

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 10 Agustus 2023



Titik Sri Handayani

Nim: 3320190202

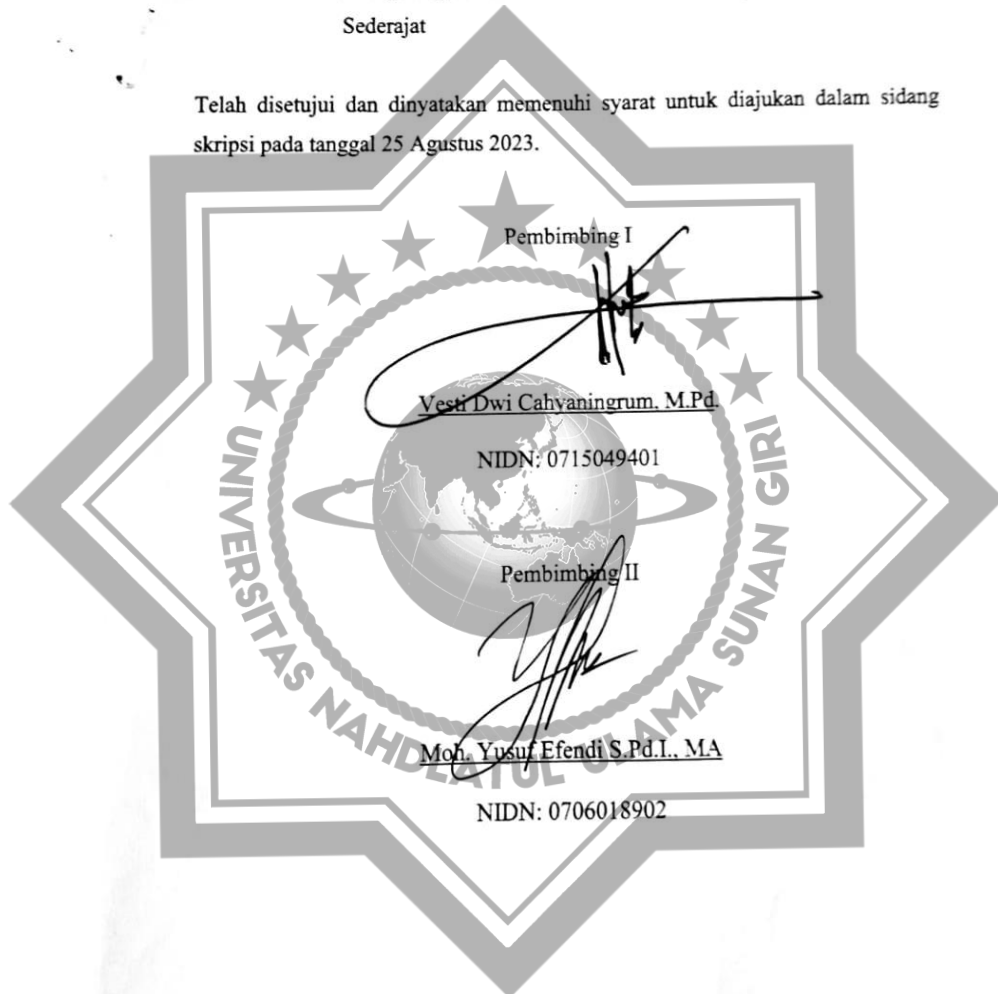


# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Titik Sri Handayani  
NIM : 3320190202  
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* untuk  
Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMA  
Sederajat

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang  
skripsi pada tanggal 25 Agustus 2023.



# UNUGIRI

iv

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Titik Sri Handayani

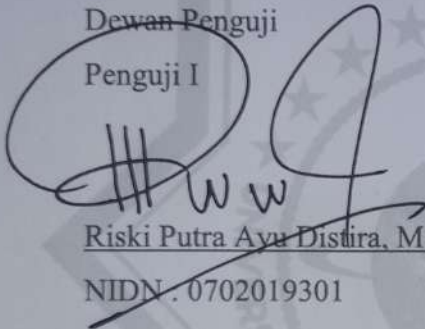
NIM : 3320190202

Judul : Pengembangan Panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada remaja SMA Sederajat

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 28 Agustus 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.  
NIDN : 0702019301

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.  
NIDN : 0715049401

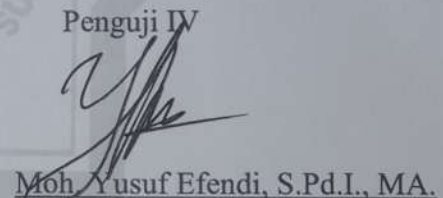
Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I.

NIDN : 2114067801

Penguji IV

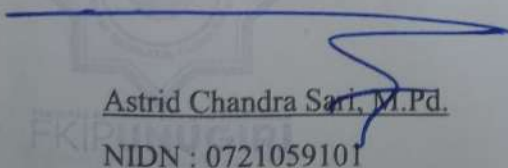


Moh Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.

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 DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

QS. Al-Baqarah: 286

Semakin berisi semakin merunduk.

(Husni Mubarak)

Pastikan bahwa kepala Anda tidak lebih tinggi dari topi Anda.

(Vergilius)

Setiap orang adalah karya seni yang unik. Janganlah membatasi pandanganmu hanya pada kulit luarnya.

(Jonny Ox)

Pekerjaan-pekerjaan kecil yg selesai dilakukan lebih baik, dari pada rencana-rencana besar yg hanya didiskusikan.

(Peter Marshall)



# UNUGIRI

## PERSEMBAHAN

- ✚ Untuk Diri sendiri, terimakasih telah melewati problematika hidup hingga pada akhirnya mampu menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Tidak ada yang mengetahui seutuhnya alur hidup saya kecuali saya, mulai dari mata yang terpaksa aktif dijam tidur, masa remaja yang harus dikorbankan untuk tidak dinikmati, gemuruh berisik yang menjadikan mental saya berantakan dan berbagai hal yang menjadi penghambat proses belajar saya. Namun, semuanya menjadi masa kemarin dan hari ini saya berhasil melewatinya. Diri saya yang hebat ini memang pantas dirayakan.
- ✚ Untuk orang tua saya, Bapak Maslan dan ibu Yukek Dua manusia luar biasa yang tidak bisa dideskripsikan. Terimakasih sudah memilih untuk melahirkan saya dan memperlihatkan dunia kepada saya. Saya dewasa dan terdidik dalam dekapan orang tua yang hebat. Saya berhasil karena dukungan dan doa orang tua.
- ✚ Untuk adik laki-laki saya, Adi Firmansyah. Adik yang selalu siaga menemani dan menjaga kakak. Terimakasih adik, Kakak harap adik akan menjadi laki-laki baik, terdidik dan sukses nantinya.
- ✚ Untuk keluarga besar saya. Terimakasih atas dukungan dan doanya.
- ✚ Untuk sahabat saya, Ulfia Nila Febriana, Nur inda Naffa Natalia dan teman-teman semua yang terlibat dalam pembuatan skripsi saya. Terimakasih atas support sekaligus bantuan yang di berikan kepada saya.
- ✚ Untuk Dosen pembimbing saya, ibu Vesti Dwi Cahyaningrum,M.Pd dan bapak Moh.Yusuf Efendi S.Pd.I.,MA. Terimakasih telah membimbing saya dengan baik dalam proses penyusunan skripsi ini.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* pada Remaja SMA Sederajat” 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 banyak terima kasih kepada:

1. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
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.
4. Moh. Yusuf Efendi S.Pd.I., MA selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan tugas akhir.
5. Orang tua dan adik-adik, atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang tercurahkan selama ini.
6. Teman-teman yang telah memberikan dukungan moril kepada penulis.
7. Sekolah SMK/SMA yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Bojonegoro, 10 Agustus 2023

**Titik Sri Handayani**

## ABSTRACT

*Handayani, Titik Sri. 2023. The Development of a Self-Management Technique Guide to Reduce Online Games Addiction in Adolescents of Junior High School. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. First Advisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd and Second Advisor, Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, MA.*

*Keywords: Guidance Group, Self Management Techniques, Online Games Addiction*

*Online game addiction among high school adolescents, especially SMK Negeri 1 Temayang, MAN 2 Bojonegoro, and SMAN 1 Bubulan is a serious problem because of the negative impact on individuals as evidenced by the results of the analysis of student behavior with online game addiction scale. From the results of the analysis obtained a percentage of 53% which is classified as a very high category. Efforts made by schools to overcome the problem of online game addiction is by approaching through group guidance services. One of the techniques in group guidance services is the Self management technique, this technique is a way to help individuals manage themselves and group guidance is a supportive environment in overcoming this problem. Self management techniques are seen as a potential solution to help adolescents reduce online game addiction. The type of research to be used is a type of Research development (R&D) research with 10 steps which will be modified into 5 steps namely (1) Initial research, (2) Planning, (3) Initial product development (4) expert test, and (5) product revision. The results of this guidebook have been tested on three expert tests, namely counseling guidance experts, media experts, and prospective product users. Based on the assessment of the three expert tests, the training manual for self management techniques is very useful, very interesting, very feasible and very appropriate to reduce online game addiction in adolescents.*

UNUGIRI

## ABSTRAK

Handayani, Titik Sri. 2023. *Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Remaja SMA SEDERAJAT*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., MA.

Kata kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Self Management, Kecanduan Game Online*

Kecanduan game online di kalangan remaja SMA sederajat khususnya SMK Negeri 1 Temayang, MAN 2 Bojonegoro, dan SMAN 1 Bubulan menjadi masalah serius karena adanya dampak negatif pada individu yang dibuktikan dari hasil analisis perilaku siswa dengan skala kecanduan game online. Dari hasil analisis tersebut diperoleh presentase sebesar 53% yang tergolong kategori sangat tinggi. Upaya yang dilakukan oleh sekolah untuk mengatasi masalah kecanduan game online yaitu dengan melakukan pendekatan melalui layanan bimbingan kelompok. Salah satu Teknik dalam layanan bimbingan kelompok yaitu Teknik Self management, Teknik ini merupakan cara untuk membantu individu dalam mengelola dirinya sendiri dan bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang mendukung dalam mengatasi permasalahan ini. Teknik self management dipandang sebagai solusi yang potensial untuk membantu remaja mengurangi kecanduan game online. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian pengembangan Research development (R&D) dengan 10 Langkah yang akan dimodifikasi menjadi 5 langkah yakni (1) Penelitian awal, (2) Perencanaan, (3) Pengembangan produk awal (4) uji ahli, dan (5) revisi produk. Hasil buku panduan ini telah dilakukan uji terhadap tiga uji ahli yaitu ahli bimbingan konseling, ahli media, dan calon pengguna produk. Berdasarkan penilaian dari tiga uji ahli tersebut bahwa buku panduan pelatihan teknik self management adalah sangat berguna, sangat menarik, sangat layak dan sangat tepat untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja.

UNUGIRI



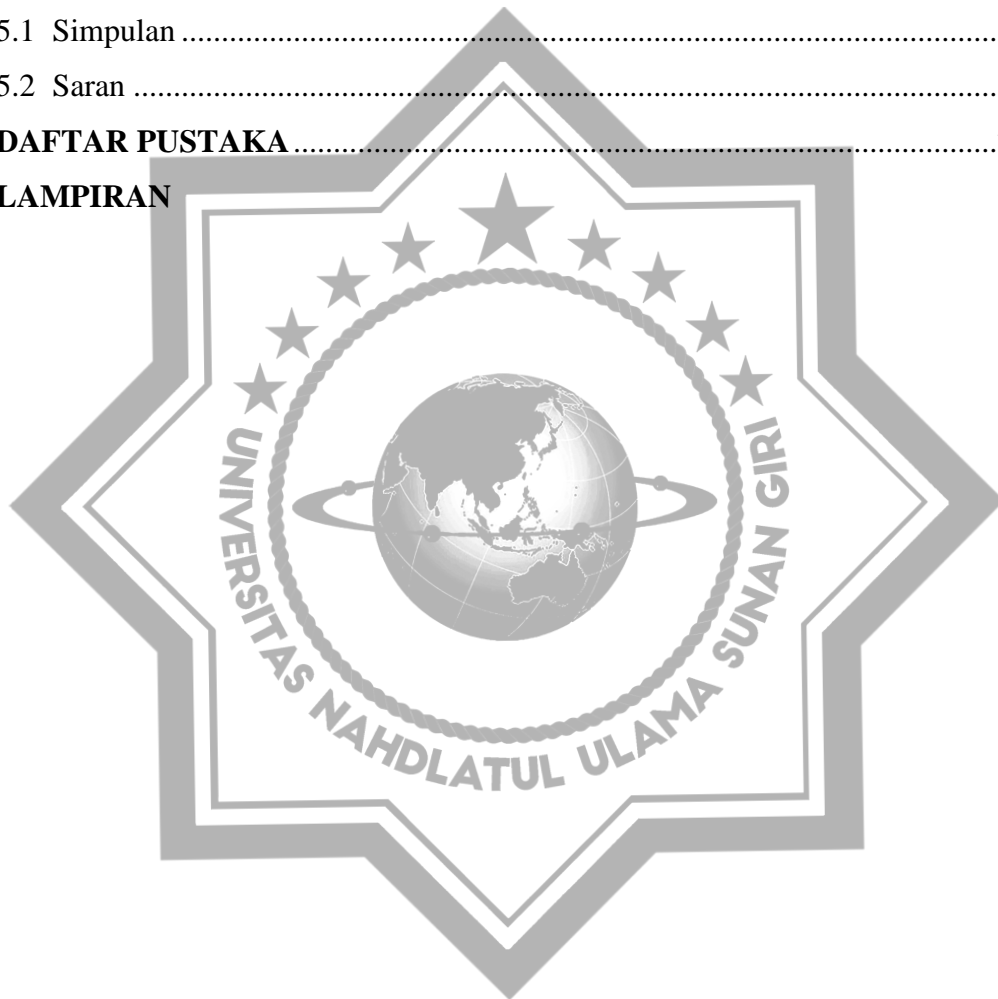
# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Spesifikasi Produk yang Diharapkan .....	6
1.5 Manfaat Pengembangan.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.5.2 Manfaat Praktis .....	6
1.6 Asumsi dan Batasan Pengembangan .....	7
1.6.1 Asumsi Penelitian.....	7
1.6.2 Batasan Pengembangan.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	8
2.1 Kajian Teoritik .....	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	Faktor Kecanduan <i>Game Online</i> .....	10
2.1.1.3	Kriteria Kecanduan <i>Game Online</i> .....	11
2.1.1.4	Dampak Kecanduan <i>Game Online</i> .....	11
2.1.1.5	Aspek Kecanduan <i>Game Online</i> .....	12
2.1.2	Bimbingan Kelompok .....	13
2.1.2.1	Pengertian Bimbingan Kelompok .....	13
2.1.2.2	Tujuan Bimbingan Kelompok .....	14
2.1.2.3	Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....	15
2.1.2.4	Tahapan Bimbingan Kelompok .....	16
2.1.2.5	Komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	17
2.1.3	<i>Self Management</i> .....	19
2.1.3.1	Pengertian <i>Self Management</i> .....	19
2.1.3.2	Karakteristik <i>Self Management</i> .....	20
2.1.3.3	Aspek-Aspek <i>Self Management</i> .....	21
2.1.3.4	Langkah-Langkah <i>Self Management</i> .....	21
2.1.3.5	Tujuan dan Konsep Dasar <i>Self Management</i> .....	22
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan .....	23
2.3	Kerangka Konseptual .....	24
2.3.1	Hubungan <i>Self Management</i> dengan Kecanduan <i>Game Online</i> .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		27
3.1	Jenis Penelitian dan Pengembangan .....	27
3.2	Prosedur Penelitian dan Pengembangan .....	29
3.2.1	Penelitian dan Pengumpulan Informasi .....	31
3.2.2	Tahap Perencanaan dan Pengembangan Produk .....	34
3.2.2.1	Definisi Keterampilan .....	34
3.2.2.2	Merumuskan Tujuan .....	34
3.2.2.3	Merancang Buku Panduan .....	34
3.2.2.4	Menyusun Materi Buku Panduan .....	34
3.2.2.5	Menyusun Alat Evaluasi .....	35
3.2.3	Tahap Uji Coba Produk Awal .....	35
3.2.4	Tahap Perbaikan Produk .....	35
3.2.5	Produk Utama .....	36

3.3	Desain Uji Coba.....	36
3.4	Jenis Data.....	36
3.5	Definisi Oprasional.....	36
3.5.1	Pengembangan.....	36
3.5.2	Panduan.....	37
3.5.3	Kecanduan <i>Game Online</i> .....	37
3.5.4	Bimbingan Kelompok.....	37
3.5.5	<i>Self Management</i> .....	37
3.6	Instrumen Pengumpulan Data.....	37
3.6.1	Wawancara.....	37
3.6.2	Skala Psikologi.....	37
3.7	Teknik Analisis Data.....	38
3.7.1	Analisis Data Kuantitatif.....	38
3.7.2	Analisis Data Kualitatif.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN</b> .....		40
4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Kebutuhan Siswa SMA Sederajat di Bojonegoro Atas Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> .....	40
4.1.2	Kondisi Faktual Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Sederajat di Bojonegoro.....	40
4.1.2.1	Penanganan Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i> Tinggi Siswa SMA Sederajat di Bojonegoro.....	41
4.1.2.2	Model Faktual Layanan Bimbingan Kelompok <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Siswa SMA Sederajat di Bojonegoro.....	42
4.1.3	Desain Model Hipotetik.....	45
4.1.4	Validasi Uji Ahli dan Calon Pengguna.....	45
4.1.4.1	Data Kuantitatif Hasil Uji Ahli BK.....	45
4.1.4.2	Data Kuantitatif Hasil Uji Ahli Media.....	53
4.1.4.3	Data Kuantitatif Hasil Uji Calon Pengguna.....	57
4.1.4.4	Data Kualitatif Hasil Uji Ahli BK.....	64
4.1.4.5	Data Kualitatif Hasil Uji Ahli Media.....	65

4.1.4.6	Data Kualitatif Hasil Uji Calon Pengguna.....	66
4.2	Pembahasan Uji Validitas Ahli.....	66
4.2.1	Uji Ahli BK.....	66
4.2.2	Uji Ahli Media.....	67
4.2.3	Uji Ahli Calon Pengguna.....	67
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>69</b>
5.1	Simpulan.....	69
5.2	Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b>		



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Skala Psikologis Kecanduan <i>Game Online</i> .....	31
3.2 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas .....	38
3.3 Kriteria Penilaian .....	39
4.1 Hasil Skala Psikologis Kecanduan <i>Game Online</i> pada Siswa SMA Sederajat di Bojonegoro .....	41
4.2 Hasil Penilaian Ahli BK terhadap Aspek Kegunaan ( <i>Utility</i> ) Model Teknik <i>Self Management</i> .....	46
4.3 Kelayakan ( <i>Feasibility</i> ) Model Panduan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	52
4.4 Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ) Model Panduan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	53
4.5 Hasil Uji Ahli Media Aspek Kemenarikan .....	54
4.6 Hasil Penilaian Calon Pengguna Produk terhadap Aspek Kegunaan ( <i>Utility</i> ) Model Panduan Teknik <i>Self Management</i> .....	57
4.7 Kelayakan ( <i>Feasibility</i> ) Model Teknik <i>Self Management</i> .....	62
4.8 Hasil Penilaian Calon Pengguna terhadap Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ) Model Teknik <i>Self Management</i> .....	64

UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	26
3.1 Tahap-Tahap Model Pengembangan <i>Borg &amp; Gall</i> .....	31
4.1 Presentase skala kecanduan <i>game online</i> pada remaja SMA sederajat....	42
4.2 Model Faktual Teknik <i>Self Management</i> .....	44



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Hasil Analisis Skala Perilaku Kecanduan Game Online Siswa Sma Sederajat Di Bojonegoro .....	80
Lampiran 2 Angket Kecanduan Game Online .....	82
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Di Man 2 Bojonegoro .....	85
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Di Smk Negeri Temayang.....	86
Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Di Sman 1 Bubulan.	87
Lampiran 6 bukti validasi bimbingan konseling.....	88
Lampiran 7 Bukti Validasi Ahli Media.....	93
Lampiran 8 Bukti Validasi Calon Pengguna.....	96
Lampiran 9 Foto Kegiatan Penyebaran Instrumen Angket Kecanduan Game Online. ....	101



**UNUGIRI**