

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
GAME ONLINE DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



**Dicky Hashemi Mahendra Rasyid
1800001212**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2023**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN
GAME ONLINE DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata satu (S1) Pendidikan**

Disusun Oleh :

Nama : Dicky Hashemi Mahendra Rasyid

NIM : 1800001212

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2023

SKRIPSI
KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA

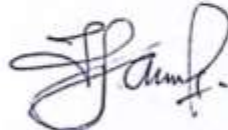
Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Dicky Hashemi Mahendra Rasyid

1800001212

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad
Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Dosen Pembimbing,



Hardi Prasetiawan, S.Pd., M.Pd

NIY. 60150796

SKRIPSI
KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE* DI SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun Oleh:



Dicky Hashemi Mahendra Rasyid

1800001212

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

Yogyakarta, Maret

Mengetahui

Kaprodi BK

a.n

Irvan Budhi Handaka, M.Pd.
M.Pd NIY. 60120715

Dosen Pembimbing

Hardi Prasetiawan, S.Pd.,
NIY. 60150796

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF
MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN GAME ONLINE DI
SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

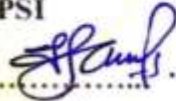
Yang dipersiapkan dan disusun Oleh:

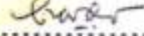
Dicky Hashemi Mahendra Rasyid

1800001212

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : **Hardi Prasetiawan, S.Pd., M.Pd.** 

Penguji 1 : **Dr., Hardi Santosa, M.Pd.** 

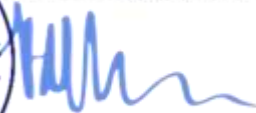
Penguji 2 : **Mufied Fauziah, M.Pd.** 

Yogyakarta, 14 Desember 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd, M.ed., Ph.D 

NIY. 60080551

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dicky Hashemi Mahendra Rasyid

NIM : 1800001212

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi” Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Tekin *Self-Management* untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisikan materi yang ditulis mahasiswa lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 18 November
2022

Penulis,



Dicky Hashemi Mahendra
Rasyid NIM. 1800001212

PERSYARATAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dicky Hashemi Mahendra Rasyid
NIM : 1800001212
Email : dicky1800001212@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Tugas Akhir : Keefektifan layanan konseling kelompok teknik self management untuk mereduksi kecanduan game online di sma muhammadiyah 3 yogyakarta

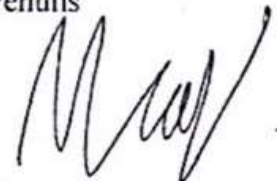
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di Institusi pendidikan lainnya
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi tugas akhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing
4. Dalam karya saya tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya saya ini, serta sanksi yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku dari Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 18 November 2022

Penulis



Dicky Hashemi Mahendra
NIM. 1800001212

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dicky Hashemi Mahendra Rasyid

NIM : 1800001212

Email : dicky1800001212@webmail.uad.ac.id

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Tugas Akhir : Keefektifan layanan konseling kelompok teknik self management untuk mereduksi kecanduan game online di sma muhammadiyah 3 yogyakarta.

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada pusat sumber belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyiapkan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak) :



Saya mengizinkan karya tersebut diunggah kedalam aplikasi Repository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Hardi Prasetiawan, S.Pd., M.Pd.

NIY. 60150796

Yogyakarta, 18 November 2022

Penulis



Dicky Hashemi Mahendra

NIM. 1800001212

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya :

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al-Insyirah : 6)

Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam kesempitan terdapat kemudahan, kelapangan, dan di setiap kekurangan sarana untuk mencapai suatu keinginan terdapat pula jalan keluar. Demikianlah nikmat-Ku kepadamu, maka tetaplah optimis pada pertolongan Tuhanmu karena sesungguhnya disetiap kesulitan ada kemudahan yang menyertai.

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan semua karunia-Nya serta memberikan kemudahan dan petunjuk kepada penulis sehingga dapat menjalankan penelitian dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah pada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan banyak inspirasi dalam kehidupan penulis.

Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan dan dengan segala rasa terimakasih, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtua yang sangat saya cintai, Bapak Abdul Rasyid Saliman dan Ibu Zalita Komarozani atas segala semua yang telah diberikan baik secara rohani jasmani maupun materi untuk selama ini.
2. Dan untuk keluarga saya baik itu abang atau adik saya, dan saya ingin berterimakasih kepada teman-teman saya yang selalu support saya karena selalu mendukung saya selama mengerjakan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan layanan konseling kelompok teknik self-management untuk mereduksi kecanduan game online di sma muhammadiyah 3 yogyakarta” dapat berjalan dengan lancar dan saya pribadi ingin mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak nya untuk:

1. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, M.Ed, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Dr. Dody Hartanto, S.Pd., M.Pd, selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
4. Irvan Budhi Handaka, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Agus Supriyanto, M.Pd. selaku dosen wali yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama menempuh perkuliahan di Universitas Ahmad Dahlan.
6. Hardi Prasetiawan, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
7. Dr. Hardi Santosa, M.Pd. selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
8. Mufied Fauziah, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
9. Orang tua dan keluarga besar, yang telah memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan dukungan moral maupun materil sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu proses penelitian dalam skripsi ini.

11. Teman-teman seperjuangan Prodi BK Angkatan 2018, yang terus memberikan bantuan informasi, dukungan dan semangat kepada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik, saran, dan usulan demi perbaikan penelitian di masa mendatang.

Yogyakarta, 18 November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERSYARATAN TIDAK PLAGIAT.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Deskripsi Teoritik	8
1. Kecanduan <i>Game online</i>	8
a. Pengertian Kecanduan <i>Game online</i>	8
b. Karakteristik Kecanduan <i>Game online</i>	10
c. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Game online</i>	11

d.	Penyebab Kecanduan <i>Game online</i>	15
e.	Upaya Menanggulangi Kecanduan dari <i>Game online</i>	16
2.	Layanan Konseling Kelompok	18
a.	Pengertian Konseling Kelompok.....	18
b.	Fungsi dan Tujuan Konseling Kelompok.....	21
c.	Asas-asas Konseling Kelompok	25
d.	Tahapan Konseling Kelompok	29
e.	Teknik Konseling Kelompok	31
3.	Teknik <i>Self management</i>	32
a.	Pengertian <i>Self management</i>	33
b.	Manfaat Teknik <i>Self management</i>	35
c.	Praktek Penggunaan Teknik <i>Self management</i> Dalam Konseling.....	36
d.	Keefektifan Teknik <i>Self management</i>	41
B.	Kajian penelitian yang relevan.....	41
C.	Kerangka Berfikir	43
D.	Hipotesis Penelitian	46
BAB III	METODE PENELITIAN	47
A.	Pendektan Penelitian	47
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	49
C.	Populasi dan Sampel Penlitian.....	49
D.	Variabel Penelitian	50
E.	Defenisi Operasional.....	51
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	51
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	54
H.	Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A.	Persiapan Penelitian	58
B.	Pelaksanaan Penelitian	59

C. Analisis Data Penelitian	65
D. Pengujian Hipotesis	67
E. Pembahasan Penelitian.....	70
F. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Waktu Penelitian	49
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen.....	52
Tabel 4.1.	Kategori <i>Game online</i>	60
Tabel 4.2	Kategorisasi Hasil Kecanduan <i>Game online</i>	60
Tabel 4.3	Subyek Penelitian Hasil Pre-test	61
Tabel 4.4	Tabulasi Skor Post-test.....	64
Tabel 4.5	Deskripsi Skor Kecanduan <i>Game online</i> Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta	65
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas Data Kecanduan <i>Game online</i> Siswa Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.....	68
Tabel 4.7	Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank.....	68
Tabel 4.8	Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	45
Gambar 3.1 Design one group <i>pretest-posttest</i>	48
Gambar 4.1 Tabulasi data Pretest Posttest Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	79
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	81
Lampiran 4. Hasil Data Pre-Test dan Post-Test.....	84
Lampiran 5. Foto Dokumentasi.....	86

Rasyid, Dicky Hashemi Mahendra. 2022. "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online* di Sma Muhammadiyah 3 Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Internet menjadi sumber informasi dan alat bantu manusia untuk menghubungkan dengan dunia luar. Namun internet juga membawa dampak negative seperti kecanduan game online. Menurut hasil survei di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, terdapat permasalahan terkait kecanduan *game online* masuk dalam kategori tinggi yang menyebabkan prestasi belajar menurun. Berkaitan dengan permasalahan kecanduan *game online* ini, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui konseling kelompok teknik *self-management* efektif atau tidaknya mereduksi kecanduan *game online*.

Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Peneliti melakukan pretest pada 30 siswa menggunakan skala psikologis kecanduan *game online* yang kemudian diambil 9 subjek untuk diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik purposive sampling dengan teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistic non-Parametrik menggunakan Wilcoxon Signed Rank.

Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji statistic non-Parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank karena data tidak berdistribusi normal. Kemudian didapatkan hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) yaitu (0,008) < nilai alpha (α) = (0,05), yang mempunyai arti berdasarkan pengambilan keputusan bahwa jika nilai Sig. (2-tailed) yaitu (0,008) < nilai alpha (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada perbedaan skor pretest dan posttest. Sehingga didapati kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Kata Kunci: *game online*, *self management*, konseling kelompok