan game online tidak terlepas dari pengaruh keluarga.

Khususnya pola suh orang tua. Pola asuh orang tua memberikan peran penting terhadap perkembangan remaja.<sup>20</sup>

Seperti halnya kecanduan khamr, kecanduan game online dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Bila seseorang kecanduan game online maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekelilingnya, tidak jarang juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan game online. Tentang hal ini Allah SWT berfirman dalam surat Al- Hasyr ayat 19 sebagai berikut:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

*Artinya : Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik<sup>21</sup>*

*Game* dapat diartikan sebagai candu. *Game* diciptakan sebagai salah satu sarana hiburan yang lebih interaktif. Program komputer menerima input dari *gamer* melalui pengendalian dan menampilkan lingkungan buatan melalui layar monitor.

Tidak heran jika kemudian game mampu mengikat para gamer sehingga menjadi kecanduan. *Game* sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-

---

<sup>20</sup>Dwie Rezky Anandri, *Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan Game Online*. Tersedia:  
<http://dwirezkyanandari.blogspot.com/2014/11/orantua-dengan-pola-asuh-permisif.html>. [diakses pada tanggal 10 oktober 2015]

<sup>21</sup> Kementerian Agama RI, (2010) ,h. 548

masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Namun pada intinya, semakin besar generasinya, semakin canggih teknologinya.<sup>22</sup>

Wahadi dan Widiyanti mengemukakan bahwa prinsipnya, “game memiliki sifat seduktif yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku didepan monitor secara berjam-jam.” Apalagi game online dirancang untuk suatu reinforcement atau penguatan yang bersifat segera begitu permainan berhasil melampaui target tertentu, game online menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari, sikap kurang memiliki kontrol diri yang baik terhadap game online. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain game online berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Griffiths mengungkapkan bahwa kondisi ekstrim yang muncul adalah individu akan merasa cemas jika tidak bermain. Perilaku salah suai yang muncul dapat mengarahkan remaja pada perilaku menyimpang. Menurut Griffiths, betapa besar dampak panjang dari kegiatan yang menghabiskan waktu luang lebih dari 30 jam perminggu, yaitu pada perkembangan aspek pendidikan, kesehatan dan sosial remaja.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup>Aqila Smart, *Cara cerdas Mengatasi Anak kecanduan Game*, A Plus Books, (Jogjakarta, 2010), h. 16-17

<sup>23</sup>Detria, “*Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*” (skripsi, Jurusan psikologi pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)

## **b. Gejala/ Ciri Kecanduan Game Online**

Menurut Raymon Ongki ciri-ciri kecanduan game online yaitu :

- 1) Lamanya waktu bermain game online semakin bertambah
- 2) Terus menerus menemikinkan bermain game online, bahkan saat belajar
- 3) setiap perilaku tindakan dan topik pembicaraan selalu seputar game online
- 4) Ingin mengurangi atau berhenti bermain gam online tapi tidak berhasil
- 5) Gelisah atau marah ketika dilarang untuk bermain game online
- 6) Bermain game untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman
- 7) Lebih memilih bermain game dari pada bermain dan berkumpul dengan teman seusianya
- 8) Setelah kalah anak tidak akan berhenti bermain bahkan ingin terus bermain
- 9) Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermain game online<sup>24</sup>

Jadi dapat di simpulkan dari beberapa poin-poin di atas, bahwa gejala/ciri peserta didik kecanduan game online adalah mereka sendiri lupa akan kesadaran dirinya, berkurangnya rasa sosial terhadap teman disekelilingnya kemudian lebih mementingkan bermain game online. Adanya rasa yang aneh didalam dirinya sendiri ketika bermain game online kalah, kemudian berusaha tidak mementingkan keadaan disekitarnya dan lebih memilih bermain game. Tidak lagi ingat dengan pelajaran tetapi lebih mengingat dan selalu membahas tentang permainan game online, berusaha untuk merubah dirinya tetapi masih tidak berhasil disebabkan karena itulah sebuah aktivitas tambahan yang sudah

---

<sup>24</sup>Aqila smart, cara cerdas mengatasi anak kecanduan game, A Plus Books, (jogjakarta: 2010), h. 26

menjadi kebiasaan yang biasa dikatakan pada peserta didik sebagai tempat pelarian masalah dan masalah yang tidak nyaman.

### **c. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online**

Beberapa faktor lain anak kecanduan Game Online adalah sebagai berikut:

#### 1) Stres atau depresi

Seperti orang dewasa, anak-anak juga bisa merasakan depresi. Tertekan dengan mata pelajaran disekolah, tidak mendapatkan perhatian dari orang tua, merasa terkekang dan tersingkir dari pergaulan dan lain sebagainya. Semua itu bisa memunculkan stress. Beberapa anak menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya adalah bermain game. Mungkin awalnya iseng, karena kondisi yang tidak menyenangkan. Akan tetapi karena rasanya nyaman di nikmat yang ditawarkan permainan game, maka lama kelamaan akan menjadi kecanduan. Apalagi game pada umumnya bertingkat-tingkat, dari level yang mudah sampai yang paling susah.

#### 2) Kurang kontrol

Bagi orang tua yang selalu memanjakan anaknya dengan fasilitas , efek kecanduan sangat mudah terjadi. Anak-anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over. Kurang kontrol bisa terjadi karena orang tua sibuk dengan pekerjaan mereka.

#### 3) Lingkungan

Perilaku anak tidak semata-mata terbentuk dalam keluarga. Saat dia sekolah, bermain dengan teman-temannya, kesemuanya itu bisa membentuk perilaku pada anak, jadi meskipun tidak pernah ada orang tua yang mengajarkan



anaknya bermain game, tetapi dia sudah mahir bermain game karena faktor lingkungan.<sup>25</sup>

#### **d. Dampak Negatif Kecanduan Game Online**

Kecanduan game online apabila tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Teknologi memang tak selamanya berdampak positif, tetapi juga memiliki dampak negatif seperti penyalahgunaan internet, handphone dan game. Hal ini juga akan berdampak pada karir seorang peserta didik, dimana peserta didik tidak dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, seperti contoh disekolah, mereka tidak fokus dengan proses pembelajaran tetapi difikiran mereka hanya ingin bermain, mencari kesenangan, dan biasanya lari kepada *game online*. Ada beberapa poin negatif yang bisa ditimbulkan dari *adanya game online* adalah sebagai berikut:

- 1) Merusak mata dan menimbulkan kelelahan
- 2) Membuat anak malas belajar
- 3) Mengajarkan kekerasan
- 4) Berpeluang mengajarkan judi
- 5) Beresiko kecanduan<sup>26</sup>

Permainan game online punya dampak negatif dan positif. Ada beberapa aspek dampak negatif yang dapat terlihat pada individu:

- 1) Aspek fisik

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa bila bermain game online terus menerus dapat membuat kerugian dimasa depan individu yaitu, kerusakan pada otak, tapi bukan saja kelainan/kerusakan pada otak tapi juga badan, mata

---

<sup>25</sup>*Ibid* ,h. 25-26

<sup>26</sup>*Ibid*, h. 45-46

punggung akan kelelahan karena terus menerus harus terpaku didepan layar permainan game online yang dimainkan.

2) Aspek materi

Materi disini maksudnya uang, bila individu bermain game online terus menerus maka individu tersebut harus mengeluarkan uangnya untuk selalu aktif bermain game online. Karena game online dimainkan di internet yang dituntut untuk memakai pulsa, maka harus terus mengisi pulsa paket agar terus bermain game online.

3) Aspek sosial

Sosialisasi dalam kehidupan individu sangatlah penting. Karena manusia adalah seseorang makhluk sosial. Makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain.

Apabila seorang individu kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka orang itu tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

Adapun dampak positif perkembangan individu bermain game online:

Penelitian secara konsisten menunjukkan bermain game online dapat jauh lebih besar manfaat nya dari pada negatifnya asal bermainnya diawasi dan dijadwalkan (metro Tv News 1 November 2011). Beberapa alasan anak boleh bermain game (berapa jam dalam seminggu) adalah 1) game online melatih problem solving, 2) memberi penguatan yang positif, 3) melatih anak berfikir

strategis 4) melatih anak membangun jaringan (network) dan 5) membantu meningkatkan koordinasi tangan mata.<sup>27</sup>

#### e. Kriteria Kecanduan Game online

Kriteria seseorang kecanduan akan game online sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukkan kedalam golongan kecanduan psikoogis dan bukan kecanduan secarafisik.

Menurut Chen dan Chang menyebutkan bahwa sedikitnya ada empat buah aspek kecanduan *game online*, keempat aspek tersebut adalah:

1) Kompulsif/ dorongan untuk melakukan secara terus menerus

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus-menerus bermain *game online*.

2) Penarikan diri

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan game online merasa tidak mampu untuk menarik atau menjauhkan diri dari hal-hal yang berkenaan dengan *game online*, seperti halnya seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok. Adanya perasaan yang tidak nyaman seperti gelisah ketika tidak memainkan game online, akan membuat pecandu kesulitan menarik dirinya dari hal yang disukai.

---

<sup>27</sup>Suciati, *Konseling Keluarga I Cacho- E untuk mengurangi kecanduan bermain game*, (jurusan Bimbingan Konseling 2(2) (2013).

3) Toleransi

Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain game online. Kebanyakan pemain game online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas

4) Masalah hubungan interpersonal dan kesehatan

Merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi kita dengan orang lain dan juga masalah kesehatan. Pecandu game online cenderung untuk tidak menghiraukan bagaimana hubungan interpersonal yang mereka miliki karena mereka hanya berfokus pada game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan, para pecandu *game online* kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjaga kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.<sup>28</sup>

**f. Dampak Positif dan Negatif Permainan *Game Online***

1) Dampak Positif

Setelah ditelaah ada beberapa manfaat yang positif dirasakan permainan *game online* sehingga orang menjadi ketagihan dan kecanduan bermain *game online*, manfaat bermain *game online* ini antara lain :

- (a) Dapat memberi rasa rileks dan mengendurkan urat saraf dan kesibukan rutin atau kecapean setelah bekerja

---

<sup>28</sup>Alfin Riza Masyita, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan *Game online*.” (skripsi jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2016) h. 34

- (b) Melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian dan konsentrasi pemmainnya
- (c) Melatih memecahkan masalah dengan mempergunakan analisa
- (d) Mengembangkan kecepatan reaksi dan persepsi audio visual
- (e) Tidak membuat orang gampang putus asa
- (f) Melatih mengembangkan kesabaran dan ketekunan
- (g) Melatih mengembangkan imajinasi dan kreativitas berpikir secara lebih luas
- (h) Membentuk rasa percaya diri

2) Dampak negatif permainan *game online*

Bermain *game online* disamping mengandung nilai-nilai positif juga dapat memberi dampak negatif bagi pemainnya. Hal-hal inilah yang perlu kita waspadai dan antisipasi. Dampak negatif permainan *game online* tersebut, antara lain :

- (a) Dapat membuat pemainnya lupa waktu, lupa belajar, lupa tugas dan tanggung jawab
- (b) Dapat membuat pemainnya tidak produktif, karena waktunya habis dipergunakan untuk bermain *game online*
- (c) Dapat meningkatkan sikap agretivitas pemainnya, karena pengaruh aksi-aksi kekerasan yang tebiasa disaksikannya
- (d) Dapat menyebabkan antisipasi, karena kecanduan main game online

- (e) Dapat menyebabkan ketegangan emosional antara orang tua dengan anak yang kecanduan *game online*<sup>29</sup>

**g. Cara Mengatasi Kecanduan Bermain *Game online***

1) Hindari perlakuan otoriter pada anak

Kita dapat menghadapi anak yang asyik kecanduan game online dengan cara-cara keras dan kasar. Memaksakan anak untuk segera menghentikan atau waktu bermain game online dengan ancaman keras, siksaan atau paksaan juga sia-sia belaka. Untuk menyikapi perilaku anak kecanduan game online kita harus dapat mengendalikan emosi kita sendiri. Berusaha mencari cara-cara yang tepat untuk dapat diterima anak dengan terbuka..

2) Membangun pengertian anak

Untuk membangun pengertian anak kita harus dapat menentukan waktu yang tepat, kapan kita harus berbicara dengan anak. Waktu bicara dengan anak dapat kita lakukan disaat anak tidak melakukan kegiatan apapun.

3) Memberi anak rasa tanggung jawab

Apabila anak sudah sadar dan tergerak , bahwa dirinya juga membutuhkan kegiatan lain untuk mengembangkan kemampuan pribadinya, seperti belajar, bersosialisasi, mengerjakan tugas dan sebagainya. Kita dapat memberi rasa tanggung jawab pribadi pada anak. Cara memberi rasa tanggung jawab pribadi anak ini, bukan dengan menekan, memaksa atau mengancam anak harus begini atau begitu. Melainkan berusaha menumbuhkan kesadaran dari dalam lubuk hatinya sendiri<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Hendra surya, *Kiat Mengatasi Penyimpangan Perilaku Anak 2*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2005) h. 24

<sup>30</sup>*Ibid*, h. 25-27

Adapun beberapa tips atau solusi cara mengatasi kecanduan game online, antara lain:

- (a) Bersungguh-sungguh (niat)
- (b) Mempunyai pikiran hemat
- (c) Mencari aktivis lain
- (d) Membatasi waktu bermain game online
- (e) Jangan bergaul dengan pemain game online
- (f) Meminta bantuan dengan orang terdekat

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Zalzalah ayat 7-8

﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾

*Artinya :Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya, dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan) nya pula<sup>31</sup>*

Ayat tersebut jika dikaitkan dengan penilaian kinerja sebagai seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling disekolah wajib membantu peserta didiknya agar lebih baik lagi dalam menuntut ilmu dan membantu mengurangi kendala-kendala yang terjadi pada peserta didik yang terganggu. Dari ayat ini juga diharapkan peserta didik dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi lebih baik lagi karena seperti sudah dijelaskan pada ayat diatas sekecil apapun kebaikan dia akan melihatnya, maksudnya sekecil apapun melakukan perubahan maka akan melihatnya nanti.

---

<sup>31</sup>Kementerian Agama RI, (2010), h. 599

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Sepanjang penelusuran kajian tentang penelitian ini diantaranya :

1. Tri Handayani dengan judul efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *game online* peserta didik kelas VII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik.
2. Detria dengan judul Efektivitas Teknik Manajemen diri Untuk mengurangi Kecanduan *Online Game* peserta didik kelas IX SMP 40 Bandung Tahun Ajaran 2012/2013. Hasil penelitian menunjukkan secara empirik intervensi konseling melalui teknik manajemen diri teruji efektif untuk mengurangi kecanduan *online game*.

## **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini beranjak dari teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya., bahwa Pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya setiap individu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapik. Dengan adanya pengelolaan diri tersebut individu mampu berusaha untuk memotivasi dirinya, mengelola semua unsur yang ada didalam dirinya berusaha untuk memperoleh apa yang hendak ingin dicapai serta mengembangkan dirinya agar lebih baik lagi

Berhubung karena penelitian tentang mengelola diri siswa yang kecanduan game online maka yang akan dijelaskan adalah bagaimana cara membantu siswa dalam mengurangi kecanduan bermain game online.

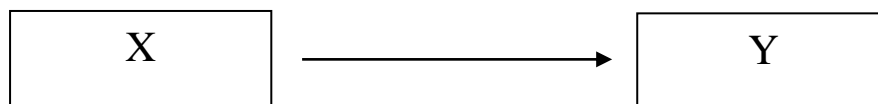


Pengelolaan diri dapat mempengaruhi siswa yang kecanduan game online yang mana jika pengelolaan diri pada individu dilakukan secara efektif maka akan mengurangi resiko penggunaan game online secara berlebihan bahkan akan menghilangkan penggunaan secara berlebihan game online.

Siswa yang mempunyai kesadaran dalam dirinya berusaha mengubah perilaku dan kebiasaannya dalam kecanduan game online agar tercapai segala yang ingin dicapai untuk dirinya untuk menjadi lebih baik lagi

Keberhasilan seorang siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor yang datang dari dalam diri individu itu sendiri maupun yang datang dari lingkungan. Dari berbagai faktor tersebut, pengelolaan diri merupakan suatu faktor dan upaya yang cukup dominan dan dapat menggerakkan ke arah efektifitas dalam mengelola diri dan perilaku..

Dari analisis di atas diduga siswa atau individu yang memiliki usaha dalam memperbaiki dan mengelola diri dari kecanduan game online akan lebih baik. Dengan demikian diduga terdapat hubungan positif antara pengelolaan diri dengan kecanduan game online pada siswa. Berdasarkan uraian diatas, maka pemahaman konsep teoritis dan realitas dilapangan adalah sebagai berikut :



Keterangan gambar :

X : pengelolaan diri

Y : kecanduan *game online*

—————> : hubungan X dengan Y

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah hubungan yang positif antara teknik pengelolaan diri dengan kecanduan *game online* siswa di MAN 3 Langkat dengan teknik pengelolaan diri ini dapat mengurangi siswa yang kecanduan *game online*. Adapun hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : kecanduan *game online* tidak dapat dikurangi dengan teknik pengelolaan diri pada siswa di MAN 3 Langkat

Ha : kecanduan *game online* dapat dikurangi dengan teknik pengelolaan diri pada siswa di MAN 3 Langkat

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Disain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data yang diperoleh berupa angka-angka dan pengolahannya menggunakan metode statistik yang digunakan lalu diinterpretasikan. Tujuan dipilihnya pendekatan kuantitatif yaitu menggambarkan suatu gejala secara kuantitatif dengan sajian skor rerata, penyimpangan, grafik dan lain-lain, serta membuat prediksi dan estimasi berdasarkan hasil analisis dan model yang telah ditetapkan.<sup>32</sup>

Lebih lanjut penelitian ini bersifat *ex-post facto* karena hanya mengungkapkan data peristiwa yang sudah berlangsung dan telah ada pada responden tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2007) yang menyatakan bahwa penelitian *ex-post facto* dilakukan untuk meneliti peristiwa yang terjadi dan kemudian meruntut ke belakang melalui data tersebut untuk menentukan sebab-sebab yang mungkin atas peristiwa yang diteliti. Jenis penelitian ini dipilih karena peneliti bermaksud untuk mengungkapkan seberapa besar pengaruh variabel bebas (pengelolaan diri) terhadap variabel terikat (kecanduan game online).<sup>33</sup>

#### **B. Lokasi dan Waktu**

Penelitian ini dilakukan di MAN 3 Langkat Jl. Proklamasi No. 54 Kwala Bingai, Kecamatan Stabat, Kabupaten Langkat dengan murid sebagai subjek

---

<sup>32</sup>Fx Sudarsono, *Beberapa dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Gadjahmada Press, 1989), h. . 9

<sup>33</sup>Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. . 3

penelitian, pemilihan lokasi ini berdasarkan atas pertimbangan dan kemudahan dan memperoleh data, penelitian hanya memfokuskan pada masalah yang akan diteliti karena lokasi penelitian dekat dengan peneliti dan sesuai dengan kemampuan baik waktu juga keterbatasan dana.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan/ingin diteliti. Populasi ini sering juga disebut dengan universe. Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun benda mati, dan manusia, dimana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati.<sup>34</sup> Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>35</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang dikenai generalisasi dari hasil penelitian. Berdasarkan dari definisi diatas, populasi yang diambil oleh peneliti adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 3 Langkat , dengan jumlah keseluruhan siswa adalah 302 .

#### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian sampel secara harfiah berarti contoh.<sup>36</sup> Dalam penelitian ini pengambilan sampel sebanyak 17 % dari keseluruhan populasi. Dengan demikian populasi yang sebanyak 302 diperoleh sampel sebanyak 51 orang.

---

<sup>34</sup>Syafaruddin dkk, *Metodelogi Penelitian*,(Medan: IAIN Sumatera Utara, 2006), h. . 46

<sup>35</sup>Sugiyono, *statistika untuk penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 61

<sup>36</sup>*Ibid.* h. 47

#### D. Definisi Operasional

Untuk menghindari pengertian yang berbeda terhadap istilah yang ada dalam judul penelitian ini, maka berikut dijelaskan definisi operasional pada masing-masing variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat

Variabel X (variabel bebas) pengelolaan diri yang peneliti maksud pada penelitian ini yaitu, pengelolaan diri adalah suatu teknik yang bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai arah yang lebih baik yaitu peserta didik bertanggung jawab pada dirinya dalam mengurangi kecanduan game online. Pengelolaan diri meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Dengan adanya pengelolaan diri ini seorang peserta didik mempunyai suatu prosedur yang mana bisa mengatur perilakunya sendiri.

**Tabel 3.1**

Didalam variabel X (variabel bebas) ini terdapat beberapa indikator di bagian pengelolaan diri ini, indikator – indikator tersebut yaitu :

No	Indikator
1	Peserta didik mempunyai optimisme yang tinggi
2	Peserta didik memiliki rasa percaya diri
3	Peserta didik mampu mengelola emosi
4	Peserta didik mampu memfokuskan pikiran saat belajar
5	Peserta didik mampu mengatur waktu untuk kegiatan belajar

Pada variabel X pengelolaan diri ini dari indikator – indikator yang sudah dijelaskan penelitian ini menggunakan alat ukur skala likert dengan caramengukurnya menyebarkan angket kepada peserta didik dan skala ukur nya yaitu interval.

Variabel Y (variabel terikat) pada penelitian ini adalah kecanduan *game online*. Game online adalah sebuah game (permainan) yang diciptakan sebagai hiburan. Faktor seorang peserta didik, anak individu kecanduan *game online* karena kurang perhatian dan pola asuh orang tua yang kurang baik serta lingkungan yang ada disekitarnya setiap hari. Peserta didik yang kecanduan game online merasa bahagia terhadap game dan mengabaikan realitas kehidupan individu serta kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain game.

**Tabel 3.2**

Didalam variabel Y (variabel terikat) ini terdapat beberapa indikator di bagian kecanduan *game online* ini , indikator – indikator tersebut yaitu :

No	Indikator
1	Menghabiskan waktu untuk bermain game online
2	Mendapatkan kesenangan saat bermain game online
3	Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri
4	Merasa marah, tegang, depresi ketika internet tidak bisa diakses
5	Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan
6	Berbohong
7	Rendahnya prestasi

8	Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan atau kriminal asal bisa bermain game
---	--

Pada variabel Y kecanduan *game online* ini dari indikator – indikator yang sudah dijelaskan penelitian ini menggunakan alat ukur angket terdiri dari 25 pertanyaan aspek kecanduan *game online* dengan cara mengukurnya mengisi angket kepada peserta didik kemudian hasil ukurnya dengan cara melihat skor kecanduan *game online* terendah dan tertinggi dan skala ukurnya adalah interval.

#### **E. Instrumen Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Angket disini sebagai teknik utama penelitian dan teknik pendukung penelitian berupa studi dokumentasi. Angket (*questionnaire*) adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain bersedia memberikan respons (*responden*) sesuai dengan permintaan pengguna. Dengan angket ini maka peneliti dapat memberikan sejumlah pertanyaan kepada responden yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitiannya. Angket diberikan kepada siswa kelas XI di MAN 3 Langkat untuk mengetahui tentang data kecanduan game online <sup>37</sup>

Alasan digunakan angket sebagai metode utama dalam penelitian ini yaitu biaya relatif murah, waktu untuk mendapatkan data singkat, dan dapat dilakukan terhadap subjek dengan jumlah besar. Beberapa kelebihan dengan metode angket yaitu biaya murah, waktu untuk mendapatkan data relatif singkat, tidak dibutuhkan keahlian lapangan yang diselidiki, dan dilakukan sekaligus terhadap subjek yang jumlahnya besar.

---

<sup>37</sup>Riduwan, *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. . 25-26

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket yang berisi butir-butir pernyataan untuk dijawab oleh responden. Variabel Pengelolaan diri terdiri atas 30 pernyataan, variabel kecanduan game online terdiri atas 30 pernyataan dan Angket menggunakan skala likert, yaitu skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert maka variabel yang akan dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Penggunaan kata-kata yang digunakan menggunakan skala bertingkat selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Setiap jawaban terdiri dari 4 pilihan jawaban. Jawaban atas angket dengan pernyataan yang bersifat positif diberi skor berturut 4, 3, 2, 1 sedangkan pernyataan yang bersifat negatif diberi skor berturut-turut 1, 2, 3, 4.

**Tabel 3.3**

**Kisi – Kisi Pengembangan Instrumen Pengelolaan diri**

No	Teori	Indikator	No Item	Jumlah Item
1	Pengelolaan diri “Donald Michenbauum”	Mempunyai optimisme yang tinggi	1, 2, 3, 4	4
2		Memiliki rasa percaya diri	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	7
3		Mampu untuk mengelola emosi	12, 13, 14, 15, 16	5



4		Mampu memfokuskan pikiran saat belajar	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	7
5		Mampu mengatur waktu untuk kegiatan belajar	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	7

**Tabel 3.4**

**Kisi – Kisi Pengembangan Instrumen Kecanduan Game Online**

No	Teori	Indikator	No Item	Jumlah Item
1	Kecanduan Game Online “Raymond Ongki”	Menghabiskan waktu untuk bermain game online	1, 2, 3, 4, 5, 6,	6
2		Mendapatkan kesenangan saat bermain game online	7, 8, 9, 10, 11	5
3		Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri	12, 13, 14, 15, 16, 17	6
4		Merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses	18, 19, 20	3

5		Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang di habiskan	21, 22	2
6		Berbohong	23, 24, 25	3
7		Rendahnya prestasi	26, 27	2
8		Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan	28, 29, 30	3

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi dokumentasi dan angket. Angket disini sebagai teknik utama penelitian dan teknik pendukung penelitian berupa studi dokumentasi.

Studi dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mempelajari data-data yang didokumentasikan.

Angket (*kuesioner*) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> Sugiyono, *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013) h. 199

## G. Teknik Analisis Data

Manurut Suharsimi Arikunto, kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.<sup>39</sup> Setelah data diperoleh lalu diolah dan dianalisis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi. Analisis data dilakukan dengan bantuan komputer program IBM SPSS *Statistics* versi 20.

### 1. Uji Deskripsi Data

#### a. Mean

Untuk menghitung mean digunakan rumus berikut

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum X$  = Jumlah dari nilai X

N = banyaknya angka/nilai X

#### b. Median

Untuk menghitung median digunakan rumus berikut:

$$M_e = Tb + p \left\langle \frac{\frac{n}{2} - F}{f} \right\rangle P$$

Keterangan:

Tb = tepi bawah kelas Median

P = panjang kelas interval

N = banyaknya data ( $\sum f$ )

---

<sup>39</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 1992) h. . 203

F = frekuensi kumulatif sebelum Me

f = frekuensi pada kelas Me

### c. Modus

Untuk menghitung modus digunakan rumus berikut:

$$Mo = Tb + p \left( \frac{d_1}{d_1 + d_2} \right)$$

Keterangan:

Tb = tepi bawah kelas modus

P = panjang kelas interval

$d_1$  = selisih frekuensi kelas modus dengan frekuensi kelas sebelumnya

$d_2$  = selisih frekuensi kelas modus dengan frekuensi kelas sebelumnya

### d. Standar deviasi

Untuk menghitung standar deviasi digunakan rumus berikut:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

X =  $X - M_x$  = Deviasi

$\sum x^2$  = jumlah deviasi yang telah dikuadratkan

N = banyaknya angka/ nilai X

#### 1. Analisis Statistik Inferensial

Setelah data diperoleh kemudian diolah dengan teknik analisis data sebagai berikut:

a) Menghitung rata-rata skor dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = rata-rata skor

$\sum X$  = jumlah skor

N = Jumlah sampel

b) Menghitung standar deviasi

Standar deviasi dapat dicari dengan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

SD = standar deviasi

n = banyak data/jumlah sampel

$\sum x^2$  = jumlah skor kuadrat

$(\sum x)^2$  = jumlah skor dikuadratkan

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian tentang kenormalan distribusi data.

Uji ini merupakan pengujian yang paling banyak dilakukan untuk analisis *statistic parametric*. Penggunaan uji normalitas karena analisis *statistic parametric*.

Asumsi yang harus dimiliki oleh data adalah bahwa data tersebut terdistribusi secara normal, maksud data terdistribusi secara normal adalah bahwa data akan mengikuti bentuk distribusi normal. Bahwa data memusat pada nilai rata-rata dan median. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji liliefors.

Untuk menguji apakah sampel berdistribusi normal atau tidak digunakan uji Kolmogorof-Smirnov. Langkah-langkahnya sebagai berikut:<sup>40</sup>

a. Mencari bilangan baku

Untuk mencari bilangan baku, digunakan rumus:

$$Z_1 = \frac{X_1 - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  = rata-rata sampel

S = simpangan baku (standar deviasi)

a. Menghitung Peluang  $S_{(z_1)}$

b. Menghitung Selisih  $F_{(z_1)} - S_{(z_1)}$ , kemudian harga mutlaknya

c. Mengambil  $L_0$ , yaitu harga paling besar diantara harga mutlak. Dengan

kriteria  $H_0$  ditolak jika  $L_0 > L_{table}$

3. Uji Validasi

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu koefisien maupun untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh koefisien tersebut.

Tipe validasi yang digunakan adalah validitas konstruksi (*construct validity*). Validitas konstruksi menentukan validitas alat pengukur dengan mengkorelasikan skor yang diperoleh dari masing-masing item yang berupa pertanyaan ataupun pernyataan dengan skor totalnya.

---

<sup>40</sup>Indra Jaya, *Penerapan Statistik Untuk Pendidik*, Bandung: CitaPustaka Media Perintis, 2013) h. 252-253.

Skor total ini merupakan nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor item. Korelasi antara skor item dengan skor totalnya harus signifikan berdasarkan dimensi konsep korelasi dengan skor totalnya, maka dapat disimpulkan bahwa alat pengukur tersebut valid.

Setiap item instrumen (angket) dikatakan valid jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dengan taraf signifikan  $\alpha=5\%$

### 3. Uji Reliabilitas

Apabila suatu alat pengukuran telah dinyatakan valid, maka tahap berikutnya adalah mengukur reabilitas dari alat. Sebagai ukuran yang menunjukkan konsistensi dari alat ukur dalam mengukur gejala yang sama dilain kesempatan. Menurut Imam Ghozali, realibilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu koesioner yang merupakan indikator dari variabel. Suatu koesioner dapat dikatakan reliebel atau handal apabila jawaban seseorang terhadap pertanyaan atau pernyataan adalah konsisten dari waktu kewaktu.

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat konsistensi alat ukur yang akan digunakan yakni apakah alat ukur tersebut akurat, stabil, dan kosisten. Teknik yang digunakan adalah koefisien *alpha cronbach* dengan rumus<sup>41</sup>.

Reliabilitas suatu instrumen dapat diterima jika memiliki koefesien *alpha cronbach* minimal 0,06 yang berarti bahwa instrumen tersebut dapat digunakan sebagai pengumpul data yang handal yaitu hasil pengukuran relative konsisten jika dilakukan pengukuran ulang.

---

<sup>41</sup>Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. 365

#### 4. Uji Hipotesis

Adapun rumus yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan perumusan sebagai berikut<sup>42</sup>:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Angka indeks korelasi “*r*” product moment

$n$  = Jumlah Sampel

$\sum XY$  = Jumlah Hasil perkalian antara skor X dan Skor Y

$\sum X$  = Jumlah seluruh X

$\sum Y$  = Jumlah seluruh Y

Adapun untuk mengetahui besarnya hubungan antara pengelolaan diri dengan kecanduan game online siswa , digunakan koefisien determinasi (KD) dengan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Dimana :

$KD$  = Koefisien determinasi

$r$  = Koefisien korelasi

---

<sup>42</sup>*Ibid*, h. . 231



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

##### 1. Data Variabel Pengelolaan diri (X)

Dari hasil pengolahan data diperoleh skor rata-rata (mean) untuk variabel pengelolaan diri(X) sebesar 102,92, nilai tengah (median) sebesar 103, nilai yang sering muncul (modus) sebesar 102, simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 5,93, varians (variance) sebesar 35,16, sedangkan data terendah (minimum) dan tertinggi (maksimum) masing-masing sebesar 92 dan 115, hal ini berarti bahwa data mempunyai rentangan dari 92 sampai 115. Secara lengkap deskripsi skor data pengelolaan diri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

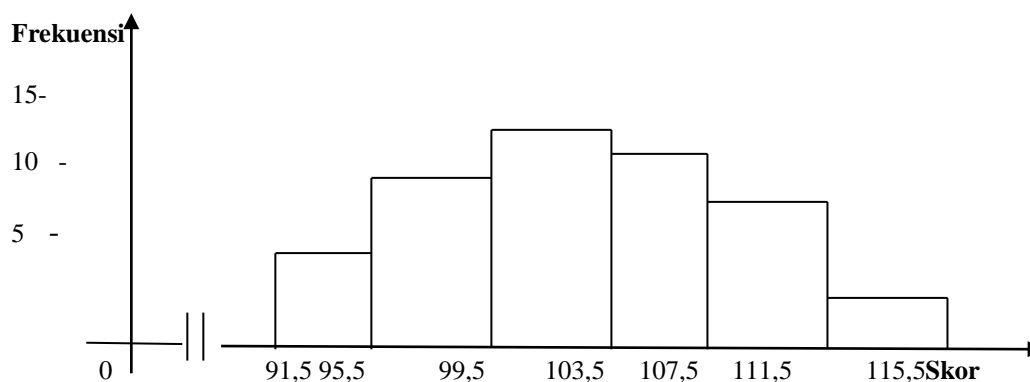
**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi Skor Variabel Pengelolaan Diri(X)**

<b>Kelas Interval</b>	<b>F rekuensi Absolut</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
92 - 95	4	7,84 %
96 - 99	10	19,61 %
100 - 103	13	25,49 %
104 - 107	12	23,53 %
108 - 111	9	17,65 %
112 - 115	3	5,88 %

<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>100.00 %</b>
---------------	-----------	-----------------

Berdasarkan distribusi skor data pengelolaan diri(X) di atas, menunjukkan sebaran skor pengelolaan diri(X) sebanyak 14 orang (27,45 %) berada di bawah rata-rata kelas atau berkategori rendah dan sebanyak 13 orang (25,49%) berada pada rata-rata kelas atau berkategori sedang dan sebanyak 24 orang (47,06%) di atas rata-rata atau berkategori baik. Berdasarkan data di atas maka pengelolaan diri(X) umumnya berada di atas rata-rata atau berkategori baik. Selanjutnya grafik histogramnya disajikan sebagai berikut:



**Gambar 4.1 : Histogram Skor Variabel Pengelolaan Diri (X)**

Dari data pemusatan variabel pengelolaan diri(X) terlihat bahwa nilai mean, median, dan modus relatif sama. Kemudian nilai median dan modus berada dalam kelas interval yang sama pada sebelah kiri nilai mean. Dari data tersebut disimpulkan bahwa variabel pengelolaan diri(X) condong kekiri.

## 2. Data Variabel Kecanduan game online siswa (Y)

Dari hasil pengolahan data diperoleh skor rata-rata (mean) untuk variabel kecanduan game online siswa (Y) sebesar 103,37, nilai tengah (median) sebesar 103,00, nilai yang sering muncul (modus) sebesar 102, simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 5,54, varians (variance) sebesar 30,79, sedangkan data minimum dan maksimum masing-masing sebesar 98 dan 117, hal ini berarti bahwa data mempunyai rentang dari 92 sampai 115. Secara lengkap deskripsi skor data kecanduan game online siswa (Y) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

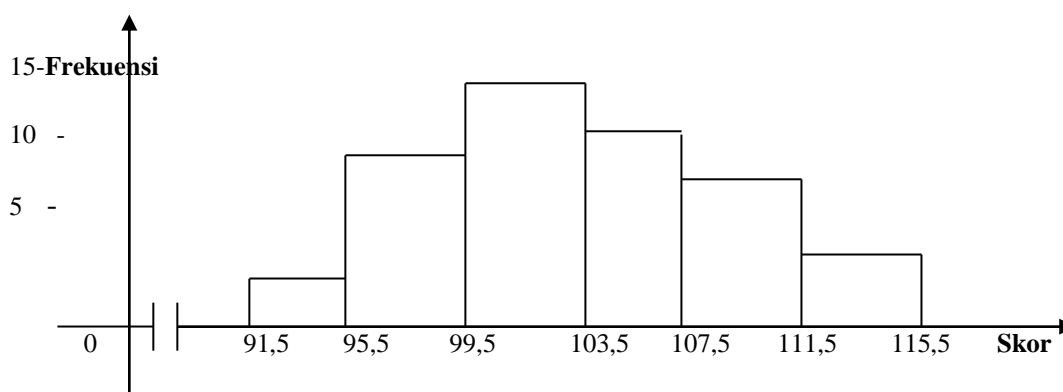
**Tabel 4.2**

### **Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kecanduan Game Online Siswa (Y)**

<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi Absolut</b>	<b>Frekuensi Relatif (%)</b>
92 - 95	3	5,88 %
96 - 99	10	19,61 %
100 - 103	15	29,41 %
104 - 107	12	23,53 %
108 - 111	7	13,72 %
112 - 115	4	7,84 %
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>100.00 %</b>

Berdasarkan distribusi skor data kecanduan game online siswa (Y) di atas, menunjukkan sebaran skor sebanyak 13 orang (25,49 %) berada di

bawah rata-rata kelas atau berkategori rendah dan sebanyak 15 orang (29,41%) berada pada rata-rata kelas atau berkategori sedang dan sebanyak 23 orang (45,10%) di atas rata-rata atau berkategori baik. Berdasarkan data di atas maka kecanduan game online siswa (Y) umumnya berada di atas rata-rata atau berkategori baik. Selanjutnya grafik histogramnya disajikan sebagai berikut:



**Gambar 4.2 : Histogram Skor Variabel Kecanduan Game Online Siswa (Y)**

Dari data pemusatan variabelkecanduan game online siswa (Y) terlihat bahwa nilai mean, median, dan modus relatif sama. Kemudian nilai median dan modus berada dalam kelas interval yang sama pada sebelah kiri nilai mean. Dari data tersebut disimpulkan bahwa variabelkecanduan game online siswa (Y) condong kekiri.

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis**

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi, regresi sederhana, dan regresi ganda. Penggunaan analisis tersebut harus memenuhi persyaratan yang dikehendaki yakni :1) uji normalitas masing-masing data, dan 2) uji linieritas.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data adalah dengan menggunakan teknik uji Chi-Kuadrat dengan menggunakan taraf signifikansi alpha 0,05, pengujian ini menjadi sangat penting karena akan dapat memberikan indikasi lebih lanjut apakah data dapat diolah atau tidak dengan menggunakan analisis regresi. Data dari setiap variabel dikatakan normal jika nilai chi-kuadrat hitung lebih kecil dari chi-kuadrat tabel pada taraf signifikansi alpha 0,05. Dengan mengacu pada ketentuan di atas, berikut ini akan disajikan rangkuman uji normalitas data dari setiap variabel penelitian disajikan dalam tabel berikut ini

**Tabel 4.3**

#### **Rangkuman Uji Normalitas Data Variabel Penelitian**

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Dk</b>	<b>Chi- hitung</b>	<b>Chi-tabel</b>	<b>Keterangan</b>
Pengelolaan diri (X)	5	6,26	11,070	<b>Normal</b>
Kecanduan Game Online siswa (Y)	5	3,38	11,070	<b>Normal</b>

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa nilai chi-kuadrat hitung data variabel pengelolaan diri menunjukkan bahwa nilai chi-kuadrat hitung sebesar 6,26 dan nilai chi-kuadrat tabel dengan derajat kebebasan (dk) = 5 pada taraf signifikansi alpa 0,05, adalah sebesar 11,070. Jadi berdasarkan hasil tersebut diperoleh chi-kuadrat hitung lebih kecil dari chi-kuadrat tabel ( $6,26 < 11,070$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data variabel pengelolaan diri (X) berdistribusi normal.

Sedangkan untuk data Kecanduan game online siswa menunjukkan bahwa nilai chi-kuadrat hitung sebesar 3,38 dan nilai chi-kuadrat tabel dengan derajat kebebasan  $(dk) = 5$  pada taraf signifikansi  $\alpha 0,05$ , adalah sebesar 11,070.

Jadi berdasarkan hasil tersebut diperoleh chi-kuadrat hitung lebih kecil dari chi-kuadrat tabel ( $3,38 < 11,070$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data variabel kecanduan game online siswa (Y) berdistribusi normal. Dengan demikian, dari data kedua variabel penelitian yang diperoleh di lapangan dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian berdistribusi secara normal.

## **2. Uji Linieritas**

Untuk menguji kelinearan garis yang dibentuk oleh variabel bebas dengan variabel terikat digunakan persamaan regresi sederhana. Kriteria yang digunakan untuk pengujian linearitas ini adalah apabila nilai  $F_{\text{tabel}} < F_{\text{hitung}}$  pada taraf signifikansi 0,05, maka persamaan garis regresi yang dibentuk oleh variabel bebas dengan variabel terikat membentuk garis linear. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel terikat, sehingga ada dua jenis persamaan regresi sederhana yang perlu diuji kelinearan dan keberartiannya. Berikut ini akan disajikan rangkuman pengujian linearitas secara lengkap pada tabel 5 berikut

Tabel 4.4

**Rangkuman Uji linearitas Pengelolaan Diri(X) Terhadap Kecanduan Game  
Online Siswa(Y)**

Sumber Varaians	Dk	Jumlah Kuadrat (JK)	Rata-Rata Jumlah Kuadrat (RJK)	$F_{hitung}$	$F_{table}$
Total	51	547153,00			
Regresi (a)	1	545600,49	545600,49		
Regresi (b/a)	1	905,06	905,06	1,08	1,95
Residu	49	647,45	13,21		
Tuna Cocok	16	718,47	44,90		
Error	33	1365,92	41,39		

Dari hasil perhitungan seperti pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa garis yang dibentuk oleh variabel Pengelolaan diri (X) dengan Kecanduan game online siswa (Y) memiliki  $F_{hitung}$  sebesar 1,08 dan harga  $F_{tabel}$  dengan db (16,33) pada taraf signifikansi 0,05 adalah 1,95. Oleh karena itu  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dari

$F_{hitung}$ , maka persamaan garis regresi antara variabel Pengelolaan diri (X) dengan Kecanduan game online siswa (Y) membentuk persamaan garis linear dengan persamaan  $Y = 30,29 + 0,71 X$ .

Berdasarkan pengujian di atas, diambil kesimpulan bahwa uji persyaratan linearitas dari masing-masing variabel (Xdengan Y) telah terpenuhi, dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing variabel dapat dijadikan sebagai persyaratan lebih lanjut dalam analisis regresi.

### C. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis kedua yakni pengelolaan diri berhubungan positif dan signifikan dengan Kecanduan game online siswa digunakan digunakan analisis korelasi sederhana, sedangkan untuk menguji keberartiannya digunakan uji t. Rangkuman hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.5**

**Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana X  
dengan Y dan Uji Keberartiannya**

Korelasi	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinan ( $r^2$ )	t hitung	t tabel ( $\alpha = 0,05$ )
$r_{X_2Y}$	0,722	0,521	7,305	1,671

Tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien antara variabel Pengelolaan diri dengan Kecanduan game online siswa diperoleh koefisiensebesar  $r =$



0,722 dengan koefisien determinasinya sebesar 0,521, memperhatikan besaran koefisien determinasi ini dapat dipahami bahwa kontribusi Pengelolaan diri terhadap Kecanduan game online siswa sebesar 52,1 %.

Kemudian setelah dilakukan uji keberartian koefisien korelasi dengan uji- t, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,305, jika nilai  $t_{hitung}$  ini dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  dengan  $db = 51 - 2 = 49$  diperoleh besaran 1,671 pada taraf signifikansi 0,05. Memperhatikan akan hal ini maka terlihat bahwa nilai  $t_{hitung} >$  dari pada  $t_{tabel}$  yakni  $7,305 > 1,67$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini memberikan makna bahwa hipotesis penelitian yang menyebutkan bahwa Pengelolaan diri berhubungan positif dan signifikan dengan Kecanduan game online siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat dapat diterima pada taraf signifikansi 0,05.

Persamaan garis regresi yang dibentuk oleh variabel Pengelolaan diri terhadap Kecanduan game online siswa adalah  $Y = 30,29 + 0,71 X$ . Persamaan ini memberikan makna bahwa jika faktor Pengelolaan diri meningkat satu unit, maka Kecanduan game online siswa akan meningkat sebesar  $0,71 + 30,29 = 31,00$  unit. Atau dengan perkataan lain, jika Pengelolaan diri dapat ditingkatkan sebesar satu unit, maka Kecanduan game online siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat akan meningkat sebesar 0,71 satuan.

Untuk menguji keberartian persamaan regresi sederhana antara Pengelolaan diri terhadap Kecanduan game online siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat dapat ditunjukkan pada tabel 7 berikut.

Tabel 4.6

## Rangkuman ANAVA Keberartian Regresi Y atas X

Sumber Varians	Dk	JK	RJK	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>
Regresi (a/b)	1	905,06	905,06	1,08	1,95
Residu	49	647,45	13,21		
Total	50	547153,00			

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa  $F_{hitung}$  diperoleh sebesar 68,51, sedangkan harga  $F_{tabel}$  dengan db (1,49) diperoleh sebesar 4,03. Oleh karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $1,08 < 1,95$ , maka persamaan garis regresi sederhana yang dibentuk oleh variabel pengelolaan diri siswa terhadap kecanduan game online siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat memiliki keberartian apabila didekati dengan persamaan regresi pada taraf signifikansi 0,05 yaitu  $Y = 30,29 + 0,71 X_2$ . Persamaan regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi varians yang terjadi pada Kecanduan game online siswa melalui prediktor Pengelolaan diri.

#### D. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti teruji secara empiris. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri berhubungan positif dan signifikan dengan kecanduan game online siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat dengan besar koefisien korelasi mencapai  $r = 0,722$  besaran ini menunjukkan bahwa keduanya tergolong memiliki hubungan yang cukup.

Penelitian ini setidaknya juga relevan dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu sebagai berikut :

1. Nurhidayatullah Dahlan mengatakan bahwa teknik self management (pengeolaan diri) merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif. Dimana pada teknik ini konseli bertanggung jawab terhadap pengarahan diri sendiri untuk mencapai perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengelolaan diri ini merupakan sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual dan fisik agar apa yang diinginkan (sasaran) tercapai yang secara total dipahami, dirancang, dan dilaksanakan oleh orang tersebut. Hasil penelitian dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan game online siswa tergolong tinggi. Kecanduan game online siswa tersebut diatasi dengan pemberian teknik pengelolaan diri dengan menggunakan 4 tahapan. Setelah mendapat treatment berupa self managemen (pengelolaan diri) diperoleh penurunan skor kecanduan game online siswa ditandai dengan perubahan perilaku siswa, dimana siswa tersebut tidak lagi menghabiskan sepanjang waktunya untuk bermain game online. Frekuensi bermain game online siswa berkurang dan tidak lagi lebih dari 3 jam sehari, siswa juga mulai menyibukkan diri dengan mengembangkan bakat yang ia miliki, tidak gabung lagi dengan komunitas pecinta game online. Hal ini menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri efektif untuk mengatasi

kecanduan game online yang dialami oleh siswa dan penelitian ini melakukan penelitiannya di SMP Negeri 17 Makassar.<sup>43</sup>

2. Rischa Pramudia Trisnani dan Silvia Yula Wardani menjelaskan dalam penelitiannya bahwa kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Seperti yang disebut young yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah computer game addiction (berlebihan dalam bermain game). Jadi penelitian membahas kaitan antara konselor sebaya dengan kecanduan game online. Dengan adanya koselor dan sebuah teknik dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa untuk kedepannya siswa bisa memperbaiki dirinya untuk lebih baik lagi. Hasil penelitian Trisnani menunjukkan konselor sebaya mampu mereduksi kecanduan game online pada siswa.<sup>44</sup>
3. Annisa Mutohharroh dan Erika Setyanti Kusumaputri melakukan penelitian dan menyatakan bahwa pengelolaan diri adalah salah satu strategi pengelolaan diri yang berguna untuk meningkatkan kontrol diri secara konseptual yang didasarkan pada teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh bandura. Teknik ini merupakan teknik modifikasi perilaku yang berguna untuk mengatur dan mengarahkan perilaku bermasalah. Langkah-langkah pelaksanaan teknik ini melalui empat tahapan, observasi, tahap pengatur lingkungan, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan dan penghukum. Berdasarkan

---

<sup>43</sup>Nurhidayatullah, *Pengaruh Teknik Self Management Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di Smp Negeri 17 Makassar*, jurnal Al-Qalam. Vol. 23, No. 1, juni 2017, h. 120

<sup>44</sup>Rischa Pramudia Trisnani, Silvia Yula Wardani, *Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak*, Jurnal Sosiolog, Bimbingan Dan Konseling . Vol. 2, No. 2, November 2018, h. 75-77

hasil analisis yang diketahui bahwa perlakuan berupa teknik pengelolaan diri perilkuan memiliki pengaruh dalam menurunkan kecanduan internet atau game online<sup>45</sup>

4. Dhea Regita Nungdyasti dan Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd. menyatakan didalam penelitian nya yaitu yang telah diuji penurunan tingkat kecanduan game online siswa dengan layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri bahwa ada perbedaan tingkat kecanduan game online siswa antara sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri adalah diterima. Dengan demikian strategi pengelolaan diri dapat menurunkan kecanduan game online siswa.
5. Sys Maf'qhul Umi, Siti Fitriana, Suhendri dalam penelitian nya menyatakan teknik self management (pengelolaan diri) merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Self management (pengelolaan diri) diperlukan bagi seseorang agar tersendiri pagi penggunaanya. Agar tidak kecanduan dalam menggunakan game online seorang individu mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. Jadi dengan adanya pengelolaan diri diharapkan siswa mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal yang positif. Jadi dari hasil penelitian ini bahwa teknik pengelolaan diri sangat berpengaruh terhadap kontrol diri siswa bermain handphone dan kecanduan

---

<sup>45</sup>Annisa Mutohharoh, Erika Setyanti Kusumaputri , Jurnal Intervensi Psikologi, Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Vol. 6, Juni 2014, h. 105

game online. Teknik pengelolaan diri dapat meningkatkan kontrol diri. Hal ini terbukti karena siswa juga mengalami perubahan meskipun sedikit.<sup>46</sup>

Ringkasnya hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa teknik pengelolaan diri mampu mengurangi bermain media sosial dan game online disarankan bagi konselor tidak hanya memanggil siswa ke ruang BK dan hanya sekedar menasehati tetapi juga diberi layanan konseling dengan teknik dan strategi pengelolaan diri bagi siswa sebaiknya secepatnya untuk mengurangi kecanduan bermain game online. Dari beberapa penelitian diatas juga dijelaskan bahwa teknik pengelolaan diri sangat bisa mengurangi dan menghambat kecanduan game online siswa. Dengan adanya pengelolaan diri siswa mampu merubah dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik dan berkualitas.

Walaupun hubungannya ini tergolong cukup namun satu hal yang menarik bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu upaya mengurangi kecanduan game online siswa hendaknya harus dibarengi dengan adanya pengelolaan diri siswa. Untuk itu bagi guru BK, guru agama Islam secara khusus dan guru mata pelajaran agama lainnya hendaknya memperhatikan akan hal ini untuk masa-masa yang akan datang.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Sebagai manusia yang tak luput dari sifat silap dan lupa serta memiliki kekurangan, menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan-keterbatasan diantaranya :

---

<sup>46</sup>Sys Maf'qul Umi, Siti Fitriana, Suhendri, *pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone kelas XI SMA Mardiswa*. Vol. 2, No.5, Nomor 1, April 2018, h. 66-68

1. Dalam penelitian yang mengungkapkan memprediksi Kecanduan game online siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat, peneliti hanya membatasi pada satu variabel saja yaitu pengelolaan diri, peneliti menyadari masih banyak variabel lain yang dapat dianggap sebagai faktor pendukung bagi upaya mengurangi kecanduan game online siswa.
2. Instrumen yang dirancang dan disusun mungkin belum sesempurna seperti apa yang diharapkan untuk dapat menjawab seluruh permasalahan dalam penelitian ini.
3. Keterbatasan penelitian yang berasal dari responden, dimungkinkan tidak memberikan tanggapan atau jawaban sebagaimana yang diharapkan, dan kemungkinan terjadi bias dalam penelitian ini.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Sebaran data Pengelolaan diriumumnya berada di atas rata-rata. Sebaran data ini secara lengkap menunjukkan 14 orang (27,45 %) berada di bawah rata-rata kelas, 13 orang (25,49%) rata-rata kelas, serta 24 orang (47,06%) diatas rata-rata.
2. Sebaran datakecanduan game online siswaumumnya berada di atas rata-rata. Sebaran data ini secara lengkap menunjukkan 13 orang (25,49 %) berada di bawah rata-rata kelas, 15 orang (29,41%) berada pada rata-rata kelas serta 23 orang (45,10%) di atas rata-rata atau berkategori baik.
3. Pengelolaan diri berhubungan positif dan signifikan denganKecanduan game online siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat dengan besar koefisien korelasi mencapai  $r = 0,722$ .

Terujinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini secara empiris memberikan simpulan umum bahwa pengelolaan diri berhubungan dengan upaya mengurangi kecanduan game online siswa.

#### B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada:

1. Guru BK dan guru lainnya di Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat untuk berupaya melaksanakan tugas sebaik mungkin dengan mengoptimalkan Pengelolaan diri siswa guna mengurangi kecanduan game online siswa.



2. Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Langkat agar membina siswa secara optimal untuk masa-masa akan datang. Melalui upaya ini diharapkan kecanduan game online maupun kenakalan siswa lainnya dapat dikurangi atau ditekan pada masa-masa yang akan datang.
3. Peneliti selanjutnya agar dapat lebih memperluas kajian tentang upaya mengurangi kecanduan game online siswa dan fakta-fakta terkait yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggota IKAPI 2008. *Perpustakaan Nasional, Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) UU RI No 20 Tahun 2003*, Nuansa Aulia, Bandung
- Masyita, Alfin Riza Masyita, 2016. “*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game online.*” skripsi jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang,
- Arikunto, Suharsimi , 1992.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta
- Annisa Mutohharoh, Erika Setyanti Kusumaputri , 2014,*Jurnal Intervensi Psikologi*, Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Vol. 6
- Corey, Gerald . 1995 *Teori dan Praktek dari konseling dan psikoterapi. edisi ke 4*, Translated by Mulyanto, Semarang: IKIP Semarang Press,
- Detria ,2013, *efektivitas teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan online game* Bandung, mengutip Cormier & Cormier , 1985;519
- Detria, 2012. “*efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*” skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Anandri, Dwie Rezky i,2015. *Orang Tua Dengan Pola Asuh Permisif & Resiko Anak Kecanduan Game Online.* Tersedia: <http://dwirezkyanandari.blogspot.com/2014/11/orantua-dengan-pola-asuh-permisif.html>. [diakses pada tanggal 10 oktober 2015
- Erman Amti , Prayitno . 2004, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.* Rineka Cipta, Jakarta.
- Gunarsa, D, Singgih ,1996. *Konseling dan psikoterapi.* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Jaya, Indra , 2013.*Penerapan Statistik Untuk Pendidik.* Bandung: CitaPustaka Media Perintis,
- Kementerian Agama RI, 2010
- Komalasari, Gantina komalasari, Eka wahyuni, dan karsih, 2016. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: PT indeks
- Asmani, jamal Ma'mur, *Panduan efektif Bimbingan Dan Konseling di Sekolah.* Diva Press

- Masyita, Alfin Riza Masyita, 2016. *“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game online.”* skripsi jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang,
- Nursalim, Mochamad, 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Nur Astuti , Salmiati penerapan teknik self management dalam mengurangi tingkah perilaku agresif siswa, jurnal konseling andi matappa. Vol. 2 No.1 Februari 2018
- Nurhidayatullah, 2017, *Pengaruh Teknik Self Management Dalam Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kecanduan Game Online Di Smp Negeri 17 Makassar*, jurnal Al-Qalam. Vol. 23, No. 1
- Riduwan, 2007. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Rischa Pramudia Trisnani, Silvia Yula Wardani, 2018, *Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak*, Jurnal Sosiolog, Bimbingan Dan Konseling . Vol. 2, No. 2
- Smart, Aqila, 2010. *Cara cerdas Mengatasi Anak kecanduan Game. A Plus Books*, Jogjakarta
- Suciati, 2013 *.konseling keluarga I Cacho- E untuk mengurangi kecanduan bermain game*, jurusan Bimbingan Konseling 2(2).
- Sugiyono, 2007. *Statistika untuk Peneliti.*, Bnadung: Alfabeta
- Sugiyono, 2011, *statistika untuk penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2013 *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sudarsono, Fx, 1989. *Beberapa dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gadjahmada Press
- Surya, Hendra , 2005. *kiat mengatasi penyimpangan perilaku anak 2*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Syafaruddin dkk, 2006. *Metodelogi Penelitian*. Medan: IAIN Sumatera Utara
- Sys Maf`qhul Umi, Siti Fitriana, Suhendri, 2018, *pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone kelas XI SMA Mardiswa*. Vol. 2, No.5, Nomor 1
- Taufik , Faiqotul isnaini , 2015 *strategi self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar*, jurnal penelitian humaniora. Vol. 16, No. 2,

- Tumiyem dan Dessy Nita Br. Sembiring. 2018 *program bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecanduan game online oleh siswa kelas VIII Smp Melati Binjai tahun pelajaran 2017/2018*, Jurnal Al- Irsyad. Vol. VIII No. 01.
- Vitnalia, Radhesti, 2013 Penerapan konseling kelompok realita untuk menangani kecanduan game online pada siswa. Jurnal Mahasiswa Bimbingan konseling. Vol. 1 No. 01.
- Wahyaningrum, Andri, dkk, 2017, *teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa*, jurnal program bimbingan dan konseling. Vol 5. No. 2,
- Wiryo nurwoyo, Fitri Ma'rifatul Laili, 2015, penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VII Smp Negeri 21 Surabaya, jurnal bimbingan dan konseling. Vol. 05 No. 01.
- Sys Maf'qul Umi, Siti Fitriana, Suhendri, 2018, *pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kontrol diri siswa dalam penggunaan handphone kelas XI SMA Mardisiswa*. Vol. 2, No.5, Nomor 1

# LAMPIRAN

### Kuesioner pengelolaan diri

Kami mohon kesedian anda yang terpilih sebagai responden agar bersedia menjawab semua pernyataan yang sesuai dengan pendapat anda. Segala sesuatu yang tidak jelas mohon dinyatakan kepada petugas pengumpul data, kerahasiaan jawaban dijamin oleh peneliti. Cara menjawabnya yaitu:

1. Berilah tanda check list pada kotak jawaban yang telah tersedia.
2. Istilah titik-titik yang tersedia sesuai dengan pendapat anda.
3. SS (sangat sering), S (sering), KK (kadang-kadang), TP (tidak pernah)

No	Pernyataan	SS	S	KK	TP
1	Saya merasa yakin bisa merubah kebiasaan saya bermain game online				
2	Saya bersungguh-sungguh untuk menghindari permainan game online				
3	Saya mentaati aturan-aturan dirumah dan disekolah				
4	Saya bisa sukses dengan mengatur hidup saya meskipun saya sering bermain game online				
5	Saya percaya diri bahwa jika ada usaha dan niat untuk memanaganemen diri menjadi lebih baik pasti ada hasil				
6	Saya suka salah tingkah ketika disuruh maju kedepan kelas oleh guru				
7	Saya merasa bisa menjawab pertanyaan				

	guru meskipun tidak pernah memperhatikan penjelasan guru				
8	Saya susah berargumen saat presentasi didepan kelas				
9	Saya mampu menjawab pertanyaan guru dengan baik				
10	Saya berani menyampaikan aspirasi diri saya didepan umum				
11	Saya mampu memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa				
12	Saya memahami perasaan yang terjadi didalam diri saya ketika kecanduan game online				
13	Saya mampu mengelola emosi saya				
14	Saya tidak mampu menghadapi dorongan unruk bermain game menghalangi dorongan untuk bermain game hingga kehilangan kesadaran diri				
15	Saya sering kehilangan harapan ketika menghadapi masalah				
16	Saya membina hubungan yang efektif dengan orang lain				
17	Saya bertindak disiplin dalam memenuhi pelajaran				

18	Ketika belajar saya lebih banyak melamun dan memikirkan permainan game online				
19	Saya memperhatikan pelajaran yang dijelaskan oleh guru didepan kelas				
20	Saya merasa terbebani ketika mendapatkan pelajaran yang sulit sehingga sulit di selesaikan				
21	Saya bertanya tentang materi pelajaran yang diberi				
22	Saya memikirkan pelajaran yang diberi guru ketimbang permainan game online				
23	Saya konsetrasi dalam belajar meskipun suasana ramai				
24	Saya memanfaatkan waktu untuk mengikuti pelajaran tambahan				
25	Saya lebih mentingkan bermain game online ketimbang membahas pelajaran pekerjaan rumah				
26	Saya akan mengulangi pelajaran dirumah				
27	Saya banyak bermain game ketimbang mengikuti kegiatan yang lainnya				
28	Saya memanfaatkan waktu istirahat disekolah untuk membaca buku diperpustakaan				



29	Jika ada jadwal kegiatan ekstrakurikuler saya tidak mengikuti pelajaran disekolah				
30	Saya mengikuti bimbel dan les privat ketika pulang sekolah				

### Kuesioner Kecanduan Game Online

Kami mohon kesedian anda yang terpilih sebagai responden agar bersedia menjawab semua pernyataan atau pernyataan yang sesuai dengan pendapat anda. Segala sesuatu yang tidak jelas mohon dinyatakan kepada petugas pengumpul data, kerahasiaan jawaban dijamin oleh peneliti. Cara menjawabnya yaitu:

1. Berilah tanda check list pada kotak jawaban yang telah tersedia.
2. Istilah titik-titik yang tersedia sesuai dengan pendapat anda.
3. SS (sangat sering), S (sering), KK (kadang-kadang), TP (tidak pernah)

No	Pernyataan	SS	S	KK	TP
1	Saya berganti-ganti jenis permainan game online nya				
2	Saya merasa hilang perasaan sedih begitu saja saat bermain game online				
3	Saya tidak suka bermain game online dirumah				
4	Saya hanya fokus dengan 1 permainan game online saja				
5	Saya bermain game online lebih dari satu jam setiap harinya				
6	Saya meluangkan waktu untuk membuka game online setiap waktu				
7	Saya merasa gembira bila menang dalam permainan game online				
8	Saya sangat senang bermain game online				

	ketika ada lawan				
9	Saya merasakan senang saat sedang melakukan permainan game online				
10	Setiap kali merasa bosan, saya akan membuka internet				
11	Perasaan sedih yang saya rasakan hilang begitu saja, ketika saya bermain game online				
12	Saya lebih menyukai teman online karena lebih menyenangkan				
13	Saya lupa beribadah ketika sedang bermain game online				
14	Saya senang jika tidak bermain game online				
15	Saya tidak peduli dengan teman di sekitar saat bermain game online				
16	Game online membuat saya lupa waktu				
17	Saya lupa belajar saat bermain game online				
18	Saya merasa gelisah ketika game online tidak bisa diakses				
19	Saya marah ketika internet tidak bisa diakses				
20	Saya tidak merasa rugi meskipun tidak bisa membuka internet dan bermain game online				
21	Saya merasa bosan apabila sedang bermain				

	game online				
22	Saya merasa ingin terus menerus bermain game online				
23	Saya tidak mau di anggap tidak rapi gara-gara bermain game online				
24	Saya sering berbohong apabila pulang telat di karenakan sedang bermain bermain game online				
25	Saya sering meminta uang tambahan untuk bermain game online				
26	Prestasi semakin meningkat karena sering bermain game online				
27	Prestasi menurun karena sering bermain game online				
28	Saya tidak pernah mencuri uang untuk bisa bermain game online				
29	Ketika mengerjakan tugas, saya menyempatkan diri untuk membuka internet				
30	Saya pernah mencuri karena tidak ada uang untuk bermain game online				

## Lampiran 01

### PERHITUNGAN INTERVAL KELAS VARIABEL PENELITIAN

#### 1. Pengelolaan Diri (X)

##### a. Menentukan rentang

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{Data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 115 - 92 \\ &= 23 \end{aligned}$$

##### b. Menentukan banyak kelas

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 51 \\ &= 6,63 \quad \text{banyaknya kelas diambil 7} \end{aligned}$$

##### c. Menentukan panjang kelas interval (p)

$$\begin{aligned} p &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}} \\ &= 23/7 \\ &= 3,38 \quad \text{untuk data ini p diambil 4} \end{aligned}$$

#### Distribusi Frekuensi Skor Variabel Pengelolaan Diri (X)

Kelas Interval	F (a)	F (r)
92 - 95	4	7,84 %
96 - 99	10	19,61 %
100 - 103	13	25,49 %
104 - 107	12	23,53 %
108 - 111	9	17,65 %

<b>112 - 115</b>	<b>3</b>	<b>5,88 %</b>
Jumlah	51	100.00 %

## 2. Kecanduan Game Online Siswa (Y)

### a. Menentukan rentang

Rentang = Data terbesar – data terkecil

$$= 115 - 92$$

$$= 23$$

### b. Menentukan banyak kelas

Banyak kelas =  $1 + (3,3) \log n$

$$= 1 + (3,3) \log 59$$

$$= 6,63 \quad \text{banyaknya kelas diambil 7}$$

### c. Menentukan panjang kelas interval (p)

$$p = \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

$$= 23/7$$

$$= 3,38 \quad \text{untuk data ini p diambil 4}$$

Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kecanduan Game Online Siswa (Y)

<b>Kelas Interval</b>	<b>F (a)</b>	<b>F (r)</b>
<b>92 - 95</b>	<b>3</b>	<b>5,88 %</b>
<b>96 - 99</b>	<b>10</b>	<b>19,61 %</b>
<b>100 - 103</b>	<b>15</b>	<b>29,41 %</b>
<b>104 - 107</b>	<b>12</b>	<b>23,53 %</b>
<b>108 - 111</b>	<b>7</b>	<b>13,77 %</b>
<b>112 - 115</b>	<b>4</b>	<b>7,84 %</b>
<b>Jumlah</b>	<b>51</b>	<b>100.00 %</b>

## Lampiran 02

### A. PENGOLAHAN DATA PENELITIAN

#### 1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas menurut Sugiyono (2003) dilakukan dengan mengikuti aturan kurva normal, yaitu membagi kelas interval data ke dalam enam kelas interval. Hal ini dilakukan karena luar kurva norma dibagi enam, yang masing-masing adalah 2,7 %, 13,34 %, 33,96 %, 13,34 % dan 2,7 %. Setelah frekuensi observasi ( $f_o$ ) diperoleh, frekuensi harapan ( $f_h$ ) dihitung dengan cara mengalihkan masing-masing luar kurva norma dengan jumlah responden penelitian. Ringkasan hasil perhitungan normalitas data masing-masing variabel penelitian di sajikan sebagai berikut :

##### a. Ringkasan Hasil Penelitian Normalitas Pengelolaan Diri Siswa

Interval	$f_o$	$f_h$	$f_o - f_h$	$\frac{\{f_o - f_h\}^2}{f_o}$
112 – 115	4	1,4	2,6	1,69
108 – 111	7	6,8	0,6	0,01
104 – 107	12	17,3	-5,3	2,34
100 – 103	15	17,3	-2,3	0,35
96 – 99	10	6,8	3,2	1,02
92 – 95	3	1,4	1,6	0,85
	51	51,0	0,00	6,26

Dengan mengkonsultasikan harga  $X^2_{hitung} = 6,26$  dengan  $X^2_{tabel}$  db = 5, pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , diperoleh sebesar 11,070. Oleh karena  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$  ( $6,26 < 11,070$ ), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel pengelolaan diri siswa berdistribusi normal.

##### b. Ringkasan Hasil Perhitungan Normalitas Data Kecanduan Game Online Siswa

Interval	$f_o$	$f_h$	$F_o - f_h$	$\frac{\{f_o - f_h\}^2}{f_o}$
112 – 115	3	1,4	1,6	0,85
108 – 111	9	6,8	2,2	0,54

104 – 107	12	17,3	-5,3	2,34
100 – 103	13	17,3	-4,4	1,49
96 – 99	10	6,8	3,2	1,02
92 – 95	4	1,4	2,6	1,69
	51	51,0	0,00	7,93

Dengan mengkonsultasikan harga  $X^2_{hitung} = 7,91$  dengan  $X^2_{tabel}$   $db = 5$ , pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , diperoleh sebesar 11,070. Oleh karena  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$  ( $7,93 < 11,070$ ), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel kecanduan game online siswa berdistribusi normal.

### Lampiran 03

#### UJI LINIERITAS DAN KEBERARTIAN PERSAMAAN REGRESI

Perhitungan Persamaan Regresi Sederhana Y atas X

Dari tabel diskripsi data penelitian diperoleh :

$$\begin{array}{llll} \sum X & = 5249 & \sum XY & = 544186 & \sum X^2 & = 542029 \\ \sum Y & = 5275 & \sum Y^2 & = 547153 & N & = 51 \end{array}$$

selanjutnya dihitung Konstanta a dan b

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum X_2Y)}{N\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$a = \frac{(5275)(542029) - (5249)(544186)}{51(542029) - (5249)^2} = \frac{2770661}{914478} = 30,29$$

$$b = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{51(544186) - (5249)(5275)}{51(542029) - (5249)^2} = \frac{65011}{91478} = 0,71$$

selanjutnya persamaan regresi sederhana Y atas  $X_2$  adalah :  
 $\hat{Y} = 30,29 + 0,71 X$  untuk menguji keberartian persamaan regresi dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Jumlah Kuadrat Total (JKT)



$$\mathbf{JK}_{(T)} = \Sigma Y^2 = 547153$$

**b. Jumlah Kuadrat Regresi ( $\mathbf{JK}_{reg(a)}$ )**

$$JK_{reg(a)} = \frac{(5275)^2}{51} = 545600,49$$

**c. Jumlah Kuadrat Regresi ( $\mathbf{JK}_{Reg(b/a)}$ )**

$$JK_{reg(b/a)} = b \left\{ \sum XY - \left( \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N} \right) \right\}$$

$$JK_{reg(b/a)} = 0,71 \left\{ 544186 - \left( \frac{(5249)(5275)}{51} \right) \right\}$$

$$JK_{reg(b/a)} = 0,71(1274,73) = 905,06$$

**d. Jumlah Kuadrat Residual ( $\mathbf{JK}_{res}$ )**

$$\mathbf{JK}_{res} = \Sigma Y^2 - \mathbf{JK}_{reg(b/a)} - \mathbf{JK}_{reg(a)}$$

$$\mathbf{JK}_{res} = 547153 - 905,06 - 545600,49 = 647,45$$

**e. Rata-rata Jumlah Kuadrat Residu ( $\mathbf{RJK}_{res}$ )**

$$RJK_{res} = \frac{JK_{res}}{n - 2}$$

$$RJK_{res} = \frac{647,45}{49}$$

$$RJK_{res} = 13,21$$

**f. Jumlah Kuadrat Kekeliruan ( $\mathbf{JK}_E$ )**

$$JK_E = \sum \left( \sum Y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n} \right)$$

Perhitungan  $JK_E$  dapat dilihat pada tabel berikut :

Dari hasil Perhitungan diperoleh :

No	X	K	Y		$Y^2$		
1.	92	1	115	303	30905	3	302
2.	92		92				
3.	92		96				

4.	93	2	108				
5.	96	3	108	416	43288	4	24
6.	96		104				
7.	96		102				
8.	96		102				
9.	97	4	100	527	55675	5	129,2
10.	97		105				
11.	97		104				
12.	97		103				
13.	97		115				
14.	98	5	108				
15.	100	6	100	509	51841	5	24,8
16.	100		106				
17.	100		101				
18.	100		102				
19.	100		100				
20.	101	7	96	202	20452	2	50
21.	101		106				
22.	102	8	106	421	44445	4	134,75
23.	102		103				
24.	102		98				
25.	102		114				
26.	103	9	97	202	20434	2	32
27.	103		105				
28.	104	10	109	213	22697	2	12,5
29.	104		104				
30.	105	11	97	202	20434	2	32
31.	105		105				
32.	106	12	108	311	32353	3	112,67
33.	106		95				
34.	106		108				

35.	107	13	96	520	54182	5	102
36.	107		108				
37.	107		102				
38.	107		107				
39.	107		104				
40.	108	14	110	303	30737	3	134
41.	108		99				
42.	108		94				
43.	109	15	979	414	42980	4	131
44.	109		111				
45.	109		107				
46.	109		99				
47.	111	16	96	209	21985	2	144,5
48.	111		113				
49.	114	17	102				
50.	115	18	102	21013	21013	2	0,5
51.	115		103				
	JK (E)						

$$JK_E = 1365,92$$

g. Jumlah Kuadrat Tuna Cocok ( $JK_{TC}$ )

$$JK_{TC} = JK_E - JK_{res}$$

$$JK_{TC} = 1365,92 - 647,45$$

$$JK_{TC} = 718,47$$

h. Rata-Rata Jumlah Kuadrat Tuna Cocok ( $RJK_{TC}$ )

$$RJK_{TC} = \frac{JK_{TC}}{K - 2}$$

$$RJK_{TC} = \frac{718,47}{16}$$

$$RJK_E = 4490$$

i. Rata-Rata Jumlah Kuadrat Error ( $RJK_E$ )

$$RJK_E = \frac{JK_E}{n - k}$$

$$RJK_E = \frac{1365,92}{51 - 18}$$

$$RJK_E = 41,39$$

j. Nilai  $F_{hitung} = \frac{RJK_{TC}}{RJK_E}$

$$F_{hitung} = \frac{44,90}{41,39}$$

$$F_{hitung} = 1,08$$

Nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , dengan db pembimbing 16 dan db penyebut 33 diperoleh  $F_{tabel} = F_{(0,95) (16,33)} = 1,95$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $1,08 < 1,95$ , maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persamaan garis regresi sederhana yang dibentuk oleh variabel motivasi belajar yaitu;  $\hat{Y} = 30,29 + 0,71 X$  membentuk garis linier.

#### Lampiran 04

##### UJI HIPOTESIS PENELITIAN

Untuk menghitung besarnya koefisien korelasi antar variabel penelitian digunakan rumus *product moment* angka kasar berikut ini :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{ \left[ N \sum X^2 - (\sum X)^2 \right] \cdot \left[ N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right] \right\}}}$$

Perhitungan Koefisien Korelasi antara Pengelolaan Diri dengan Kecanduan Game Online Siswa

Dari tabel deskripsi data penelitian diperoleh besaran-besaran sebagai berikut :

$\sum X$	= 5249	$\sum Y$	= 5275	$\sum X$	= 544186
$\sum X^2$	= 542029	$\sum Y^2$	= 547153	N	= 51

$$\begin{aligned}
 r_{x,y} &= \frac{N \sum X Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{ \left( N \sum X^2 - (\sum X)^2 \right) \cdot \left( N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \right) \right\}}} \\
 &= \frac{51(5441876) - (5249)(5275)}{\sqrt{\left\{ (51.542029) - (5249)^2 \cdot (51.547153 - (5275)^2) \right\}}} \\
 &= \frac{27753486 - 27688475}{\sqrt{(91478)(79178)}} = \frac{65011}{\sqrt{85106,08}} = 0,760
 \end{aligned}$$

Jika harga  $r_{\text{hitung}}$  dikonsultasikan dengan harga kritik  $r$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,50$ , dengan  $n = 51$  diperoleh  $r_{\text{tabel}} = 0,279$ . Oleh karena  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  yaitu  $0,760 > 0,279$ , maka dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri siswa memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kecanduan game online siswa. Untuk menguji keberartian koefisien korelasi tersebut digunakan uji-t sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,760\sqrt{51-2}}{\sqrt{(1-0,760)}} = \frac{5,320}{0,649} = 8,197$$

Dari hasil perhitungan terlihat bahwa  $t_{\text{hitung}} = 8,197$ , sedangkan harga  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $db = 51 - 2 = 49$ , diperoleh sebesar  $1,671$ . Oleh karena  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  yaitu  $8,197 > 1,671$ , maka dapat disimpulkan bahwa antara pengelolaan diri siswa dengan kecanduan game online siswa memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

## PELAKSANAAN MENGGISI ANGKET





