

**EFEKTIVITAS PANDUAN PELATIHAN TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME*  
*ONLINE* PADA SISWA SMK NEGERI SUMBERREJO**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



oleh

Mayvila Mawarda

3320200351

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mayvila Mawarda  
NIM : 3320200351  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Efektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMK Negeri Sumberrejo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Bojonegoro, 14 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

  
**Mayvila Mawarda**  
NIM. 3320200351

# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Mayvila Mawarda  
NIM : 3320200351  
Judul Skripsi : Efektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk  
Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMK Negeri  
Sumberrejo

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang  
skripsi pada tanggal 28 Juni 2024.



**LEMBAR PENGESAHAN**

Nama : Mayvila Mawarda  
NIM : 3320200351  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Efektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMK Negeri Sumberrejo

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 10 Juli 2024

 Dewan Penguji Penguji I Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. NIDN: 0702019301	 Penguji III Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. NIDN: 0715049401
 Penguji II Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. NIDN: 0731127601	 Penguji IV Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A NIDN: 0706018902
 Mengetahui, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Astrid Chandra Sari, M.Pd. NIDN: 0721059101	 Mengetahui, Ketua Program Studi Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. NIDN: 0715049401

## MOTTO

"Jadilah dirimu lebih baik dari hari kemarin"

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil aalamiin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terima kasih atas karunia dan kenikmatan-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan selama ini. Terima kasih atas kerja kerasnya, terima kasih atas sukanya, terima kasih atas dukanya, terima kasih telah menurunkan ego agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.

Mari berdo'a, berusaha, berikhtia kedepannya. Juga terimakasih kepada Bapak Indri Purwanto dan Ibu Rukani, Kakak – kakak Ardianto Arrosyid dan Adelina Andrian yang menjadi penyemangat setiap harinya. Juga kepada keluarga besar saya yang telah mendoakan dan memberikan dukungan selama perjuangan menempuh pendidikan.

Terimakasih semuanya yang telah mendukung dan memberikan semangat selama ini.

UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Proposal skripsi dengan judul “Efektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMK Negeri Sumberrejo” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak, seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyakterimakasih kepada :

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. Selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling dan Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Moh, Yusuf Efendi S.Pd.I.,M.A. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
5. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd. Selaku Dosen Pendamping Akademik yang selalu mendampingi dalam proses perkembangan akademik selama ini.
6. Orang tua, kakak-kakak kami, atas doa, bimbingan serta kasih sayang yang tulus selama ini.
7. Sekolah SMK Negeri Sumberrejo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Titik Sri Handayani selaku peneliti terdahulu yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian kepada buku panduan yang

dibuat.

9. Rina Susanti mahasiswi Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris yang telah membantu penulis menerjemahkan abstrak.
10. Teman-teman seperjuangan Offering B 2020 atas semua dukungan dan semangatnya
11. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya proposal ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Aamiin.

Bojonegoro, 10 Juli 2024

Penulis

**UNUGIRI**

## ***ABSTRACT***

Mayvila Mawarda. 2024. *The Effectiveness of Self Management Technique Training Guidelines to Reduce Online Game Addiction in Sumberrejo State Vocational School Students*. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro University. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A.

**Keywords:** *Online Game Addiction, Self Management, Group Guidance.*

*Online Game Addiction has the meaning of an individual's unavoidable desire to play online games so that he or she does not care about the situation or other people around him. The researcher's questionnaire instrument refers to the aspects of online game addiction in the training guide which consists of 5 aspects, namely health aspects, psychological aspects, academic aspects, social aspects, and financial aspects. The purpose of this study is to determine the effectiveness of self-management technique training guide products to reduce online game addiction in vocational school students. This study uses a quantitative approach with a True Experimental Design research design in the form of Pretest-Posttest Control Group Design. Data collection used online game addiction questionnaires, observations, interviews and sampling using purposive sampling techniques. Data analysis in this study uses the SPSS version 16 application by conducting Shapirrow-Wilk normality test, homogeneity test, and T-Test dependent samples test. From the results of the T-Test dependent samples test, the value of sig. (2-tailed) of 0.000 which means  $< 0.05$ , indicating that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted which means that there was a significant difference between the experimental group and the control group in the application of self-management technique training guidelines in reducing online game addiction. Based on the results of the implementation of the use of the group guidance training manual, self-management techniques can reduce online game addiction in vocational school students.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Mayvila Mawarda. 2024. Efektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Smk Negeri Sumberrejo. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A.

**Kata Kunci:** Kecanduan *Game Online*, *Self Management*, Bimbingan Kelompok

Kecanduan *Game Online* mempunyai arti sebagai keinginan individu yang tidak dapat dihindari untuk memainkan *game online* sehingga membuat dirinya tidak menghiraukan situasi atau orang lain di sekitarnya. Instrument kuesioner peneliti mengacu pada aspek-aspek kecanduan *game online* dalam panduan pelatihan yang terdiri dari 5 aspek yaitu aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas produk panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *True Experimental Design* bentuk *Pretest- Posttest Control Group Design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kecanduan *game online*, observasi, wawancara dan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 16 dengan melakukan uji normalitas *Shapirrow-Wilk*, uji homogenitas, dan uji *dependent samples T-Test*. Dari Hasil uji *dependent samples T-Test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 yang artinya  $< 0.05$ , maka menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control dalam penerapan panduan pelatihan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan *game online*. Berdasarkan hasil penerapan penggunaan buku panduan pelatihan bimbingan kelompok Teknik *self management* dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMK.

UNUGIRI

# DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Sampul dalam .....	ii
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iii
Halaman Persetujuan .....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Motto .....	vi
Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
<i>Abstract</i> .....	ix
Abstrak .....	x
Daftar Isi .....	xi
Daftar Bagan .....	xiv
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2. Manfaat Praktis .....	7
1.4.2.1. Bagi Guru Bimbingan Konseling .....	7
1.4.2.2. Bagi Peserta Didik .....	7
1.4.2.3. Bagi Peneliti .....	7
1.5. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian .....	7
1.5.1. Asumsi Penelitian .....	7
1.5.2. Keterbatasan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b>	
2.1. Kerangka Teoritis .....	8

2.1.1. Kecanduan <i>Game Online</i> .....	8
2.1.1.1. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i> .....	8
2.1.1.2. Aspek Kecanduan <i>Game Online</i> .....	9
2.1.1.3. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Game Online</i> .....	11
2.1.1.4. Kriteria Kecanduan <i>Game Online</i> .....	13
2.1.1.5. Dampak Kecanduan <i>Game Online</i> .....	14
2.1.2. Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	15
2.1.2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	16
2.1.2.3. Manfaat Bimbingan Kelompok .....	17
2.1.2.4. Tahapan Bimbingan Kelompok .....	18
2.1.2.5. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.3. <i>Self Management</i> .....	21
2.1.3.1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	21
2.1.3.2. Aspek – Aspek <i>Self Management</i> .....	22
2.1.3.3. Tujuan dan Konsep Dasar <i>Self Management</i> .....	23
2.1.3.4. Karakteristik <i>Self Management</i> .....	24
2.1.3.5. Prinsip – Prinsip <i>Self Management</i> .....	24
2.1.3.6. Langkah – Langkah Teknik <i>Self Management</i> .....	25
2.2. Penelitian yang Relevan .....	27
2.3. Kerangka Konseptual .....	31
2.4. Hubungan <i>Self Management</i> dengan Kecanduan <i>Game Online</i> .....	33
2.5. Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian .....	35
3.2. Lokasi Penelitian .....	36
3.3. Populasi dan sampel/sasaran penelitian .....	37
3.3.1. Populasi .....	37
3.3.2. Sampel .....	37
3.4. Variabel dan Definisi Operasional .....	38
3.4.1. Variabel .....	38
3.4.2. Definisi operasional .....	39

3.5. Instrumen Pengumpulan Data .....	41
3.5.1. Observasi .....	41
3.5.2. Wawancara .....	41
3.5.3. Skala psikologis .....	41
3.6. Teknik Analisis Data.....	42
3.6.1. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	42
3.6.2. Uji Efektivitas .....	43
3.6.2.1. Uji Normalitas.....	43
3.6.2.2. Uji Homogenitas .....	44
3.6.2.3. Uji T-Test.....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	45
4.1.1. Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrument Tes .....	46
4.1.1.1. Hasil Uji Validitas .....	46
4.1.1.2. Hasil Uji Reliabilitas .....	47
4.1.2. Klasifikasi Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> .....	48
4.1.3. Pelaksanaan Perlakuan .....	48
4.1.4. Hasil <i>Pre Test</i> .....	50
4.1.5. Hasil <i>Post Test</i> .....	51
4.1.6. Uji Normalitas .....	52
4.1.7. Uji Homogenitas .....	53
4.1.8. Uji T - Test .....	54
4.2. Pembahasan .....	55
4.2.1. Bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> untuk mengurangi kecanduan <i>game online</i> .....	55
4.2.2. Perbedaan signifikan antara kelompok <i>control</i> dan kelompok eksperimen .....	60
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	61
4.2. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN .....	69

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual .....	32
-------------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	35
Tabel 3.2 <i>Pretest- Posttest Control Group Design</i> .....	36
Tabel 3.3 Rumus <i>Slovin</i> .....	38
Tabel 3.4 Kisi- kisi Skala Psikologis Kecanduan <i>game online</i> .....	42
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas.....	46
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.3 Klasifikasi Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> .....	48
Tabel 4.4 Klasifikasi Skala Kecanduan <i>Game Online</i> .....	49
Tabel 4.5 Hasil <i>Pre - Test</i> .....	51
Tabel 4.6 Rata- Rata <i>Pre - Test</i> .....	51
Tabel 4.7 Hasil <i>Post - Test</i> .....	52
Tabel 4.8 Rata-Rata <i>Post - Test</i> .....	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas.....	54
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>T - Test</i> .....	55



UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	71
Lampiran 3 Surat Telah Menyelesaikan Penelitian .....	73
Lampiran 4 Lembar Penilaian Ahli.....	74
Lampiran 5 Instrumen Angket .....	79
Lampiran 6 Instrumen/Angket Valid ( <i>pretest-posttest</i> ).....	82
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Uji Validitas.....	85
Lampiran 8 Rekap Angket .....	87
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas .....	92
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas .....	98
Lampiran 11 Uji Normalitas .....	100
Lampiran 12 Uji Homogenitas.....	101
Lampiran 13 Uji T - Test .....	102
Lampiran 14 Rekap <i>Pre Test</i> .....	103
Lampiran 15 Rekap <i>Post Test</i> .....	104
Lampiran 16 Perbandingan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok <i>Control</i> .	105
Lampiran 17 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	107
Lampiran 18 Laporan Rencana Pelaksanaan Layanan.....	120
Lampiran 19 Absensi Layanan.....	128
Lampiran 20 Lembar Kesiediaan Mengikuti Layanan.....	135
Lampiran 21 Formulir <i>Set Goals To Reach Goals</i> .....	142
Lampiran 22 Dokumentasi.....	169