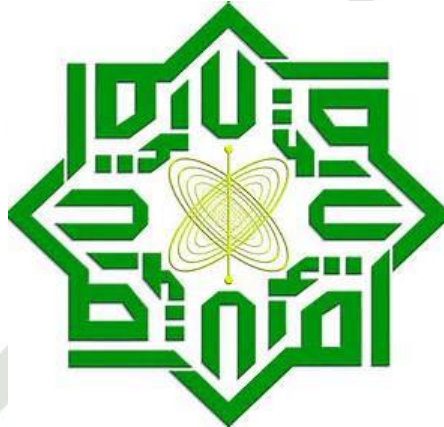




Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI
KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA BIMBINGAN
KONSELING ISLAM**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

IBRAHIM
NIM. 11940211800

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2023**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Ibrahim
NIM : 11940211800
Judul : Eektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Kecanduan Game Onlie Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 05 Oktober 2023

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.S.os. pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 26 Oktober 2023

Prof. Dr. Anron Rosidi, S.Pd, M.A.
19811118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Drs. M. Suhaimi, M.Ag
NIP. 19620403 199703 1 002

Penguji III,

Dra. Silawati, M.Pd
NIP. 19690902 199503 2 001

Sekretaris/ Penguji II,

Listiawati Susanti, M.A
NIP. 19720712 200003 2 003

Penguji IV,

Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag
NIP. 19750511 200312 1 003

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
 Lampiran : 4 (eksemplar)
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Ibrahim**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **(Ibrahim) NIM. (11940211800)** dengan judul **"(EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM)"** telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

(M.Fahli Zatrachadi, M.Pd)
NIP. 1987042120190301008

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Ibrahim

NIM : 11940211800

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **(EVEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM)** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 13 Juli 2023
Yang Membuat Pernyataan,



IBRAHIM
11940211800

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Ibrahim (2023) : EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Game online awalnya diciptakan sebagai penghibur setelah beraktivitas sehari-hari, tetapi ironisnya, game ini malah menyebabkan individu menjadi kecanduan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel terdiri dari 10 orang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengalami kecanduan game online, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima perlakuan teknik *Self Management*, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Data dikumpulkan melalui angket pretest sebelum perlakuan dan angket posttest setelah perlakuan dilakukan. Analisis data melibatkan perhitungan perbedaan nilai pretest dan posttest, serta perbandingannya dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Mahasiswa berhasil mengikuti instruksi dengan baik, menghasilkan perubahan yang signifikan sebelum dan setelah penerapan teknik tersebut. Kesimpulannya, teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa bimbingan konseling islam.

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Ibrahim (2023) : THE EFFECTIVENESS OF SELFMANAGEMENT TECHNIQUES IN REDUCING ONLINE GAME ADDICTION AMONG ISLAMIC GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS

Online games were initially created as a form of entertainment after daily activities, but ironically, these games have led individuals to become addicted. This study aims to examine the effectiveness of Self Management techniques in reducing online game addiction among Islamic Guidance and Counseling students. The research method employed was quantitative research with an experimental design. The sample consisted of 10 Islamic Guidance and Counseling students who were addicted to online games, divided into an experimental group and a control group. The experimental group received the treatment of Self Management techniques, while the control group did not receive any treatment. Data were collected through a pretest questionnaire administered before the treatment and a posttest questionnaire conducted after the treatment. Data analysis involved calculating the difference in scores between the pretest and posttest, comparing them to the maximum achievable scores. The results of the study indicate that the implementation of Self Management techniques is effective in reducing online game addiction among Islamic Guidance and Counseling students. The students successfully followed the instructions and achieved significant changes before and after the implementation of these techniques. In conclusion, Self Management techniques are effective in reducing online game addiction among Islamic Guidance and Counseling students.

Keywords: Self Management, Addiction, Online Games.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR



Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengirimkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw sebagai pedoman bagi umat manusia dalam mengikuti ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi rahmat bagi seluruh alam semesta. Dengan ridha dan kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi berjudul " Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam " sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Skripsi ini merupakan hasil dari upaya dan komitmen yang telah dilakukan penulis selama beberapa bulan terakhir. Selama proses penulisan skripsi, penulis memperoleh banyak pengetahuan, tidak hanya terkait dengan materi penelitian, tetapi juga mengenai disiplin, kerja keras, dan ketekunan. Dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai sumber, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan rasa hormat yang tinggi, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

Kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak kusasi dan ibu lina wati. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan baik secara moral maupun materi kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini. Keberkahan dan cinta tulus yang mereka berikan selalu memotivasi penulis untuk mengatasi setiap tantangan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan juga Wakil Rektor I, II, III beserta seluruh staf dan jajarannya.

Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Masduki, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M.SI., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M.Ag., selaku Wakil Dekan III.

Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Ibu Rosmita M.Ag, selaku Sekretasis Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Bapak M. Fahli Zatrachadi, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis serta bimbingan dan pengarahan juga dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik.

6. Bapak Zulamri, S.Ag., MA., selaku Pembimbing Akademik yang memberikan waktu dan perhatian dalam membimbing penulis selama menjalani perkuliahan dikampus.

7. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah Dan Komunikasi , yang telah mendidik dan memberikan pengajaran bagi penulis agar dapat menjadi pribadi yang baik di dunia dan akhirat.

Seluruh Pegawai Akademik yang telah membantu penulis dalam mengurus surat - menyurat selama masa perkuliahan dan seluruh Civitas Akademika yang lain.

Keluarga saya, terutama Abd Ghafur, Fauziah, dan Fahmi, atas dukungan mereka yang luar biasa selama pembuatan skripsi. Dukungan, kesabaran, dan cinta tanpa syarat yang kalian berikan telah memberikan saya kekuatan dan motivasi untuk terus maju dan menyelesaikan skripsi ini.

Kekasih tercinta, Imroatuss'adah orang yang saya cintai dengan tulus memberikan bantuan yang sangat berarti dalam menuntaskan penulisan skripsi saya, dengan memberikan dukungan dan semangat yang tiada henti.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Teman-teman jurusan Bimbingan Konseling Islam khususnya kelas D Angkatan 2019 yang sudah banyak membantu dan mendukung penulis dalam menyusun skripsi.

Teman Teman Kkn Rumbai Jaya Dicky, Andi, Aldy, Joya, Ibrahim, Ipit, Ammy, Siin, Dina, Mida, Susan, Arni, Serta Masyarakat Desa Rumbai Jaya.

Penulis menyadari bahwa masih ada kelemahan dalam kemampuan berpikir, pengetahuan, dan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan umpan balik konstruktif dari semua pihak agar dapat membantu dalam memperbaiki diri dan mencapai perubahan yang lebih baik di masa depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, terutama, dan pembaca secara umum.

Pekanbaru, 11 Juli 2023

Penulis

Ibrahim

NIM. 11940211800

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I	
PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Penegasan Istilah	3
1.6 Tujuan	4
1.7 Manfaat penelitian	4
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Terdahulu	5
2.2 Landasan Teori	7
2.2.1 Teknik <i>Self Management</i>	7
2.2.2 Aspek - Aspek Teknik <i>Self Management</i>	11
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Teknik <i>Self Management</i>	11
2.2.4 Tahapan Teknik <i>Self Management</i>	12
2.2.5 Kecanduan Game Online	14
2.2.6 Indikator Kecanduan Game Online Diantaranya	21
2.2.7 Tipe-Tipe Game Online	22
2.2.8 Faktor Penyebab Kecanduan Game Online	24
2.2.9 Kriteria Kecanduan Game Online	28
2.3 <i>Self Management</i> Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online	30
2.4 Konsep Operasional	32
2.5 Kerangka Pemikiran	34
2.6 Hipotesis	34

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	36
3.3	Populasi	36
3.4	Sampel	37
3.5	Teknik Pengumpulan Data	37
3.6	Validitas dan reliabilitas	38
3.7	Analisis Data	39

BAB IV

GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4.1	Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau...	41
4.2	Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau	43
4.3	Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunkiasi UIN Suska Riau	43

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1	Hasil Penelitian.....	44
5.2	Pembahasan	65

BAB VI

PENUTUP

6.1	Kesimpulan.....	68
6.2	Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

1 Latar Belakang

Pemanfaatan internet yang semakin lancar dan praktis memiliki peran penting dalam memenuhi berbagai kebutuhan manusia dengan lebih efisien. Selain berfungsi sebagai sumber informasi yang cepat dan mudah diakses, internet juga dapat menjadi sarana hiburan bagi seseorang, salah satunya adalah game online.¹

Game online yang pada dasarnya ditunjukkan untuk dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah melakukan aktivitas sehari-hari, namun pada kenyataannya justru membuat individu menjadi kecanduan terhadap game online. Karena tidak dapat mengontrol keinginannya dengan baik hingga menjadi ketagihan dalam bermain game online. Banyak dari pengguna fasilitas seperti game online ini mengabaikan kewajibannya demi bermain game online. Intensitas bermain game yang tinggi membuat individu mengalami kecanduan yang memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu tersebut.²

Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar komputer atau perangkat mobile mereka untuk bermain game online. Mereka terus-menerus terikat dengan tantangan, pencapaian, dan interaksi sosial yang ditawarkan oleh game tersebut. Kecanduan game online bahkan bisa mengganggu pola tidur dan pola makan mahasiswa. Mahasiswa yang kecanduan game online seringkali mengabaikan tanggung jawab akademik mereka. Mereka dapat mengalami penurunan kinerja akademik, absen dalam kuliah, dan kurangnya konsentrasi saat belajar. Game online menjadi fokus utama dalam hidup mereka, dan kegiatan akademik seringkali diabaikan.

¹ Erwin Sugiyanto, "Pengaruh Sikap Agresif dan Sikap Antisosial terhadap Kecanduan Game Online Studi Kasus SMA Dharma Suci Jakarta Utara," *Dharmavicaya: Jurnal Pengkajian Dhamma* 6, no. 2 (2023): 14.

² Widya Khairani dan Fadhillah Yusri, "Efektifitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Jorong Sungai Jariang Kanagarian Koto Panjang Kecamatan Iv Koto Kabupaten Agam," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 46.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mahasiswa yang sering kecanduan game online membutuhkan strategi yang efektif untuk membantu mereka mengurangi kecenderungan kecanduan tersebut. Teknik *Self Management* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online,³ *Self Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self Management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *Self Management*, tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.⁴

Penggunaan *Self Management* di nilai efektif dalam mengurangi kecanduan game online. sehingga penelitian yang akan dilakukan ini sangat penting karena akan menjadi bukti yang mendukung atau menolak keefektifan teknik tersebut dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa dan sebagai upaya dalam membantu mahasiswa dalam mengatasi kecanduan game online.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai **“Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam”** untuk mengetahui efektivitas teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa bimbingan konseling Islam.

³ Ridho Muhammad Reza dan Mulawarman Mulawarman, “Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa,” *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2021): 25.

⁴ Halimatus Sa’diyah, Muh Chotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas, “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 69.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, beberapa masalah yang diidentifikasi adalah :

- a. Tingginya kecanduan game online di kalangan sebagian mahasiswa yang ditandai oleh frekuensi dan durasi bermain yang tinggi dan memiliki dampak negatif, serta peningkatan prioritas game yang mengganggu kegiatan sehari-hari.
- b. Mahasiswa yang kecanduan game online juga kurang memiliki pengendalian diri dalam mengatur waktu bermain dan mengabaikan kewajiban lainnya. Sehingga diperlukan pendekatan yang tepat untuk membantu mahasiswa mengatasi kecanduan game online dengan efektif.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi dari permasalahan yang difokuskan pada mahasiswa bimbingan konseling Islam yang mengalami kecanduan game online dan efektivitas dari teknik *Self Management* dalam mengurangi kecanduan game online.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan, peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Apakah Teknik *Self Management* Efektif Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam?

1.5 Penegasan Istilah

Untuk menjelaskan lebih jelas tentang apa yang akan diteliti dalam penelitian, berikut adalah beberapa penjelasan istilah yang terkait dengan judul penelitian yang akan diteliti:

1. Efektivitas adalah sesuatu yang menunjukkan taraf tercapainya suatu tujuan.⁵ Dalam penelitian ini efektivitas yang dicapai adalah penggunaan teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online.

⁵ Isnawardatul Bararah, "Efektifitas Perencanaan Pembelajaran Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah," Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam 7, no. 1 (2017): 137.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Teknik *self management* adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.⁶
3. Kecanduan game online adalah salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau lebih dikenal dengan internet *addictive disorder*.⁷

1.6 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang diberikan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa bimbingan konseling Islam.

1.7 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru pada bidang bimbingan konseling terutama dalam hal pengurangan kecanduan game pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat tentang efektivitas teknik *self management* dalam mengatasi kecanduan game.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat membantu memberikan solusi bagi mahasiswa yang kecanduan game dan mengalami masalah dalam mengendalikan diri mereka. Teknik *Self Management* yang efektif dapat membantu mahasiswa untuk membatasi waktu mereka bermain game dan membangun kebiasaan yang lebih sehat.

⁶ Alamsah Muliarahmat dan Hardi Prasetiawan, “Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecanduan Game Online,” dalam Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, vol. 1, 2021, 46.

⁷ Nia Sapira, Dian Mayasari, dan Insan Suwanto, “Identifikasi Kecanduan Game Online Pada Siswa SDN 12 Singkawang,” JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia) 7, no. 3 (2023): 50.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Pada bagian ini, telaah pustaka dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian yang diperoleh memiliki keaslian yang terjaga. Hal ini penting karena sebuah penelitian tidak dapat dianggap sebagai penelitian baru jika tidak didasarkan pada penelitian yang telah ada sebelumnya. Oleh karena itu, penulis melakukan telaah pustaka terlebih dahulu untuk memverifikasi keaslian karya ilmiah dan menghindari terjadinya kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain. Dalam hal ini, penulis telah mengkaji dan menelaah beberapa sumber seperti skripsi dan jurnal yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan, di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reza pada tahun 2021 dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa" menemukan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada siswa. Namun, penelitian ini berfokus pada siswa, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah teknik *self management* juga efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada kelompok mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat difokuskan pada kelompok mahasiswa untuk mengetahui perbedaan efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada kelompok mahasiswa.⁸
2. Penelitian yang dilakukan oleh Fazillah pada tahun 2022 dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa" menemukan bahwa teknik *self management* mampu mereduksi kecanduan game online pada

⁸ Reza dan Mulawarman, "Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa," 23–

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peserta didik. Namun, penelitian sebelumnya telah dilakukan pada siswa SMA, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dalam populasi subjek penelitian yang diteliti. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada populasi yang berbeda yaitu pada mahasiswa yang mengalami kecanduan game online, serta memperluas variasi teknik dan pendekatan konseling yang digunakan untuk mengurangi kecanduan game online.⁹

3. Penelitian yang dilakukan oleh Retno pada tahun 2022 dengan judul "Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Di Smp Purnama Kesugihan" menemukan bahwa metode konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online terhadap siswa. Namun, penelitian sebelumnya telah dilakukan pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dalam populasi subjek penelitian yang diteliti. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada populasi yang berbeda yaitu mahasiswa yang mengalami kecanduan game online, serta memperluas variasi teknik dan pendekatan konseling yang digunakan untuk mengurangi kecanduan game online.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti menemukan perbedaan yang menjadi dasar dari penelitian ini berbeda dengan yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu perbedaan pada subjek dan masalah yang diteliti. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling Islam, sementara masalah yang diteliti adalah efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online.

⁹ Putri Fazillah, Teuku Fadhli, dan Muqarramah Fitri, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa," Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan 2, no. 1 (2022): 14–19.

¹⁰ Retno Dian Puspaningrum, "Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Di Smp Purnama Kesugihan," Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 3, no. 2 (2022): 52–54.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2 Landasan Teori

2.2.1 Teknik *Self Management*

Self management merupakan suatu metode di mana seseorang mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik ini, individu terlibat dalam beberapa atau seluruh komponen dasar, termasuk menetapkan tujuan perilaku, memantau perilaku tersebut, memilih metode yang akan digunakan, melaksanakan metode tersebut, dan mengevaluasi keefektifan metode yang digunakan.¹¹

Teknik *Self Management* adalah metode yang ada dalam pendekatan kognitif perilaku yang diciptakan untuk membantu individu dalam mengendalikan diri dan mengubah perilaku mereka secara efektif. Fokus dari Teknik Self Management adalah agar konseli dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola diri dan tindakan mereka sendiri. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi, pemikiran, dan perilaku dengan baik, akan mendorong mereka untuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan tindakan yang positif.¹²

Self management melibatkan motivasi diri untuk mencapai kemajuan, mengorganisir semua aspek kemampuan pribadi, mengontrol kemampuan untuk mencapai hasil yang positif, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar menjadi lebih baik dan berkembang.¹³ *Self management* mencakup adanya perilaku yang memiliki kendali diri dan perilaku yang dapat dikendalikan.¹⁴

¹¹ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), 180.

¹² Faiz Abdillah dan Siti Fitriana, "Penerapan *Konseling Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa," *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021): 19.

¹³ Maria Ulfa dan Ni Komang Suarningsih, "Efektivitas Layanan *Konseling Kelompok* Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori," *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018): 123.

¹⁴ Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, dan Wiwin Yuliani, "Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Kedisiplinan Belajar Siswa Sma*," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019): 24.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mahoney dan Thoresen mengatakan *Self management* berkaitan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengelola keadaan sekitarnya yang mempengaruhi perbuatan individu.¹⁵ *Self management* atau pengembangan diri merupakan teknik yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan individu untuk bertanggung jawab terhadap apa yang telah individu tersebut rencanakan.¹⁶

Self management meliputi pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi untuk mengubah perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.¹⁷

Teknik konseling *Self Management* adalah serangkaian aturan dan upaya yang digunakan dalam praktek bantuan profesional untuk membantu individu mengembangkan potensi mereka dan menyelesaikan masalah pribadi dengan menerapkan seperangkat prinsip atau prosedur. Teknik ini meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan pengendalian rangsangan (*stimulus control*). Hal ini melibatkan keterkaitan antara teknik kognitif, perilaku, dan afektif dengan pendekatan terstruktur berdasarkan terapi kognitif-perilaku, dan digunakan untuk meningkatkan keterampilan dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

¹⁵ Kasypul Anwar dan Aminah Aminah, "Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di SMP Negeri 4 Murung Pudak," Jurnal Mahasiswa BSN An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia 6, no. 1 (2020): 22.

¹⁶ Abdillah dan Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," 20.

¹⁷ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk," Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 1, no. 1 (2016): 3.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Teknik ini dapat diterapkan dalam layanan konseling individu dan kelompok sesuai dengan kebutuhan. Istilah "self-management" menggunakan istilah "*self-directed*" yang memiliki arti yang sama dengan "*self-control*" atau "penguasaan diri"¹⁸

Self management terjadi karena adanya suatu upaya pada individu untuk memotivasi diri, mengatur semua unsur yang ada di dalam dirinya, berupaya untuk memperoleh apa yang ingin dicapai, serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya yang meliputi pikiran, perasaan dan tingkahlaku, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah mempunyai kemampuan *self management*. *Self management* di butuhkan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan berguna dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagai bentuk upaya mengelola diri sendiri kearah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang disusun dalam rangka mencapai tujuan.¹⁹

Dalam teknik manajemen diri, individu terlibat dalam beberapa atau semua komponen dasar, termasuk menetapkan tujuan perilaku, memantau perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan dilakukan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi prosedur tersebut. Teknik manajemen diri dapat digunakan untuk mengatasi beberapa masalah, seperti:

1. Perilaku yang mengganggu orang lain dan diri sendiri, namun tidak berkaitan dengan orang lain.

¹⁸ Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VII Smp," FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan) 2, no. 6 (2019): 255–56.

¹⁹ Ulfa dan Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori," 123.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Perilaku yang muncul secara tiba-tiba dan sulit diprediksi waktu kemunculannya, sehingga pengendalian dari orang lain tidak efektif. Contohnya adalah berhenti merokok atau menjalani diet.
3. Perilaku verbal yang merupakan target utama dan berhubungan dengan evaluasi diri dan pengendalian diri. Misalnya, kecenderungan untuk terlalu mengkritik diri sendiri.
4. Tanggung jawab untuk mengubah atau mempertahankan perilaku merupakan tanggung jawab individu itu sendiri.²⁰

Tujuan *self management* adalah untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah, dengan fokus pada perubahan perilaku yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* melibatkan upaya individu dalam merencanakan, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi aktivitas yang dilakukan. Dalam konsep ini, terdapat kekuatan psikologis yang memberikan arahan kepada individu untuk mengambil keputusan, menentukan pilihan, dan mengembangkan metode efektif dalam mencapai tujuan yang ditetapkan..

Self management bertujuan untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif pada konseli. Konsep dasar dari self management meliputi beberapa poin penting. Pertama, self management melibatkan proses perubahan perilaku melalui penggunaan satu atau lebih strategi yang melibatkan pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu. Kedua, penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat penting dalam membangkitkan motivasi individu. Ketiga, partisipasi aktif individu sebagai agen perubahan menjadi hal yang sangat penting. Keempat, hasil akhir dari perubahan perilaku harus dapat diterapkan secara umum dan dipertahankan melalui tanggung jawab individu dalam menjalankan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

²⁰ Rifky Nurazmi dan Kusnarto Kurniawan, "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self-Management," Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application 5, no. 4 (2016): 28.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kelima, perubahan perilaku dapat dicapai dengan mengajarkan individu keterampilan dalam menangani masalah. Keenam, individu perlu secara cermat mengidentifikasi situasi-situasi yang menghambat perilaku yang ingin mereka hilangkan, serta belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan. Terakhir, individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dengan tujuan mendorong kesadaran terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar.²¹

2.2.2 Aspek - Aspek Teknik *Self Management*

Self management adalah serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek yang akan dimasukkan dalam prosedur *self management* adalah:

1. *Management by antecedent* : Pengontrolan reaksi terhadap sebab atau pikiran dan perasaan yang akan memunculkan respon.
2. *Management by consequence*: Pengontrolan reaksi pada tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang akan diraih.
3. *Cognitive techniques*: Pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
4. *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.²²

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Teknik *Self Management*

Dalam praktik self management, tanggung jawab keberhasilan konseling terletak pada konseli. Peran konselor adalah sebagai inisiatif awal, fasilitator yang membantu merancang program, serta motivator bagi konseli. Dalam implementasi self management, seringkali disertai dengan pengaturan lingkungan untuk menghilangkan faktor pemicu (*antecedent*)

²¹ Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk," 3.

²² Vania, Supriatna, dan Fatimah, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII Smp," 255.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan memberikan dukungan terhadap perilaku yang ingin dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat dilakukan melalui beberapa cara berikut:

1. Mengubah lingkungan fisik agar perilaku yang tidak diinginkan sulit dilakukan atau tidak mungkin terjadi. Sebagai contoh, seseorang yang suka makan camilan dapat mengatur lingkungan agar tidak ada makanan camilan yang tersedia untuk mengurangi keinginan untuk mengemil.
2. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial juga ikut mengontrol perilaku konseli. Hal ini dapat dilakukan dengan menghindari teman atau lingkungan yang memicu perilaku negatif, serta mencari dukungan dari lingkungan yang positif dan mendukung perubahan perilaku.
3. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga perilaku yang tidak diinginkan hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja. Misalnya, seseorang dapat menentukan batasan waktu dan tempat untuk melaksanakan perilaku yang ingin dikurangi, sehingga perilaku tersebut lebih terkontrol dan terbatas.²³

2.2.4 Tahapan Teknik *Self Management*

Self management biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tahap monitor diri atau observasi diri.
 Pada tahap ini, siswa dengan sengaja memantau perilakunya sendiri dan secara cermat mencatatnya. Catatan ini dapat berupa daftar cek atau catatan observasi. Siswa perlu memperhatikan beberapa hal dalam mencatat perilaku mereka, yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi dari perilaku tersebut.
2. Tahap evaluasi diri
 Pada tahap ini, siswa melakukan perbandingan antara catatan perilaku mereka dengan target perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya.

²³ Komalasari dan Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, 181.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tujuan dari perbandingan ini adalah untuk mengevaluasi keefektifan dan efisiensi program yang telah dijalankan. Jika program tersebut tidak berhasil, maka perlu dilakukan tinjauan ulang terhadap program tersebut. Hal ini meliputi peninjauan terhadap apakah target perilaku yang ditetapkan terlalu tinggi, apakah perilaku yang ditargetkan sesuai dengan kebutuhan, atau apakah penguatan yang diberikan tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

3. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Pada tahap ini, siswa mengatur diri mereka sendiri dan memberikan penguatan pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang cukup sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk konsisten melaksanakan program yang telah ditetapkan.²⁴

Tahap tahap *self management* menurut komalasarini adalah sebagai berikut :

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.

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 Pengaruh dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

²⁴ Ulfa dan Suarningsih, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori," 124.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.²⁵

2.2.5 Kecanduan Game Online

Kecanduan adalah perilaku ketergantungan terhadap sesuatu yang disukai, yang terjadi secara berulang dalam kesempatan yang ada. Seseorang dianggap kecanduan jika mereka melakukan kegiatan yang sama lima kali atau lebih dalam satu hari. Kecanduan merupakan kondisi di mana individu terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu melepaskan diri dari keadaan tersebut. Individu tersebut memiliki kurangnya kontrol diri untuk melaksanakan kegiatan yang disukainya. Seseorang yang mengalami kecanduan merasa terhukum jika tidak dapat memenuhi keinginan atau kebiasaannya.²⁶

Game online menjadi salah satu aktivitas yang paling diminati di dunia maya. Untuk memahami makna kecanduan game online, kita perlu melihat dua istilah yang terkait, yaitu kecanduan dan game online, dari segi etimologi (bahasa). Kecanduan atau addiction dalam kamus istilah konseling dan terapi dapat diartikan sebagai keadaan ketergantungan pada kebiasaan-kebiasaan yang bersifat merusak, seperti kecanduan alkohol, judi, makan berlebihan, dan merokok.²⁷

Bermain telah menjadi kegiatan yang ada sepanjang sejarah manusia, dan dengan munculnya Internet, aktivitas ini telah menjadi semakin populer di antara para gamer. Studi telah menunjukkan bahwa sekelompok kecil pemain game online mengalami gejala yang biasanya

²⁵ Komalasari dan Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*.

²⁶ Sofi Masfiah dan Resti Vidia Putri, "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019): 2.

²⁷ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terkait dengan kecanduan zat, termasuk perubahan suasana hati, toleransi, dan perubahan identitas diri.²⁸

Game online telah menjadi aspek penting bagi para pemain dan penggemar game, yang merasa bahwa tidak ada hari tanpa bermain game online. Berbagai jenis permainan game online telah muncul, melibatkan pelajar, mahasiswa, dan masyarakat umum. Secara umum, para gamer belum memahami secara spesifik dampak yang ditimbulkan oleh permainan game online ini. Di sisi lain, para gamer hanya melihat permainan game online sebagai hiburan semata dan sebagai cara untuk menghilangkan kebosanan dan kejenuhan dari rutinitas sehari-hari. Namun, kebiasaan ini dapat menyebabkan kecanduan terhadap game sehingga sebagian besar waktu dalam sehari digunakan untuk mengakses game online.²⁹

Game adalah bentuk permainan yang menggunakan media elektronik dalam bentuk multimedia yang dirancang sedemikian rupa untuk memberikan kepuasan batin kepada pemainnya. Game telah menjadi bagian dari budaya dan kegiatan sehari-hari masyarakat. Budaya bermain game telah menjadi gaya hidup yang populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan generasi muda dan anak-anak di usia sekolah dasar, baik di pedesaan maupun perkotaan. Jenis perangkat game, mulai dari model sederhana seperti gamewatch hingga game konsol canggih seperti Playstation atau sejenisnya, telah dikenal oleh anak-anak zaman sekarang. Pengaruh game yang menggunakan media elektronik sangat cepat dalam mempengaruhi perkembangan anak-anak. Anak-anak cenderung beralih untuk memainkan permainan yang berbasis jaringan dan meninggalkan permainan tradisional, karena game elektronik menarik perhatian anak-anak dengan kuat.³⁰

²⁸ Sofyan Abdi dan Yeni Karneli, "Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual," *Guidance* 17, no. 02 (2020): 12.

²⁹ Sapto Irawan, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik," *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021): 10.

³⁰ Latifatul Ulya, Sucipto Sucipto, dan Irfai Fathurohman, "Analisis Kecanduan Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Anak," *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 7, no. 3 (2021): 1113.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Semakin banyak gamer, baik yang profesional maupun amatir, yang tertarik dengan dunia game dan terlibat dalam bermain game online secara intensif. Namun, aktivitas ini juga membawa dampak negatif yang menghadirkan beberapa masalah perilaku. Selain manfaat yang mereka peroleh, beberapa gejala perilaku yang muncul antara lain agresivitas, kesulitan keuangan akibat pengeluaran untuk bermain di game center atau membeli kuota internet, serta pengeluaran untuk membeli perangkat virtual yang diperlukan dalam permainan. Gejala yang paling serius adalah kecanduan, di mana seseorang menjadi sangat bergantung pada bermain game dan mengalami kesulitan menghentikan atau mengurangi aktivitas tersebut.³¹

Masalah yang berkaitan dengan penggunaan game online telah menjadi perhatian utama bagi masyarakat secara luas. Game online adalah jenis permainan yang dapat dimainkan oleh sejumlah orang secara bersamaan melalui jaringan internet. Sejak munculnya, game online telah menjadi sangat populer dan mudah diakses. Mereka dapat dimainkan melalui berbagai platform, termasuk komputer pribadi (PC), konsol game, dan smartphone. Saat ini, game online seperti Mobile Legends (ML), Arena of Valor (AoV), Clash of Clans (CoC), Fortnite, Dota 2, dan Player Unknown's Battlegrounds (PUBG) menjadi kegiatan rekreasi yang populer di berbagai budaya, usia, dan jenis kelamin. Game online dapat memberikan dampak positif ketika digunakan sebagai hiburan, membantu mengurangi kelelahan dan stres melalui bermain game. Namun, yang terjadi saat ini adalah banyak orang yang bermain game online secara berlebihan dan menggunakan mereka sebagai pelarian dari realitas kehidupan. Akibatnya, terjadilah kecanduan game online.³²

Kecanduan, atau addiction, adalah dorongan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan, yang mendorong seseorang untuk

³¹ Sri Lutfiwati, "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi," *ANFUSINA: Journal of Psychology* 1, no. 1 (2018): 5.

³² Eryzal Novrialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya," *Buletin psikologi* 27, no. 2 (2019): 149.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mencari dan terlibat dalam perilaku yang diinginkan tersebut. Contohnya termasuk kecanduan internet, kecanduan menonton televisi, kecanduan bermain game, dan sebagainya. Seseorang dianggap mengalami kecanduan ketika mereka tidak mampu mengendalikan keinginan mereka untuk menggunakan atau terlibat dalam hal tersebut. Kecanduan dapat memiliki dampak negatif bagi individu tersebut, baik secara fisik maupun psikologis.³³

Awalnya, kecanduan hanya terkait dengan zat adiktif seperti alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang, yang memasuki aliran darah dan memengaruhi komposisi kimia otak. Namun, saat ini konsep kecanduan telah berkembang. Definisi kecanduan telah meluas seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, istilah kecanduan tidak hanya terbatas pada obat-obatan, tetapi juga dapat merujuk pada kegiatan atau hal tertentu yang dapat menyebabkan ketergantungan fisik atau psikologis pada seseorang.³⁴

Kecanduan game online dapat dideskripsikan sebagai gangguan dalam mengontrol keinginan untuk bermain online game tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif. Kecanduan game online memiliki 3 tingkatan kecanduan yaitu kecanduan ringan, kecanduan sedang, dan kecanduan berat. Seseorang dikatakan kecanduan ringan apabila sering bermain game online dengan pola hidup yang mulai tidak teratur dan malas dalam melakukan segala sesuatu. Sedangkan dikatakan kecanduan ringan bila seseorang merasa antusias apabila ditanya tentang game online sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai hal. Sedangkan seseorang dengan kecanduan berat akan timbulnya sifat ingin menirukan karakter dalam game sehingga

³³ Masfiah dan Putri, "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online,"

³⁴ Novrialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya," 150.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyebabkan terputusnya sosial di masyarakat, pada tingkat ini seseorang sudah mengeluarkan uang hanya untuk bermain game.³⁵

Menurut Yee ,terdapat lima faktor motivasi yang mendorong seseorang untuk bermain game online:

1. Relationship (Hubungan):
Motivasi ini didasarkan pada keinginan untuk berinteraksi dengan pemain lain dan membentuk hubungan yang mendapat dukungan. Para pemain yang termotivasi oleh faktor ini ingin terlibat dalam masalah dan isu-isu kehidupan nyata.
2. Manipulation (Manipulasi):
Motivasi ini melibatkan pemain yang menggunakan pemain lain sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang termotivasi oleh faktor ini cenderung suka berlaku curang, mengejek, dan mendominasi pemain lain.
3. Immersion (Imersi):
Motivasi ini muncul ketika pemain sangat menikmati menjadi orang lain dalam cerita "dunia khayal". Mereka menikmati peran yang terlibat dalam alur cerita yang menciptakan tokoh yang sesuai dengan sejarah dan tradisi dunia game tersebut.
4. Escapism (Pelarian):
Motivasi ini terkait dengan keinginan pemain untuk bermain di dunia maya hanya untuk sementara waktu sebagai pelarian dari stres dan masalah kehidupan nyata. Mereka ingin melupakan dan menghindari masalah sejenak melalui permainan.
5. Achievement (Pencapaian):
Motivasi ini muncul dari keinginan untuk mencapai kekuatan dan prestise di lingkungan virtual. Pemain yang termotivasi oleh faktor ini

³⁵ Ruby Anggara Pratama, Efri Widiandi, dan Hendrawati Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan," *Journal of Nursing Care* 3, no. 2 (2020):

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ingin mencapai tujuan, mengumpulkan item, dan menjadi simbol kekuasaan dalam dunia game.³⁶

Young menyampaikan beberapa alasan mengapa seseorang memilih untuk bermain game online:

1. Menghindari tekanan dan perasaan negatif:

Dengan bermain game online, seseorang dapat mengalami efek penyembuhan dan melupakan tekanan seketika dengan cara yang mudah dan terjangkau secara finansial.
2. Merasa canggung dan terisolasi secara sosial:

Bermain game online memungkinkan seseorang untuk bertransformasi menjadi versi ideal dari diri mereka melalui avatar atau karakter dalam permainan, membantu mereka merasa lebih nyaman dan aman secara sosial.
3. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri:

Dalam dunia nyata, seseorang mungkin merasa tidak diakui dan kurang memiliki kekuatan yang diinginkan. Namun, dalam game online, mereka memiliki kesempatan untuk mendapatkan pengakuan dan kekuatan melalui kemampuan mereka dalam bermain dan berinteraksi dengan pemain lain.
4. Rendahnya penilaian diri:

Seseorang mungkin membentuk identitas ideal mereka di dalam game online sebagai respons terhadap rendahnya penilaian dan penghargaan yang mereka rasakan dalam kehidupan nyata.
5. Rendahnya kemampuan komunikasi:

Game online dapat menjadi tempat di mana seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi yang rendah dalam kehidupan nyata dapat berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan yang lebih terkontrol dan dapat merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi.³⁷

³⁶ Rahmat Anhar, "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014), 14.

³⁷ Lutfiwati, "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi," 8.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dampak yang timbul akibat adanya kecanduan game online mencakup lima aspek utama, yakni kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Dalam hal kesehatan, kecanduan game online menyebabkan penurunan kesehatan pada remaja. Remaja yang mengalami kecanduan pada game online cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang tidur, dan kebiasaan makan yang tidak teratur.

Dalam aspek psikologis, adanya adegan kekerasan dan tindakan kriminal dalam game online telah berdampak pada persepsi bawah sadar remaja. Remaja cenderung memandang kehidupan nyata seperti dalam game online tersebut. Akibat pengaruh game online, remaja yang mengalami gangguan mental dapat menunjukkan ciri-ciri seperti mudah marah, emosional, dan sering menggunakan kata-kata kotor.

Dalam aspek akademik, kecanduan game online dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik remaja yang berada di usia sekolah. Hal ini dapat mengganggu waktu luang yang seharusnya digunakan untuk belajar di sekolah, namun seringkali digunakan untuk menyelesaikan misi dalam game online. Dampaknya adalah gangguan pada daya konsentrasi remaja, sehingga kemampuan mereka dalam menyerap pelajaran yang diajarkan oleh guru tidak optimal.

Dalam aspek sosial, sebagian gamer merasa menemukan identitas mereka saat bermain game online melalui ikatan emosional dengan avatar yang mereka bentuk, yang membuat mereka terbenam dalam dunia fantasi yang mereka ciptakan sendiri. Hal ini dapat menyebabkan kehilangan kontak dengan dunia nyata dan mengurangi interaksi sosial. Meskipun ada peningkatan dalam sosialisasi secara online, pada saat yang sama juga terjadi penurunan dalam interaksi sosial dalam kehidupan nyata. Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya umumnya mengalami kesulitan dalam bersosialisasi di dunia nyata. Ciri-ciri remaja yang kecanduan game online meliputi sikap antisosial, kurang minat untuk berinteraksi dengan masyarakat, keluarga, dan teman-teman.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam aspek keuangan, bermain game online seringkali memerlukan biaya. Misalnya, untuk membeli voucher agar dapat terus bermain game online tertentu, diperlukan biaya yang cukup signifikan. Bagi remaja yang belum memiliki pendapatan sendiri, hal ini dapat mendorong mereka untuk berbohong kepada orang tua dan bahkan melakukan tindakan curang, termasuk pencurian, agar dapat memainkan game online tersebut.³⁸

2.2.6 Indikator Kecanduan Game Online Diantaranya

1. Merasa terikat dengan game online sehingga kehilangan kontrol diri terhadap waktu bermain sehingga menyebabkan masalah dalam kehidupan seseorang,
2. Merasakan kebutuhan untuk bermain game online dengan jumlah waktu yang meningkat dan
3. Emosional yang tidak stabil jika adanya pengurangan waktu untuk bermain game online,
4. Menghindari masalah dengan bermain game online,
5. Merasa gelisah apabila tidak bisa bermain game online, selalu berupaya untuk mengendalikan atau berhenti bermain game online namun tidak berhasil.³⁹

Menurut Brown (1997), terdapat enam aspek kecanduan game online, yaitu:

1. Saliency
Aktivitas bermain game mendominasi pikiran dan tingkah laku seseorang. Game menjadi hal yang paling penting dan memikat perhatian secara berlebihan.
2. Euforia
Seseorang merasakan kepuasan dan kesenangan yang intens saat bermain game. Aktivitas ini memberikan dorongan positif dan perasaan senang.

³⁸ Novrialdy, "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya," 151.

³⁹ Pratama, Widianti, dan Hendrawati, "Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan," 114.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Konflik

Timbulnya pertentangan baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain akibat kecanduan game online. Hal ini dapat mengganggu hubungan sosial dan kehidupan pribadi.

4. Toleransi

Kecenderungan untuk meningkatkan durasi bermain game secara bertahap dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Seseorang membutuhkan waktu bermain yang lebih lama untuk merasakan efek yang memuaskan.

5. Withdrawal

Munculnya perasaan tidak menyenangkan atau ketidaknyamanan saat tidak bermain game. Seseorang mungkin mengalami kegelisahan, kecemasan, atau gangguan mood ketika tidak terlibat dalam aktivitas bermain game.

6. Relapse dan Reinstatement

Kecenderungan untuk kembali ke pola perilaku kecanduan, bahkan setelah jangka waktu yang lama dan usaha untuk mengendalikan kecanduan tersebut. Seseorang dapat mengalami kambuhnya kecanduan game online atau bahkan perilaku yang lebih parah meskipun sudah berhasil melawan kecanduan tersebut selama bertahun-tahun. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang mungkin mengalami kesulitan untuk sepenuhnya berhenti dari aktivitas bermain game dan cenderung untuk kembali ke perilaku kecanduan⁴⁰

2.2.7 Tipe-Tipe Game Online

Game online, kata yang sering digunakan untuk merepresentasikan sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman yang modern ini. Game online ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa game online identik dengan Komputer, game tidak hanya beroperasi di komputer. Game dapat berupa konsol,

⁴⁰ NPAM Pande dan Adijanti Marheni, "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta," Jurnal Psikologi Udayana 2, no. 2 (2015): 164.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

handled, bahkan game juga ada di telepon genggam. Game online berguna untuk refreshing atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang. Tipe-tipe game online terdiri dari beberapa bentuk diantaranya yaitu:

1. *First Person Shooter (FPS) Game* ini mengambil pandangan orang pertama pada gamernya sehingga seolah-olah pertama pada gamernya sehingga seolah-olah kita sendiri yang berada dalam game tersebut, kebanyakan game ini mengambil setting peperangan dengan senjata-senjata militer (di Indonesia game jenis ini sering disebut game tembak-tembakan).
2. *Real Time Strategy* Merupakan game yang permainannya menekankan kepedakehebatan strategi permainannya, biasanya permainan memainkan tidak hanya 1 karakter saja akan tetapi banyak karakter.
3. *Cross Platform Online*, Game yang dapat dimainkan secara online dengan hardware yang berbeda misalnya saja *need for speed undercorver* dapat dimainkan secara online dari PC maupun *hardware/console* game yang memiliki konektivitas ke internet sehingga dapat bermain secara online).
4. *Browser games*, Merupakan game yang dimainkan pada browser seperti firefox, opera, IE. Syarat dimana sebuah browser dapat memainkan game ini adalah browser sudah mendukung javascript, php, maupun flash.
5. *Massive Multiplayer Online*, Games Adalah game dimana pemain bermain dalam dunia yang skalanya besar (>100 pemain), setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti halnya dunia nyata.⁴¹

⁴¹ Hardiyansyah Masya dan Dian Adi Candra, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Pabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016," *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e-journal)* 3, no. 2 (2016): 104.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun beberapa dampak negatif dan positif game online bagi pelajar, dampak positif dari game online bagi pelajar adalah:

1. Pergaulan peserta didik akan lebih mudah diawasi oleh orang tua
2. Otak peserta didik akan lebih aktif dalam berfikir
3. Reflek berfikir dari peserta didik akan lebih cepat merespon
4. Emosional peserta didik dapat di luapkan dengan bermain game
5. Peserta didik akan lebih berfikir kreatif

Sedangkan dampak negatif dari game online bagi pelajar adalah:

1. Peserta didik akan malas belajar dan sering menggunakan waktu luang mereka untuk bermain game online
2. Peserta didik akan mencuri curi waktu dari jadwal belajar mereka untuk bermain game online
3. Waktu untuk belajar dan membantu orang tua sehabis jam sekolah akan hilang karena main game online
4. Uang jajan atau uang bayar sekolah akan diselewengkan untuk bermain game online
5. Lupa waktu
6. Pola makan akan terganggu
7. Emosional peserta didik juga akan terganggu karena efek game ini
8. Jadwal beribadah pun kadang akan dilalaikan oleh peserta didik dan peserta didik cenderung akan membolos sekolah demi game kesayangan mereka.

2.2.8 Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Banyak faktor yang dapat menyebabkan kecanduan game online, salah satunya adalah ketidakmampuan pemain untuk menyelesaikan permainan secara keseluruhan. Selain itu, dorongan alami manusia untuk meraih kemenangan dan kebanggaan dalam menguasai suatu hal, termasuk dalam permainan, juga menjadi penyebab lainnya. Dalam game online, ketika skor atau poin bertambah, maka karakter atau objek yang digunakan dalam permainan akan semakin kuat, dan hal ini seringkali memicu kegembiraan yang membuat orang menjadi kecanduan. Faktor lain yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat disoroti adalah kurangnya pengawasan dari orang tua dan pengaruh globalisasi teknologi yang sulit dihindari.⁴² Salah satu faktor lain yang memicu kecanduan game online adalah sifat permainannya yang memacu adrenalin dan menantang. Karakteristik ini dapat meningkatkan kegembiraan dan rasa ingin tahu pemain untuk menyelesaikan permainan.⁴³

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan game online. Faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan game online antara lain sebagai berikut:

1. Perbedaan Gender

Gender dapat mempengaruhi kecanduan terhadap game online. Baik laki-laki maupun perempuan memiliki ketertarikan terhadap fantasi dalam game online. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih mudah kecanduan game dan menghabiskan lebih banyak waktu di rental game daripada anak perempuan.

2. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis individu dapat mempengaruhi kecenderungan untuk membayangkan dan bahkan bermimpi tentang game, situasi, dan karakter di dalamnya. Fantasi dan pengalaman dalam game membuat pemain merasa tertarik untuk terus bermain dan kembali ke dunia game tersebut. Para pemain seringkali menyatakan bahwa motivasi mereka untuk terus bermain adalah karena game tersebut memberikan tantangan eksperimental dan memberikan kesenangan.

3. Jenis Game Online

Semakin banyak variasi jenis game online yang tersedia, semakin meningkatkan potensi kecanduan seseorang terhadap game online. Munculnya jenis permainan baru dan permainan yang menantang dapat memotivasi pemain game untuk terus memainkannya.

⁴² Ibid., 105.

⁴³ Firda Intan Nursyifa, Efri Widiyanti, dan Yushy Kurnia Herliani, "Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online," *Jurnal Keperawatan BSI* 8, no. 1 (2020): 36.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi remaja terhadap game online. Faktor faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap game online, sebagai berikut:

1. Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online dirancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi
2. Rasa bosan yang dirasakan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah
3. Ketidak mampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap game online
4. Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain game online secara berlebihan.

Menurut Smart mengemukakan bahwa seseorang suka bermain game online dikarenakan seseorang terbiasa bermain game online melebihi waktu. Beberapa orang tua menjadikan bermain game online sebagai alat penenang bagi anak dan apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang maka anak tersebut akan terbiasa bermain game online adalah sebagai berikut:

1. Kurang perhatian dari orang- orang terdekat
 Beberapa orang berfikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.
2. Depresi
 Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa depresinya, diantaranya dengan bermain game online. Dan dengan rasa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nikmat yang ditawarkan game online, maka lama kelamaan akan menjadi kecanduan.

3. Kurang control

Orang tua denga memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.

4. Kurang kegiatan

Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain game online sering dijadikan pelarian yang dicari.

5. Lingkungan

Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga. Saat di sekolah, bermain dengan teman teman itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap game online dirumah, maka seseorang akan kenal dengan game online karena pergaulannya

6. Pola Asuh

Pola asuh orang tua juga sangat penting bagi perilaku seseorang. Maka, sejak dini orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kekeliruan dalam pola asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tuanya.⁴⁴

Tiga faktor utama yang mendorong seseorang untuk memilih bermain game online:

1. Kehidupan sosial yang kurang baik

Ketika seseorang menghadapi tantangan dalam kehidupan sosialnya, game online dapat menjadi pelarian yang sempurna untuk melarikan diri dari masalah-masalah di kehidupan nyata. Bermain game online dianggap sebagai alternatif yang relatif terjangkau dan dapat

⁴⁴ Masya dan Candra, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016," 106.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan kepuasan dan relaksasi, berbeda dengan kegiatan hiburan lainnya seperti liburan atau konseling dengan psikolog.

2. Rendahnya penghargaan diri

Seseorang dengan penghargaan diri yang rendah cenderung memilih bermain game online sebagai cara untuk mengembangkan diri dengan lebih percaya diri. Dalam game online, mereka dapat berbicara secara lebih vokal, mencoba peran sebagai pemimpin, dan membentuk identitas baru tanpa perlu berhadapan langsung dengan pemain lain. Orang-orang dengan masalah emosional seperti ini berisiko tinggi mengalami kecanduan game online, terutama pada game yang interaktif seperti MMO atau MMORPG. Masalah lebih serius muncul ketika mereka sulit membedakan antara realitas dan dunia virtual.

3. Tenggelam dalam permainan:

Menenggelamkan diri dalam permainan merupakan cara bagi seseorang untuk mengompensasi masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata. Faktor ini berperan penting dalam menjelaskan mengapa seseorang bisa kecanduan game online. Ketika mereka memiliki kesulitan dalam kehidupan sosial dan/atau rendahnya harga diri, tenggelam dalam permainan menjadi bentuk pelarian yang dianggap membantu, namun sebenarnya memiliki dampak negatif yang besar di baliknya.⁴⁵

2.2.9 Kriteria Kecanduan Game Online

Kecanduan game online ini memiliki beberapa karakteristik antara lain pola perilaku bermain secara terus-menerus yang ditandai dengan gangguan kontrol terhadap game, sehingga game lebih diutamakan dari pada kebutuhan hidup lainnya.⁴⁶ Kriteria kecanduan game online sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan game online dimasukkan kedalam golongan kecanduan secara

⁴⁵ Lutfiwati, "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi," 6.

⁴⁶ Fraldy Robert Mais, Sefti SJ Rompas, dan Lenny Gannika, "Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja," Jurnal Keperawatan 8, no. 2 (2020): 19.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

fisik. Menurut Chang & Chen, Terdapat empat komponen yang menunjukkan seseorang kecanduan game online.⁴⁷ Keempat komponen tersebut adalah:

1. *Compulsion* (kompulsif atau dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus, dimana dalam hal ini merupakan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus bermain game online.
2. *Withdrawal* (penarikan diri) Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seorang 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.
3. *Tolerance* (toleransi) Toleransi dalam hal ini diartikan sebagai sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan sesuatu hal. Biasanya toleransi ini berkenaan dengan jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk melakukan sesuatu yang dalam hal ini adalah bermain game online, dan kebanyakan pemain game online tidak akan berhenti bermain game online tidak akan berhenti bermain hingga merasa puas.
4. *Interpersonal and health related problems* (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 terfokus pada game online saja. Begitu pula dengan masalah kesehatan mereka seperti waktu tidur yang kurang, tidak menjadi kebersihan badan dan pola makan yang tidak teratur.⁴⁸

⁴⁷ Wiryo Nuryono, "Fenomena Penyebab Kecanduan Game Online Pada Siswa," Jurnal BK UNESA, 2022, 987.

⁴⁸ Masya dan Candra, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016," 107–8.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. *Self Management* Dalam Mengurangi Kecanduan Game Online

Teknik *Self Management* merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola diri sendiri dengan memanfaatkan strategi dan metode yang efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa, teknik *Self Management* dapat menjadi solusi yang efektif. Mahasiswa seringkali mengalami kesulitan untuk mengatur waktu mereka dan seringkali terlalu banyak terlibat dalam bermain game online. Dalam hal ini, teknik *Self Management* dapat membantu mereka mengembangkan strategi dan metode yang tepat untuk mengurangi kebiasaan tersebut.

Hampir semua jenis permainan memiliki potensi untuk menyebabkan kecanduan, di mana beberapa pemain dapat menghabiskan berjam-jam bahkan seharian penuh untuk bermain. Bahkan, ada individu yang meluangkan seluruh waktu mereka untuk bermain permainan tersebut. Game online merupakan jenis permainan yang menggunakan media visual elektronik. Pemain berinteraksi dengan permainan melalui tampilan visual yang disajikan oleh perangkat elektronik. Penggunaan media visual elektronik dalam game online dapat menyebabkan radiasi pada mata, yang kemudian dapat menyebabkan kelelahan mata dan seringkali diikuti dengan sakit kepala. Aspek kecanduan game online memiliki kesamaan dengan jenis kecanduan lainnya, namun kecanduan game online dikategorikan sebagai kecanduan psikologis bukan kecanduan fisik.⁴⁹

Kecanduan dapat dianggap sebagai keterlibatan yang terus-menerus dengan suatu zat atau aktivitas, meskipun zat atau aktivitas tersebut memiliki konsekuensi negatif. Pada awalnya, individu hanya mencari kenikmatan dan kepuasan, tetapi pada akhirnya sulit untuk tidak melakukannya. Kecanduan game online memiliki gejala ketergantungan yang dapat mempengaruhi psikologis individu secara abnormal, seperti kecanduan terhadap perjudian, pornografi, dan kekerasan.⁵⁰

⁴⁹ Yusrizal Firdaus Yulia Pebrianti Titi Andriyani, "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online," *Jurnal Riset Terapan Akuntansi* 2, no. 2 (2018): 172.

⁵⁰ Abdi dan Karneli, "Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual," 11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Self management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Woolfolk mengemukakan *self management* adalah mengelola perilaku kita dan menerima tanggung jawab untuk tindakan kita. Dalam teori behavioral, penggunaan prinsip-prinsip perilaku untuk mengubah perilaku kita.⁵¹

Teknik *self management* melibatkan berbagai strategi yang dapat membantu mahasiswa mengurangi kecanduan game online, seperti Membuat jadwal waktu yang terstruktur, Mengidentifikasi kebiasaan buruk dan membuat rencana untuk menghindarinya, Menetapkan tujuan dan memantau kemajuan, Membangun kebiasaan positif

Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yakni menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Penggunaan *Self management* dalam bimbingan atau konseling dapat mendidik mahasiswa dalam berperilaku positif sejak awal, hal tersebut dikarenakan *Self management* merupakan perubahan perilaku yang mayoritas peran ditentukan oleh masing-masing individu, manajemen diri mengembangkan tanggung jawab dalam diri mahasiswa sendiri. Teknik ini memiliki beberapa keunggulan seperti pelaksanaan yang sederhana, dapat digabungkan dengan teknik yang lain, dapat mengubah perilaku individu melalui perasaan dan sikapnya, dan dapat dilakukan perorangan atau berkelompok.⁵²

⁵¹ Muya Barida dan Hardi Prasetiawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP,” Jurnal Fokus Konseling 4, no. 1 (2018): 33.

⁵² Abdillah dan Fitriana, “Penerapan Konseling *Cognitive Behaviour* dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa,” 21.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Manfaat strategi mengelola diri sendiri atau strategi tunggal yaitu dapat membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain, Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama, Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.⁵³

Berdasarkan penjelasan tersebut pendekatan behavior teknik *self management* dapat menjadi alternatif dalam upaya mengurangi kecenderungan kecanduan game online yang dialami oleh mahasiswa. Penggunaan *self management* pada masalah kecenderungan kecanduan game online bisa menjadi efektif karena kelebihan dari teknik ini yaitu dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

Dengan mengikuti teknik *self management*, mahasiswa dapat membangun kemampuan untuk mengelola waktu dan menghindari kebiasaan buruk, sehingga mereka dapat mengurangi kecanduan game online. Teknik *self management* dapat membantu mereka membangun kebiasaan positif seperti belajar, berolahraga, atau beraktivitas sosial yang dapat membantu mengisi waktu luang mereka.

2.4 Konsep Operasional

Dalam penelitian ini, efektivitas yang diteliti adalah kemampuan intervensi atau teknik *self management* dalam mengurangi kecanduan game online mahasiswa. Efektivitas terapi ini diukur dengan mengevaluasi seberapa

⁵³ Tika Nurhayati, R. Ika Mustika, dan Siti Fatimah, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA," FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan) 4, no. 3 (2021): 225.

baik teknik tersebut dapat mengurangi kecanduan game online mahasiswa pada mahasiswa bimbingan konseling Islam. Secara operasional, efektivitas teknik *self management* dengan mengevaluasi variabel independen (*teknik self management*) terhadap variabel dependen (kecanduan game online).

Tabel 2. 1 Konsep Operasional

Variabel	Indikator
Teknik <i>Self Management</i>	Monitor Diri Atau Observasi Diri
	Evaluasi Diri
	Pemberian Penguatan Dan Penghapusan
Kecanduan Game Online	<i>Compulsion</i> (Kompulsif Atau Dorongan Untuk Melakukan Secara Terus Menerus)
	<i>Withdrawal</i> (Penarikan Diri)
	<i>Tolerance</i> (Toleransi)
	<i>Interpersonal And Health Related Problems</i> (Masalah Hubungan Interpersonal Dan Kesehatan)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran
2.5 Kerangka Pemikiran

2.6 Hipotesis

Berdasarkan masalah yang diteliti, penulis merumuskan hipotesis yang didasarkan pada teori-teori yang relevan, sebagai jawaban sementara yang akan menjadi acuan dalam melakukan penelitian. Berikut ini merupakan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

- Ha : Teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi kecanduan game online mahasiswa.
- Ho : Teknik *Self Management* tidak efektif dalam mengurangi kecanduan game online mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Penelitian eksperimen adalah penelitian dimana peneliti dengan sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, dengan kata lain penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari sebab akibat (*causal effect*) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang bisa mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang dilakukan oleh peneliti.⁵⁴ Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan pola pretest posttest grup bahwa metode eksperiment menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain suatu penelitian eksperimen pada prinsipnya dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sabab akibat (*Causal-Effect Relationship*).⁵⁵

Tabel 3. 1 Desain Penelitian⁵⁶

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
E	O ₁	X	O ₂
K	O ₁		O ₂

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- O1 : Nilai pretest (sebelum diberikan *treatment*)
- X : Penerapan Teknik *Self Mangement*
- O2 : Nilai posttest (setelah diberikan *treatment*)

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka cipta, 2002), 34.

⁵⁵ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Prakteknya* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004), 179.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (bandung: alfabeta, 2019), 116.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini yaitu:

1. Memberikan pre-test

Tujuan dari pemberian pretest adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku kecanduan game online sebelum diterapkan *self management*. Pemberian pretest dalam berupa angket yang berisi tentang indikator perilaku kecanduan game online.

2. Perlakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diberikan berupa penerapan teknik *self management* dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang sudah ditentukan sebelumnya.

3. Memberikan post-test

Pemberian post-test setelah diberikan perlakuan. Tujuan post-test yaitu untuk mengetahui sejauh mana penerapan self managemen efektif untuk mengurangi kecanduan game online.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Peneliti memilih lokasi yang sesuai untuk melakukan penelitian, terutama agar dapat mengamati fenomena atau keadaan yang sebenarnya terjadi pada objek yang sedang diteliti, dalam hal ini lokasi pada penelitian yang akan dilakukan berada di jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Adapun waktu penelitian yaitu dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan

3.3 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁷ Populasi pada penelitian ini berjumlah 629 orang mahasiswa yang merupakan seluruh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi tahun 2023.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.4 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Atau, sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi.⁵⁸ Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling purposif (purposive sampling). Teknik ini mencakup orang-orang yang diseleksi atas dasar kriteria-kriteria tertentu yang dibuat periset berdasarkan tujuan riset, sedangkan orang-orang dalam populasi dalam populasi yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut tidak dijadikan sebagai sampel.⁵⁹ Kriteria sampel meliputi mahasiswa aktif jurusan bimbingan konseling islam dan terindikasi kecanduan game serta bersedia untuk menjadi responden. Dikarenakan sampel melebihi 100 orang dan penelitian adalah penelitian eksperimen sederhana maka peneliti memutuskan sampel yang akan diambil berjumlah 10 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian yang akan dilakukan teknik yang digunakan adalah dengan teknik pengumpulan angket. Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan kepada responden untuk dijawabnya⁶⁰

Pengukuran adalah upaya memberikan nilai-nilai pada variabel. Untuk mengukur data dari responden, peneliti menggunakan Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial.⁶¹ Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, dengan pilihan jawaban sebagai berikut : Untuk kalimat-kalimat positif, masing-masing kategori jawaban diberi skor sebagai berikut:

⁵⁸ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2006), 153.

⁵⁹ Ibid., 158.

⁶⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), 12.

⁶¹ Ridwan dan Akdon, *Rumus Dan Data Dalam Aplikasi Statistika* (Bandung: Alfabeta, 2008), 16.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Sangat setuju (SS) = diberi skor 5
2. setuju (S) = diberi skor 4
3. kurang setuju (ks) = diberi skor 3
4. tidak setuju (TS) = diberi skor 2
5. Sangat tidak Setuju (STS) = diberi skor 1

3.6 Validitas dan Reliabilitas

Validasi adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi dan sebaliknya bila tingkat validitasnya rendah maka instrumen tersebut kurang valid⁶². Kemudian untuk mengukur validitas instrumen, digunakan korelasi product moment pada taraf signifikansi dengan nilai probabilitas 0,5 atau 5%. Pada program SPSS teknik pengujian yang digunakan untuk uji validitas adalah menggunakan *Corrected Item Total Correlation* (Item Total Statistic). Untuk menguji validitas angket, angket diujikan kepada 50 responden selain mahasiswa bimbingan konseling islam. Hal ini dilakukan untuk menentukan apakah angket yang akan digunakan valid atau tidak

Setelah dilakukan pengujian validitas terhadap 40 pernyataan, setiap pernyataan memiliki jawaban yang berbeda-beda. Validitas pernyataan pada setiap item ditentukan dengan cara membandingkan nilai r-hitung dengan r-tabel (0.284). Jika nilai r-hitung \geq r-tabel, maka pernyataan pada item tersebut dianggap valid. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa setiap pernyataan pada variabel kecanduan game online dan teknik *self management* dianggap valid karena nilai r-hitung pada setiap item pernyataan $>$ 0.284 (r-tabel). Sehingga angket tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

Uji realibilitas artinya memiliki sifat dapat dipercaya. Dengan kata lain, suatu alat ukur memiliki reliabilitas bila hasil pengukurannya relatif konsisten apabila alat ukur tersebut digunakan berulang kali oleh peneliti yang sama atau

⁶² Riduwan, *Cara Mudah Belajar Spss Versi 17.0 Dan Aplikasi Statistik Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2011), 194.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh peneliti lainnya⁶³ Uji Reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Suatu butir pertanyaan dikatakan reliabel jika mempunyai nilai sebesar (0.6) atau lebih. Apabila butir-butir pertanyaan tidak dapat memenuhi persyaratan, maka butir-butir pertanyaan tersebut tidak mempunyai validitas dan reliabilitas sehingga tidak boleh digunakan dalam kuesioner yang akan digunakan untuk mengambil data.

Terdapat 20 item pernyataan dari variabel kecanduan game online skripsi dan 20 pernyataan dari variabel teknik *self management* yang diuji reliabilitasnya, di mana setiap item memiliki variasi jawaban yang berbeda-beda. Untuk menentukan kehandalan atau reliabilitas setiap item, digunakan standar nilai *Cronbach's Alpha* yang harus mencapai angka minimal 0,60. Jika nilai alpha mencapai atau melebihi angka tersebut, maka item pernyataan dapat dianggap reliabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa angket dari variabel kecanduan game online dan variabel teknik *self management* dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan karena nilai yang diperoleh melebihi nilai minimal *Cronbach's Alpha* >0,60, sehingga angket dapat digunakan dalam penelitian.

3. Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan uji *N Gain* yaitu teknik analisis data yang digunakan untuk mengevaluasi efektivitas suatu metode atau terapi dalam penelitian. Teknik ini dilakukan dengan menghitung perbedaan antara nilai pretest dan posttest serta dibandingkan dengan nilai maksimal yang dapat dicapai. Hasil dari perhitungan ini disebut sebagai *N Gain*

⁶³ Bungin Burhan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), 143-44.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Score, yang menunjukkan seberapa besar keefektifan metode atau perlakuan setelah diterapkan.⁶⁴ Menurut Meltzer, rumus untuk faktor g (N-Gain) adalah:⁶⁵

$$g = \frac{\text{Skorposttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Tabel 3.2 Perolehan Skor

Batasan Kategori	
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Tabel 3.3 Tafsiran Efektivitas Ngain Score⁶⁶

Persentase(%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
>75	Efektif

⁶⁴ Siti Muslimah, "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA Negeri Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021" (IAIN KUDUS, 2021), 42.

⁶⁵ Eka Putra Ramdhani, Fitriah Khoirunnisa, dan Nur Asti Nadiah Siregar, "Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation Pada Materi Ikatan Kimia," Journal of Research and Technology 6, no. 1 (2020): 164.

⁶⁶ Febi Andriyanto dan Mochamad Cholik, "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Pemesinan Frais Kelas XI Di Smk Negeri 13 Surabaya," JPTM(Jurnal Pendidikan Teknik Mesin), 2022, 6.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4 Sejarah Singkat Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

Cikal bakal Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau adalah dari Institut Agama Islam Negeri SuLthan Syarif Qasim (IAIN Susqa), didirikan pada tanggal 19 September 1970 berdasarkan surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia no. 194 tahun 1970. Ketika didirikan, IAIN Susqa hanya terdiri dari tiga fakultas, yaitu Fakultas Tarbiah, Fakultas Syariah, dan Fakultas Ushuluddin. Namun sejak 1998/1999, IAIN Susqa telah mengembangkan diri dengan membuka Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, meskipun secara yuridis formal baru lahir pada tahun akademik 1998/1999, tetapi secara historis fakultas ini telah berusia hampir seperempat abad, karena embrionya bermula dari jurusan Ilmu Dakwah yang ada pada Fakultas Ushuluddin IAIN Sulthan Syarif Qasim Riau.

Peningkatan status jurusan Ilmu Dakwah menjadi sebuah fakultas tersendiri telah direncanakan sejak lama. Usaha-usaha yang lebih intensif kearah itu telah dimulai sejak tahun akademik 1994/1995. Setahun kemudian yakni 1995/1996, jurusan Ilmu Dakwah dimekarkan menjadi dua jurusan, yaitu jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) dan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Kedua jurusan tersebut sampai dengan tahun akademik 1997/1998 telah berusia lebih kurang tiga tahun dan telah memiliki mahasiswa sebanyak 211 orang dengan rincian, jurusan PMI 102 orang dan jurusan BPI 109 orang.

Kemudian pada tahun akademik 1996/1997 telah pula dilakukan peninjauan dan konsultasi kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung dalam rangka mempersiapkan dan memperluas jurusan pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan, yang kemudian menghasilkan kesepakatan kerjasama antara IAIN Susqa Riau dengan Unpad yang direalisasikan dalam bentuk penandatanganan naskah kesepakatan berupa Memorandum of Understanding (MoU) pada bulan Januari 1998 dengan

nomor : IN/13/R/HM.01/164/1998 dan 684//706/1998 dan pelaksanaan teknisnya dipercayakan pada fakultas Ushuluddin (pengasuh Ilmu Dakwah) dan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran Bandung.

Sebagai tindak lanjut dari MoU tersebut adalah disepakatinya pembukaan Program Strata Satu (S1) Ilmu Komunikasi dan Diploma Tiga (D3) Dakwah dan Ilmu Komunikasi, untuk melengkapi jurusan yang sudah ada (PMI) dan (BPI) pada Fakultas Dakwah yang akan didirikan. Untuk mewujudkan pendirian Fakultas Dakwah pada IAIN Susqa Pekanbaru telah dilakukan berbagai upaya perintisan, diantaranya adalah mengupayakan untuk mendapatkan pengukuhan secara yuridis formal dari berbagai pihak terkait seperti Departemen Agama sendiri, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI dan dari Menteri Pendayagunaan Aparat Negara (Menpan) yang hasilnya adalah dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia tentang pendirian Fakultas Dakwah IAIN Sulthan Syarif Qasim Pekanbaru nomor 104 tahun 1998 tanggal 28 Februari 1998.

Dari pada itu, telah pula dilakukan seminar dan lokakarya (semiloka) tentang penyusunan kurikulum Jurusan Ilmu Komunikasi dan program studi Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Semiloka tersebut dihadiri oleh dua pakar Komunikasi dari Unpad Bandung yaitu Prof. Dr. H. Dedi Mulyana, M.A dan Drs. Elvinaro Enderianto, M.Si menggantikan Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi UNPAD yang berhalangan hadir. Semiloka tersebut berhasil merumuskan kurikulum terpadu antara disiplin Ilmu Komunikasi pada IAIN Susqa Pekanbaru. Berbekal surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 104 tahun 1998 tersebut, maka secara de jure Fakultas Dakwah IAIN Susqa Pekanbaru telah lahir dan terpisah dari Fakultas Ushulddin, tetapi secara de facto kelahiran itu baru terealisasi pada bulan September 1998, dalam acara Stadium General Pembukaan Kuliah tahun Akademik 1998/1999. Dalam kesempatan itu yang bertindak sebagai pembicara adalah Prof. Dr. Soleh Soemirat Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4 Visi Dan Misi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau

a. Visi

“Terwujudnya Fakultas yang Gemilang dan Terbilang dalam Keilmuan Dakwah dan Komunikasi secara integratif di Asia pada Tahun 2025”

b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran keilmuan dakwah dan komunikasi untuk melahirkan sumber daya manusia yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menyelenggarakan penelitian keilmuan dakwah dan komunikasi berbasis publikasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menyelenggarakan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menyelenggarakan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

4 Tujuan Fakultas Dakwah Dan Komunkiasi UIN Suska Riau

1. Menghasilkan lulusan yang adaptif terhadap perkembangan global serta memiliki integritas pribadi sebagai sarjana muslim.
2. Menghasilkan penelitian berbasis publikasi nasional atau internasional dalam bidang ilmu dakwah dan komunikasi.
3. Memberikan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dakwah dan komunikasi yang bermanfaat bagi kemanusiaan.
4. Menghasilkan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait dalam dan luar negeri.
5. Menghasilkan tata kelola fakultas yang baik (good faculty governance) serta adaptif dengan sistem dan teknologi digital.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kecanduan game online dapat dideskripsikan sebagai gangguan dalam mengontrol keinginan untuk bermain online game tanpa melibatkan penggunaan obat atau zat adiktif. Hasil pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada uji Ngain, menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar -0,8066, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 0,1099. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penurunan tingkat kecanduan game online. Hasil uji Ngain pada kelompok eksperimen memberikan bukti bahwa teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa bimbingan konseling Islam. Dengan teknik *Self Management*, mahasiswa dapat membangun kemampuan untuk mengelola waktu dan menghindari kebiasaan buruk, sehingga mereka dapat mengurangi kecanduan game online.

Memberikan teknik *Self Management* kepada mahasiswa yang kecanduan game online dapat mengarahkan mereka untuk beralih pada kegiatan lain yang lebih bermanfaat. Dengan mengoptimalkan waktu pada setiap kegiatan, mahasiswa dapat mengalihkan perhatiannya ke arah yang lebih positif. Melaksanakan kegiatan sesuai dengan kesepakatan yang dibuat akan membuat mahasiswa menjadi lebih produktif dan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat dan membentuk kebiasaan baru pada mahasiswa, sehingga kegiatan bermain game online dapat berkurang. Hasil data penelitian pada kelompok eksperimen memberikan bukti bahwa teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa bimbingan konseling Islam. Penerapan teknik *Self Management* pada mahasiswa yang kecanduan game online menghasilkan perubahan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan teknik tersebut.

6.2 Saran

Penerapan teknik *Self Management* selanjutnya dapat dilakukan dengan menghadapi masalah atau tantangan psikologis lainnya, sehingga kita dapat terus memperbarui pengetahuan tentang penerapan teknik *Self Management* dalam konteks permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, Sofyan, dan Yeni Karneli. "Kecanduan Game Online: Penanganannya Dalam Konseling Individual." *Guidance* 17, no. 02 (2020).
- Abdillah, Faiz, dan Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa." *Sultan Agung Fundamental Research Journal* 2, no. 1 (2021).
- Andriyani, Yusnizal Firdaus Yulia Pebrianti Titi. "Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online." *Jurnal Riset Terapan Akuntansi* 2, no. 2 (2018).
- Andriyanto, Febi, dan Mochamad Cholik. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Pemesinan Frais Kelas XI Di Smk Negeri 13 Surabaya." *JPTM (Jurnal Pendidikan Teknik Mesin)*, 2022.
- Anhar, Rahmat. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keterampilan Sosial Remaja Di 4 Game Centre Di Kecamatan Klojen Kota Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014.
- Anwar, Kasypul, dan Aminah Aminah. "Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management di SMP Negeri 4 Murung Pudak." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 6, no. 1 (2020).
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta, 2002.
- . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.
- Bararah, Isnawardatul. "Efektifitas Perencanaan Pembelajaran Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah." *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2017).
- Brida, Muya, dan Hardi Prasetiawan. "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP." *Jurnal Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018).
- Barhan, Bungin. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Group, 2010.
- Fitimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati, dan Wiwin Yuliani. "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019).
- Fzillah, Putri, Teuku Fadhli, dan Muqarramah Fitri. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa." *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan* 2, no. 1 (2022).
- Irwani, Sapto. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no. 1 (2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hairani, Widya, dan Fadhilla Yusri. "Efektifitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Jorong Sungai Jariang Kanagarian Koto Panjang Kecamatan Iv Koto Kabupaten Agam." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023).
- Komalasari, Gantina, dan Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Kiyantono, Rachmat. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana, 2006.
- Lutfiwati, Sri. "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 1, no. 1 (2018).
- Mais, Fraldy Robert, Sefti SJ Rompas, dan Lenny Gannika. "Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8, no. 2 (2020).
- Mappiare, Andi. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Masfiah, Sofi, dan Resti Vidia Putri. "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019).
- Masya, Hardiyansyah, dan Dian Adi Candra. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016." *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e-journal)* 3, no. 2 (2016).
- Muliarahmat, Alamsah, dan Hardi Prasetiawan. "Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecanduan Game Online." Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 1, 2021.
- Muslimah, Siti. "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021." IAIN KUDUS, 2021.
- Novrialdy, Eryzal. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin psikologi* 27, no. 2 (2019).
- Nurazmi, Rifky, dan Kusnarto Kurniawan. "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self-Management." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 5, no. 4 (2016).
- Nurhayati, Tika, R. Ika Mustika, dan Siti Fatimah. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4, no. 3 (2021).
- Nurisyifa, Firda Intan, Efri Widiandi, dan Yushy Kurnia Herliani. "Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online." *Jurnal Keperawatan BSI* 8, no. 1 (2020).
- Nuryono, Wiryo. "Fenomena Penyebab Kecanduan Game Online Pada Siswa." *Jurnal BK UNESA*, 2022.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

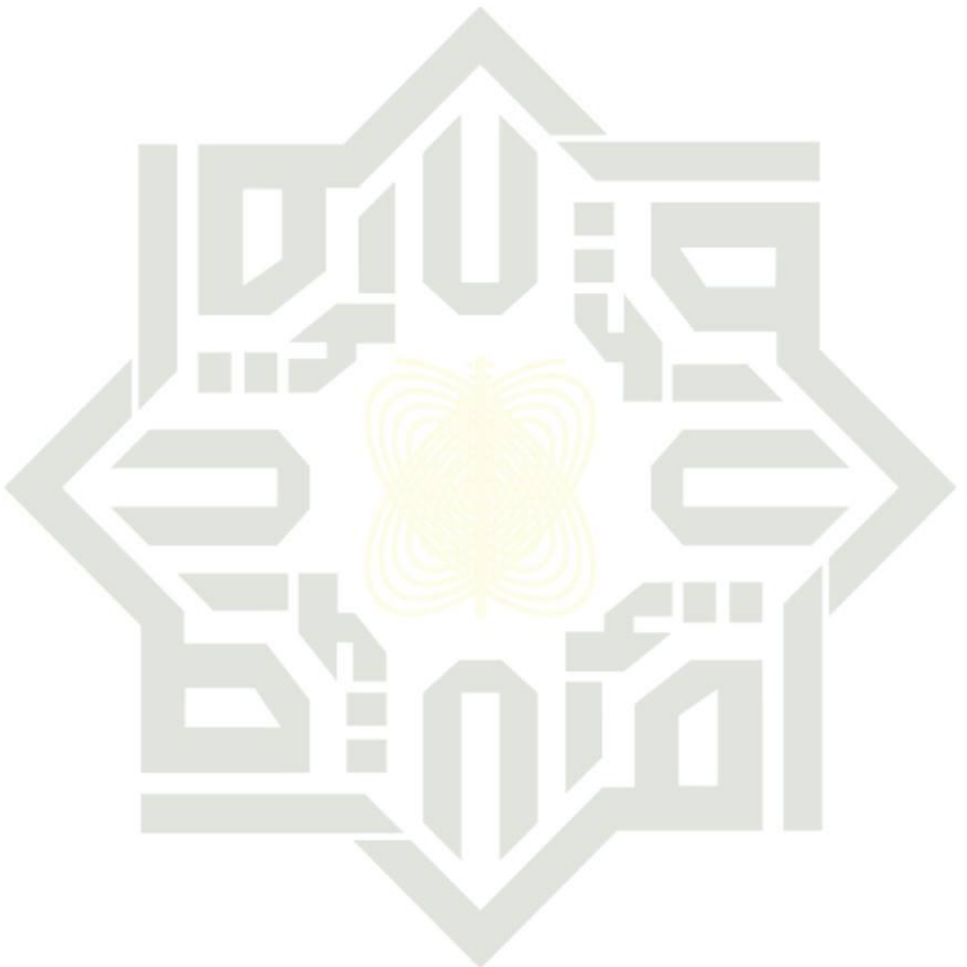
- Pande, NPAM, dan Adijanti Marheni. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta." *Jurnal Psikologi Udayana* 2, no. 2 (2015).
- Patama, Ruby Anggara, Efri Widiati, dan Hendrawati Hendrawati. "Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan." *Journal of Nursing Care* 3, no. 2 (2020).
- Puspiningrum, Retno Dian. "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Di Smp Purnama Kesugihan." *Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (2022).
- Ramdhani, Eka Putra, Fitriah Khoirunnisa, dan Nur Asti Nadiah Siregar. "Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation Pada Materi Ikatan Kimia." *Journal of Research and Technology* 6, no. 1 (2020).
- Reza, Ridho Muhammad, dan Mulawarman Mulawarman. "Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2021): 22–30.
- Riduwan. *Cara Mudah Belajar Spss Versi 17.0 Dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Ridwan dan Akdon. *Rumus Dan Data Dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017).
- Sapira, Nia, Dian Mayasari, dan Insan Suwanto. "Identifikasi Kecanduan Game Online Pada Siswa SDN 12 Singkawang." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 7, no. 3 (2023).
- Sagiyanto, Erwin. "Pengaruh Sikap Agresif dan Sikap Antisosial terhadap Kecanduan Game Online Studi Kasus SMA Dharma Suci Jakarta Utara." *Dhammavicaya: Jurnal Pengkajian Dhamma* 6, no. 2 (2023).
- Sagiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. bandung: alfabeta, 2019.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sakardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Prakteknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016).
- Ufa, Maria, dan Ni Komang Suarningsih. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori." *Psikologi Konseling* 12, no. 1 (2018).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ulya, Latifatul, Sucipto Sucipto, dan Irfai Fathurohman. “Analisis Kecanduan Game Online Terhadap Kepribadian Sosial Anak.” *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 7, no. 3 (2021).

Vania, Nella Rizqi, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah. “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII Smp.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (2019).



UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN

Dokumentasi



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Angket Penelitian

1. Variabel teknik *Self Management*

No	Pernyataan	Sts	Ts	Ks	S	Ss
1	Saya menggunakan waktu dengan efektif untuk mencapai tujuan					
2	Saya mengukur kemajuan saya berdasarkan tujuan yang telah saya tetapkan.					
3	Saya mengamati perubahan dalam pola pikir saya tentang kehidupan					
4	Saya merasa nyaman dengan mengambil inisiatif dan bertanggung jawab atas tugas yang diberikan					
5	Saya merasa termotivasi untuk terus meningkatkan diri					
6	Saya mengamati perubahan yang terjadi dalam diri saya dari waktu ke waktu.					
7	Saya merasa termotivasi ketika berhasil mencapai tujuan yang saya tetapkan.					
8	Saya merasa puas ketika berhasil menyelesaikan tugas dengan baik					
9	Saya merasa frustrasi ketika merasa kurang mampu mengelola waktu dengan efektif.					
10	Saya mampu mengatur diri sendiri untuk mencapai target-target jangka pendek dan jangka panjang					
11	Saya memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri tanpa harus bergantung pada pengawasan orang lain					
12	Saya menjaga kebiasaan tidur yang teratur dan cukup.					
13	Saya melibatkan diri dalam kegiatan fisik atau olahraga untuk menjaga kesehatan.					
14	Saya mencari kegiatan alternatif yang menarik di luar game online					
15	Saya menetapkan batasan waktu harian untuk bermain game online.					

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



16	Saya melakukan kegiatan olahraga atau kegiatan fisik lainnya yang menarik sebagai pengganti bermain game online					
17	Saya mengurangi frekuensi bermain game online secara bertahap					
18	Saya berusaha menghindari memikirkan atau membahas game online saat sedang melakukan kegiatan lain.					
19	Saya mampu mengatur dan memanfaatkan waktu luang					
20	Saya mengutamakan kegiatan yang positif daripada bermain game online					

2. Variabel Kecanduan Game Online

21	Saya mengabaikan tugas-tugas rumah atau pekerjaan demi bermain game online					
22	Saya merasa gelisah jika tidak bisa bermain game online.					
23	Saya merasa frustrasi jika harus berhenti bermain game online.					
24	Saya mengalami perubahan mood yang signifikan, seperti menjadi mudah marah atau mudah tersinggung, ketika dihentikan dari bermain game online					
25	Saya seringkali merasa tidak puas dengan waktu yang saya habiskan bermain game online.					
26	Saya merasa sulit untuk berhenti bermain game online meskipun menyadari dampak negatifnya					
27	Saya merasa sulit untuk mengurangi intensitas bermain game online.					
28	Saya merasa tergantung pada game online untuk mengisi waktu luang.					
29	Saya bermain game online lebih dari 3 jam sehari					
30	Saya bermain game online setiap hari					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

31	Saya merasa kesulitan untuk mengurangi jumlah waktu yang saya habiskan untuk bermain game online.				
32	Saya merasa lebih bahagia ketika bermain game online daripada berinteraksi dengan orang lain secara langsung.				
33	Saya merasa lebih tertarik untuk bermain game online daripada melakukan kegiatan lain yang seharusnya lebih penting.				
34	Saya merasa frustrasi atau gelisah jika tidak bisa bermain game online dalam jangka waktu yang lama.				
35	Saya merasa sulit untuk fokus atau berkonsentrasi pada tugas-tugas lain karena pikiran terus-menerus tertuju pada game online				
36	Saya merasa sulit untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang-orang di sekitar saya karena lebih banyak terlibat dengan game online.				
37	Saya kurang memiliki waktu untuk berkumpul atau bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar saya karena bermain game online.				
38	Saya mengalami konflik dengan orang-orang terdekat karena kebiasaan bermain game online.				
39	Saya merasa frustrasi atau marah jika ada gangguan pada saat bermain game online.				
40	Saya kehilangan minat pada aktivitas sosial atau hobi lainnya karena lebih memilih bermain game online.				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



b. Tabulasi angket pretest

No	nama	Pernyataan No Item																				jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	NI	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	57
2	IL	4	5	4	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	63
3	RI	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	2	3	1	1	2	3	5	2	3	59
4	TK	4	3	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	4	2	3	79
5	DI	3	5	3	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	56
6	AS	4	5	3	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	3	5	3	59
7	IM	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	2	2	63
8	IAM	4	2	5	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	68
9	JI	2	3	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	3	60
10	FL	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	65
No	nama	Pernyataan No Item																				Jumlah
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
1	NI	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	3	81
2	IL	4	4	3	4	4	4	4	3	5	3	3	4	3	3	5	3	5	5	4	76	
3	RI	4	3	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	88
4	TK	3	3	3	3	3	5	5	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	74
5	DI	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	83	
6	AS	4	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	86
7	IM	4	4	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	74	
8	IAM	4	5	4	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	5	83
9	JI	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	5	5	4	5	5	4	81
10	FL	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	76

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic Univ

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



c.Tabulasi Angket Posttest

no	nama	Pernyataan No Item																				jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	NI	4	4	5	5	4	3	3	2	3	3	4	2	3	5	4	3	3	4	4	3	71
2	IL	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	77
3	RI	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	80
4	TK	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	83
5	DI	3	4	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	83
6	AS	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	3	2	2	3	3	2	61
7	IM	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	3	5	3	3	3	3	3	2	2	65
8	IAM	2	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	2	3	2	4	5	3	4	2	4	62
9	JI	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	5	3	61
10	FL	4	2	4	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	5	2	3	63
no	nama	Pernyataan No Item																				jumlah
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
1	NI	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	5	3	5	3	4	66
2	IL	3	4	4	2	2	3	3	2	4	4	5	4	3	5	5	2	4	2	3	1	65
3	RI	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	5	4	5	4	5	70
4	TK	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	2	2	4	2	5	3	62
5	DI	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	5	2	5	4	3	2	3	5	4	4	69
6	AS	4	4	5	4	5	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	3	5	5	5	86
7	IM	3	3	4	3	3	4	5	5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	78
8	IAM	5	5	5	4	3	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	5	86
9	JI	4	4	4	3	5	5	3	5	3	3	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	82
10	FL	5	4	4	3	3	4	4	5	5	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	80

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, p
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



d. Validitas Angket

Table with 28 columns (UR00001 to UR00028) and 4 rows (Plauson Correlation, Sp. (D-related), N, and Sp. (D-related)). Each cell contains numerical data representing survey validity scores.

- 1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- 2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e Rekap validitas angket

No Item	R Hitung	R Tabel= 0,284 A= 5 % Dk= 50-2	Keterangan
1	0,509	0,284	Valid
2	0,501	0,284	Valid
3	0,421	0,284	Valid
4	0,382	0,284	Valid
5	0,423	0,284	Valid
6	0,395	0,284	Valid
7	0,508	0,284	Valid
8	0,453	0,284	Valid
9	0,536	0,284	Valid
10	0,415	0,284	Valid
11	0,461	0,284	Valid
12	0,611	0,284	Valid
13	0,424	0,284	Valid
14	0,430	0,284	Valid
15	0,316	0,284	Valid
16	0,388	0,284	Valid
17	0,427	0,284	Valid
18	0,412	0,284	Valid
19	0,492	0,284	Valid
20	0,449	0,284	Valid
21	0,386	0,284	Valid
22	0,480	0,284	Valid
23	0,389	0,284	Valid
24	0,360	0,284	Valid
25	0,445	0,284	Valid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26	0,459	0,284	Valid
27	0,343	0,284	Valid
28	0,552	0,284	Valid
29	0,504	0,284	Valid
30	0,327	0,284	Valid
31	0,360	0,284	Valid
32	0,444	0,284	Valid
33	0,337	0,284	Valid
34	0,394	0,284	Valid
35	0,342	0,284	Valid
36	0,335	0,284	Valid
37	0,456	0,284	Valid
38	0,321	0,284	Valid
39	0,354	0,284	Valid
40	0,320	0,284	Valid

f. Realibilitas Angket

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	40

g Hasil Uji Ngain Variabel Teknik *Self Mangement*

Descriptives

Kelas	Statistic	Std. Error	
ngain eksperimen	Mean	,4041	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	,2000
		Upper Bound	,6081
	5% Trimmed Mean	,4043	
	Median	,3784	
	Variance	,027	
	Std. Deviation	,16436	
	Minimum	,19	
	Maximum	,61	
	Range	,42	
	Interquartile Range	,30	
	Skewness	,021	,913
	Kurtosis	-,831	2,000
kontrol	Mean	-,0234	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-,1500
		Upper Bound	,1033
	5% Trimmed Mean	-,0185	
	Median	,0250	
	Variance	,010	
	Std. Deviation	,10200	
	Minimum	-,19	
	Maximum	,05	
	Range	,24	
	Interquartile Range	,17	
	Skewness	-1,377	,913
	Kurtosis	1,186	2,000

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil uji ngain variabel kecanduan game online

Descriptives

Kelas	Statistic	Std. Error	
ngain eksperimen	Mean	-,8066	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-1,3340
		Upper Bound	-,2791
	5% Trimmed Mean	-,7874	
	Median	-,7895	
	Variance	,180	
	Std. Deviation	,42478	
	Minimum	-1,50	
	Maximum	-,46	
	Range	1,04	
	Interquartile Range	,70	
	Skewness	-1,360	,913
	Kurtosis	1,986	2,000
	kontrol	Mean	,1099
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	,0119
		Upper Bound	,2080
5% Trimmed Mean		,1123	
Median		,1538	
Variance		,006	
Std. Deviation		,07897	
Minimum		0,00	
Maximum		,18	
Range		,18	
Interquartile Range		,15	
Skewness		-,807	,913
Kurtosis		-1,877	2,000

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



RIWAYAT HIDUP

Ibrahim lahir di Enok pada tanggal 16 Maret 2001 sebagai anak dari Bapak Kusasi dan Ibuk Lina Wati. Dia menempuh pendidikan dasarnya di SDN 032 Enok. Setelah menyelesaikan pendidikan dasarnya, Ibrahim melanjutkan pendidikan menengah di MTsN 3 Enok. Ketika memasuki jenjang pendidikan menengah atas, Ibrahim diterima di MA Albaqiatus Shalihat di Kuala Tungkal, Jambi. Setelah lulus, Ibrahim mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan tinggi di UIN Suska Riau dan memilih jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selama masa kuliahnya, Ibrahim menjalani program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Rumbai Jaya, Riau. Dengan usaha dan dedikasi yang terus-menerus, Ibrahim berhasil menyelesaikan pendidikan tingginya dengan harapan dapat menerapkan pengetahuannya dalam bidang bimbingan konseling Islam untuk membantu individu dan masyarakat mencapai kesejahteraan di dunia dan akhirat.