

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MEREDUKSI  
REMAJA YANG KECANDUAN *GAME ONLINE* DI DESA  
RAO-RAO DOLOK KECAMATAN SOSA  
KABUPATEN PADANG LAWAS**



**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
Sebagai Salah Satu Untuk Mendapatkan Gelar (S.Sos)*

**Oleh :**

**RISKI HASANAH LUBIS**  
**NIM. 11940221838**

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

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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



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

لجامعة الدعوة والابص ال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION SCIENCE

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 MUNAQASAH**

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

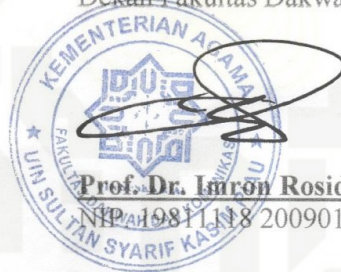
**Nama** : Riski Hasanah Lubis  
**NIM** : 11940221838  
**Judul Skripsi** : Efektivitas Teknik Self Management Mereduksi Remaja Yang Kecanduan Game Online di Desa Rao-rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas

Telah dimunaqasyahkan pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi pada

**Hari** : Kamis  
**Tanggal** : 26 Oktober 2023

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

Pekanbaru,  
 Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



**Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA**  
 NIP. 19811118 200901 1 006

**Tim Penguji**

Ketua/ Penguji I

**Drs. H. Suhaimi M.Ag**  
 NIP. 19620403 199703 1 002

Penguji III

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

Sekretaris/Penguji II

**Listiawati Susanti S.Ag., MA**  
 NIP. 19720712 200003 2 003

Penguji IV

**M. FahliZatrahadi, M. Pd**  
 NIP. 198704212019031008

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

Dianggap 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.

Hak cipta riik UIN Suska Riau  
 Diindungi Undang-Undang  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Riski Hasanah Lubis  
 Nim : 11940221838  
 Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Management* Mereduksi Remaja yang Kecanduan *Game Online* di Desa Rao-rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

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

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
 Ketua Program Studi  
 Bimbingan Konseling Islam

**Zulamri, S.Ag., M.A**

NIP.197407022008011009

Pembimbing,

**M.Fahlizatrahadi, M.Pd**

NIP.198704212019031008

- 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. **Riski Hasanah Lubis**

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 saudari **Riski Hasanah Lubis NIM. (11940221838)** dengan judul **EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT MEREDUKSI REMAJA YANG KECANDUAN GAME ONLINE DI DESA RAO-RAO DOLOK KECAMATAN SOSA KABUPATEN PADANG LAWAS** 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. Fahlizatrahadi, M.Pd**  
**NIP.198704212019031008**

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**Nama : Riski Hasanah Lubis****NIM : 11940221838**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **"Efektivitas Teknik Self Management Mereduksi Remaja yng Kecanduan Game Online di Desa Rao-Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas"** 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, 04 Oktober 2023  
Yang Membuat Pernyataan,



**Riski Hasanah Lubis**  
**NIM. 11940221838**

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

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.

## ABSTRAK

**Riski Hasanah Lubis (2023) Efektivitas Teknik Self Management Mereduksi Remaja yng Kecanduan Game Online di Desa Rao-Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas**

Skripsi ini membahas tentang teknik *self management* remaja di desa rao-rao dolok kecamatan sosa kabupaten padang lawas tujuan teknik *self management* ini agar untuk dapat mengontrol atau mengendalikan diri dalam bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam menangani kecanduan *game online* remaja di desa rao-rao dolok kecamatan kabupaten padang lawas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan jumlah populasi 152 remaja dan di ambil sampel menggunakan purposive sampling sehingga di peroleh sebanyak 20 remaja. Pada penelitian ini yang menjadi variabel (y) adalah kecanduan *game online* sedangkan yang menjadi variabel (X) adalah teknik *self management*. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tritmen sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Ternyata pernyataan yang menggunakan kecanduan *game online* dengan menggunakan teknik *self management* menunjukkan bahwa efektif dalam menangani kecanduan *game online* remaja di Desa Rao rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas.

**Kata Kunci : teknik *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

**Riski Hasanah Lubis (2023): *The Effectiveness of Self Management Techniques to Reduce Adolescents Addicted to Online Games in Rao-Rao Dolok Village, Sosa District, Padang Lawas***

*Regency This thesis discusses adolescent self-management techniques in Rao-Rao Dolok Village, Sosa District, Padang Lawas Regency, the purpose of this Self Management technique is to be able to control or control themselves in playing online games. This study aims to determine the effectiveness of self-management techniques in dealing with adolescent online game addiction in Rao-Rao Dolok Village, Padang Lawas District. This study used quantitative methods. With a population of 152 adolescents and sampled using purposive sampling so that 20 adolescents were obtained. In this study, the variable (y) is online game addiction, while the variable (X) is self-management techniques. This means that there is a significant difference between the results of tritmen before treatment and after treatment. It turns out that the statement that uses online game addiction using self-management techniques shows that it is effective in dealing with adolescent online game addiction in Rao rao Dolok Village, Sosa District, Padang Lawas Regency.*

**Keywords: *Self Management techniques, Online Game Addiction***



## 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.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Robbi“ Alamin, puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karuniah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Efektivitas Teknik *Self Management* Mereduksi Remaja yang Kecanduan *Game online* di Desa Ro-rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas. Tak lupa pula shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam yakni Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa manusia dari alam jahiliyah menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Skripsi ini penulis susun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah terlepas dari dukungan, bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penuh dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Saya sangat berterimakasih kepada keluarga tercinta, yaitu ayahanda Zainuddin Lubis dan ibunda Dra, Hotmawarni serta abang dan adik saya tersayang Ali Sahman Lubis dan Khoirul Anwar Lubis yang telah memberikan doa, dan kepercayaan sepenuhnya kepada saya agar bisa melanjutkan pendidikan hingga S1 ini, serta terimakasih banyak telah menyemangati, mendukung, serta tak pernah lupa menasehati, hingga sampai di detik ini.
2. Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta Dr.Hj Helmiati, M. Ag., Selaku Wakil Rektor I. Dr, H Mas“ud Zein, M. Pd., Selaku Wakil Rektor II dan Edi Irwan, S. Pt. M.Sc.Ph.D Selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd.,M.A.,Ph.D, Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Beserta Dr. Masduki, M,Ag Selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni





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 milik UIN Suska Riau

- Hartono, M.Si Selaku Wakil Dekan II dan Dr. H. Arwan, M.Ag Selaku Wakil Dekan III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau. Zulamri,S.Ag. MA Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, dan Rosmita, M. Ag Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau, serta Nurjanis S.Ag. M.A Selaku Penasehat Akademik
  5. M. Fahli Zatradi M.Pd Selaku Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu,tenaga,kesempatan dan memberikan ilmu serta nasehat kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
  6. Seluruh Dosen Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau.
  7. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya yang selalu support, selalu membantu dengan ikhlas, dan mau direpotkan yang baik hati Afni Leli Hasibuan.
  8. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis sehingga skripsi ini terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tak luput dari kesalahan, oleh karena itu penulis meminta maaf sedalam-dalamnya apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Harapan Penulis semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat kepada semua kalangan terkhususnya bagi kalangan yang membutuhkan, baik dari kalangan akademis, maupun non akademis.

Pekanbaru Oktober 2023

Penulis

Riski Hasanah Lubis  
NIM. 11940221838



## 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

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Penegasan Istilah .....	5
1.3 Permasalahan .....	5
1.3.1 Identifikasi Masalah .....	5
1.3.2 Batasan Masalah.....	5
1.3.3 Rumusan masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Sistematika penulisan .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Terdahulu .....	8
2.2 Landasan Teori.....	10
2.2.1 Efektivitas.....	10
2.2.2 Teknik Self Management.....	11
2.2.3 Kecanduan .....	16
2.2.4 Game Online.....	21
2.2.5 Remaja .....	29
2.2.6 Pandangan Islam tentang Game Online.....	31
2.2.7 Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> terhadap Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> Remaja .....	32
2.3 Konsep Operasional.....	34
2.4 Kerangka Pemikiran .....	34
2.5 Hipotetis .....	35



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.

<b>BAB III</b>	<b>METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	36
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
3.3	Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1	Populasi.....	37
3.3.2	Sampel.....	38
3.4	Sumber Data .....	38
3.4.1	Data Primer.....	38
3.4.2	Data Skunder .....	38
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6	Instrumen Penelitian .....	40
3.7	Uji Validasi dan Reabilitas .....	42
3.8	Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV</b>	<b>GAMBARAN UMUM.....</b>	<b>44</b>
4.1	Sejarah Desa Ro-Rao Dolok.....	44
4.2	Visi dan Misi.....	45
4.3	Struktur Organisasi Prangkat Desa Rao-Rao Dolok.....	45
<b>BAB V</b>	<b>HASAIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	47
5.2	Pembahasan .....	53
<b>BAB VI</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
6.1	Kesimpulan.....	64
6.2	Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		



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 TABEL**

Tabel 3.1	Pemberian Materi .....	37
Tabel 3.2	Waktu Penelitian .....	37
Tabel 3.3	Kategori Penilaian Skala Likert .....	39
Tabel 3.4	Panduan Perlakuan .....	41
Tabel 5.1	Hasil Pretes Sebelum Pemberian Tritmen.....	47
Tabel 5.2	Hasil Postest Sesudah Pemberian Tritmen.....	48
Tabel 5.3	Uji Reliabilitas X.....	50
Tabel 5.4	Uji Reliabilitas Y .....	50
Tabel 5.5	Hasil Uji Simultan (uji F).....	51
Tabel 5.6	Uji Pretest.....	51
Tabel 5.7	Uji Posttest .....	52
Tabel 5.8	Hasil Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Treatment.....	53
Tabel 5.9	Nilai pretes dan postes.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Kerangka Pemikiran .....	35
Gambar 4. 1	Struktur Organisasi Prangkat Desa Rao-Rao Dolok .....	45



- 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.

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Edrizal dalam penelitiannya yang dikutip dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan hasil survei bertajuk “Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017”. Hasil survei yang berkerjasama dengan Teknopreneur itu menyebutkan, penetrasi pengguna internet di Indonesia meningkat menjadi 143,26 juta jiwa atau setara 54,7% dari total populasi republik ini. Pada survei serupa 2016 ke 2017. Peningkatan penggunaan internet ini salah satunya akibat banyaknya dari pengguna game online.<sup>1</sup>

American Medical Association menyatakan bahwa pada tahun 2007 terdapat 90% remaja Amerika bermain game online dan 15% atau lebih dari 5 juta remaja mengalami kecanduan game online, sedangkan di Cina pada tahun 2007 terdapat 10% atau 30 juta remaja yang mengalami kecanduan game online.<sup>2</sup> Situs resmi game online Indonesia yaitu detiknet menyatakan bahwa pada tahun 2010 terdapat 50% jumlah pengguna game online di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa.<sup>3</sup>

Perkembangan teknologi sudah semakin pesat pada era ini. Teknologi yang semakin canggih mulai banyak bermunculan. Banyak sekali aplikasi yang sudah diciptakan dan bertujuan untuk menghibur manusia untuk mengurangi kebosanan di waktu senggang, contohnya saja game online. Game online adalah permainan yang dilakukan atau dimainkan melalui jaringan komputer maupun smartphone. Serasa tak akan ada habisnya jika membahas satu topik ini.<sup>4</sup>

Sri Whyuni Adiningtyas, menurutnya *game online* adalah media elektronik yang menyuguhkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara

<sup>1</sup> Edrizal, “Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di SMP N 3 Teluk Kuantan,” *Jurnal Ilmiah Counselia* 2, no. 6 (2018).

<sup>2</sup> Dona Febriandari, “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 4, no. 1 (2016).

<sup>3</sup> Ibid, hal 51

<sup>4</sup> Pungki Maranpikak, “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management Terhadap Penanganan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMP Negeri 2 Way Jepara,” *Jurnal Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islam*, 2021.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

yang memiliki aturan main dan terdapat level tertentu, yang bersifat menghibur dan bersifat adiktif.<sup>5</sup> *Game online* adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*.<sup>6</sup> Burhan mendefinisikan *game online* sebagai game komputer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet.<sup>7</sup>

Maka dapat di simpulkan bahwa *game online* adalah sebuah permainan yang berasal dari internet yang memiliki manfaat sebagai hiburan yang dapat dimainkan oleh siapa saja dalam waktu yang bersamaan. *Game* dengan fasilitas yang lebih baik dibandingkan dengan game biasa (seperti *video game*) karena para *pemain* itu bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan pemain lain dari seluruh penjuru dunia. *Game online* pada dasarnya ditujukan untuk mengusir kelelahan atau sekedar melakukan refreshing otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Sebagaimana *firman* Allah swt dalam Q.S. Muhammad/47:36 :

إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌّ وَلَهُوَ<sup>ج</sup> وَإِنْ تَوَمَّنُوا<sup>ب</sup> وَتَتَّقُوا<sup>ب</sup> يُؤْتِكُمْ<sup>ب</sup> أَجُورَكُمْ<sup>ب</sup> وَلَا يَسْأَلُكُمْ<sup>ب</sup> أَمْوَالَكُمْ<sup>ب</sup>

Terjemahnya : “*Sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau. Dan jika kamu beriman dan bertakwa, Allah akan memberikan pahala kepadamu dan Dia tidak akan meminta harta-hartamu*”.<sup>8</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya senang akan permainan tidak terkecuali dengan bermain *game online* yang dengan sangat mudah dinikmati sebagian masyarakat dan anak remaja. Namun pada

<sup>5</sup> Sri Wahyuni Adiningtias, “Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online,” *Jurnal Kopasta* 4, no. 1 (2017).

<sup>6</sup> Andri Arif Kustiawan, *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan* (Jawa Timur: CFAE Media Grafita, 2019).

<sup>7</sup> Burhan, “Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak,” *Jurnal Konseling Gus Didang* 2, no. 2 (2018).

<sup>8</sup> kementerian Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahan* (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014).



kenyataannya permainan tersebut justru membuat remaja menjadi kecanduan yang memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu.

*Game online* akan mengurangi aktivitas positif yang seharusnya di jalani oleh anak pada usia perkembangan mereka. Remaja yang mengalami ketergantungan pada aktivitas *game*, akan mempengaruhi motivasi belajar, sehingga mengurangi waktu bersosialisasi dengan teman sebaya mereka. Sama halnya yang terjadi di desa Rao-Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas dimana *game online* telah menjadi salah satu kegiatan favorit di kalangan remaja saat ini.

Menurut data keseluruhan penduduk yang ada di desa Rao-rao Dolok berjumlah 666 orang, disini jumlah penduduk laki-laki 349 orang dan jumlah penduduk perempuan ada 317 orang. Dan jumlah keseluruhan remaja yang ada di desa Rao-Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas yaitu 152 remaja. Observasi yang peneliti lakukan di desa Rao-Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas ada fenomena dimana *game online* sebagai salah satu aktivitas keinginan dari anak remaja.

Fenomena ini juga terjadi di desa Rao-Rao Dolok di mana berdasarkan pengamatan awal penelitian, bahwa banyak remaja yang kecanduan *game online*. Seperti seringnya bermain *game* dengan handphone terlalu lama, kurang tidur, dan suka marah-marah yang tidak jelas, bahkan ada yang membentak orang tuanya sendiri apabila ditegur untuk berhenti bermain *game online*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengidentifikasi bahwa ada beberapa faktor penyebab permasalahan ini yaitu : Terdapat faktor internal dan faktor eksternal penyebab terjadinya kecanduan terhadap *game online*. Faktor internal penyebab terjadinya remaja kecanduan terhadap *game online* yaitu kurangnya manajemen diri dan kontrol diri sehingga remaja kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari bermain *game online* berlebihan. Kemudian faktor eksternal penyebab terjadinya kecanduan bermain *game online* ialah lingkungan yang kurang termanajemen dan kurang terkontrol , karena melihat teman-temannya yang lain banyak bermain *game online*.

#### 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

Selain itu juga di temukan alasan mereka waktu bermain *game online* di antaranya ialah : karena suntuk, ingin berinteraksi dengan teman diluar sana, asyik saat memainkan *game online*, dan tentunya menghilangkan stres.<sup>9</sup> Dan sebagian remaja ada juga mengeluarkan uang demi *game online* dalam survei awal remaja di desa rao-rao dolok uang yang di keluarkan sebanyak Rp 20.000, 200.000, 300.000 bahkan ada yang sampai 1.000.000.

Kecanduan *game online* membuat remaja di desa Rao- Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas lebih banyak menghabiskan waktu di depan handphone sehingga menghambat interaksi dengan teman-temannya. Namun jika hal itu tidak dapat di kontrol dengan baik maka akan menimbulkan dampak negatif tersendiri bagi pemainnya. Tentunya hal yang seperti ini akan sangat membutuhkan bantuan dan bimbingan dari luar selain diri sendiri.

Ada juga dampak negatif dari diri remaja yang bermain *game* adalah adanya rasa malas dalam diri untuk melakukan aktivitas lainnya, dan boros yakni membelikkan uang jajan untuk paket internet, Mudah marah, dan lupa waktu makan, sholat, dan bahkan istirahat juga. Seseorang dapat di katakan kecanduan jika penggunaanya lebih dari 30 menit dalam sehari atau jika di lihat dari frekuensinya maka penggunaanya bise lebih 4 kali sehari.

Dalam hal ini kehadiran layanan bimbingan konseling yang di anggap mampu memberikan bantuan dan pemahaman kepada remaja yang sedang mengalami kecanduan *game online*. Masalah kecanduan *game online* ini terjadi karena kontrol diri yang lemah sehingga remaja memerlukan pengontrolan dan pengelolaan diri yang baik.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti akan membahas sebuah masalah yang berjudul “**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MEREDUKSI REMAJA YANG KECANDUAN GAME ONLINE DI DESA RAO-RAO DOLOK KECAMATAN SOSA KABUPATEN PADANG LAWAS**”.

<sup>9</sup> Observasi, Desa Rao-Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas, saptu, 25 Februari 2023

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

### 1.2 Penegasan Istilah

Agar pembahasan penelitian dapat di pahami dengan baik dan untuk menghindari kesalah pahaman, maka peneliti menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut :

1.2.1 Teknik *self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.

1.2.2 Kecanduan *game online* adalah suatu perilaku yang berlebihan, dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang untuk memainkan salah satu permainan dari internet.

### 1.3 Permasalahan

#### 1.3.1 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dapat disimpulkan dari latar belakang di atas ialah :

1. Kecanduan *game online* menyebabkan banyak aktivitas yang lebih penting untuk di kerjakan menjadi terabaikan
2. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal penyebab terjadinya kecanduan terhadap game online.

#### 1.3.2 Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, peneliti menetapkan batasan penelitian pada Efektivitas Teknik *Self Management* Mereduksi Remaja Yang Kecanduan *Game Online* Di Desa Roa- Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas.

#### 1.3.3 Rumusan Masalah

Apakah efektifitas teknik *self management* dapat mereduksi remaja yang kecanduan *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 mengummumkan 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.

#### 1.4 Tujuan Penelitian Masalah

Untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam mereduksi remaja yang kecanduan *game online*

#### 1.5 Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan informasi atau bahan kajian dalam menambah pengetahuan bagi pembaca dan khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang bimbingan konseling.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi penulis

Dapat menambah pemahaman tentang bagaimana efektivitas teknik *self management* dalam mereduksi kecanduan *game online* pada remaja sesuai dengan jurusan penulis.

###### b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi tentang permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan dirinya, khususnya tentang cara mencegah bermain game online yang dapat mengakibatkan suatu kecanduan.

#### 1.6 Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan yang jelas mengenai pembahasan dalam penelitian ini, maka di jelaskan melalui sistematika sebagai berikut :

##### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

##### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai Penelitian terdahulu, teori, defenisi konseptual, dan operasional data, serta teknik analisis data dan hipotetis

##### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Pada bab ini penulis akan menjelaskan secara umum tentang lokasi dan waktu penelitian, sumber data, validasi data dan teknik analisis data.

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**

dalam bab ini akan di uraikan tentang objek yang akan diteliti dan tempat dimana akan di lakukan penelitian seperti, sejarah, visi dan misi, struktur organisasi pengurus desa

**BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam Bab ini penulis akan membahas dan menganalisa mengenai hasil penelitian berdasarkan penelitian di lapangan.

**BAB VI : PENUTUP**

Pada bab ini berisikan kesimpulan dari hasil penelitian serta kritik dan saran yang membangun bagi subyek penelitian agar bisa lebih baik kedepannya.

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 II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kajian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Azizah Imran, 2020 yang berjudul Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimental dengan model *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Penerapan teknik *self management* dapat mereduksi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.<sup>10</sup> Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, yakni menggunakan teknik *self management*. Sementara perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikatnya perilaku kecanduan media sosial. Perbedaan lainnya terletak pada metode penelitian yaitu penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode Pra-eksperimental (*Pre-Experimental Design*) dengan bentuk *one-group pretest* dan *one-group posttest*. Sedangkan pada penelitian tersebut menggunakan *Quasi Experimental Design*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirul Dewi Cahya, dkk 2022. Yang berjudul Hubungan Self Management Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa Kls XI Di SMAN 1 Praya Kabupaten Lombok. *Journal of Mandalika Literature*, Vol. 3, No. 1. Penelitian ini menggunakan korelasional. berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan *Self Management* Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah

<sup>10</sup> Nur Azizah Imran, *Penerapan Teknik Self Management (Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai)* (UIN Raden Intan, 2021).



## 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. Tahun Pelajaran 2021/2022.<sup>11</sup> Persamaan antara penelitian dengan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti terletak variabel bebas, yakni menggunakan teknik self mnagement. Perbedaan lainnya terletak pada metode penelitian yaitu penelitian yang akan di lakukan peneliti adalah dengan menggunakan metode Pra-eksperimental (*Pre-ExperimentalDesign*) dengan bentuk *one-group pretest* dan *one-group posttest*. Sedangkan penelitian tersebut menggunakan *purposive sampling*.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Masnurrima Heriansyah, Dydik Kurniawan, 2017. Yang berjudul "Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa". Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia. Penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan jenis *one group pre-test dan post-test design*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa.<sup>12</sup> Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah sama-sama menggunakan jenis penelitian *pre experimental design* dengan jenis *one group pre-test and post-test design*. Sementara itu, perbedaan antara penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel bebas. Pada penelitian di atas, variabel bebasnya adalah meningkatkan tanggung jawab belajar mahasiswa. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti variabel bebasnya ialah kecanduan *game online*.

<sup>11</sup> Khairul Dewi Cahya, "Hubungan Self Management Dengan Kecanduan Game Online Siswa Kleas XI Di SMAN Raya Kabupaten Lombok," *Journal Mandalika Of Literature* 3, no. 1 (2022).

<sup>12</sup> Dydik Kurniawan, *Bimbingan Kelompok Dengan Telnik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa* (Universitas Mulawarwan, 2017).



## 2.2 Landasan Teori

### 2.2.1 Efektivitas

#### 1. Pengertian Efektivitas

Kata efektivitas mempunyai beberapa arti, dalam kamus besar bahasa Indonesia menyebutkan tiga arti efektivitas, arti yang pertama adalah adanya suatu efek, akibat, pengaruh, dan kesan. Arti yang kedua adalah manjur atau mujarap dan arti yang ketiga dapat membawa hasil atau hasil guna.<sup>13</sup>

Kata efektif di ambil dari kata afek yang artinya akibat atau pengaruh dan kata efektif yang berarti adanya pengaruh atau akibat dari suatu unsur. Jadi efektivitas ialah keberpengaruhannya atau keberhasilan setelah melakukan sesuatu.<sup>14</sup> Menurut John. M. Echols dan Hasan Shadily dalam kamus bahasa Inggris-Indonesia secara etimologi efektivitas dari kata efek yang artinya berhasil guna.<sup>15</sup>

Selain pengertian dari sudut bahasa, adapun beberapa pengertian efektivitas menurut para ahli ialah :

- a. Menurut Agung Kurniawan efektivitas adalah kemampuan melaksanakan tugas, fungsi ( operasi kegiatan program atau misi ) suatu organisasi atau sejenisnya tanpa adanya tekanan atau ketegangan di antara pelaksanaannya.
- b. Menurut Hidayat efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target berupa kualitas, kuantitas, dan waktu telah tercapai dengan prinsip semakin besar presentase target yang di capai maka semakin tinggi efektivitasnya.
- c. Menurut Effendy, efektivitas ialah indikator dalam tercapainya sasaran atau tujuan yang telah di tentukan sebelumnya sebagai sebuah

<sup>13</sup> Dian Saputra Marzuki, *efektivitas kepatuhan Terhadap Protokol Kesehatan Covid-19 Pada Pekerja Sektor Informal Di Kota Makassar*, (Jawa Timur, Uwais Inspirasi Indonesia, 2019) hal.1

<sup>14</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa (P3B), Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995) hal. 250.

<sup>15</sup> John. M. Echols dan Hasan Syadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1990), hal. 207.



pengukuran dimana suatu target telah tercapai sesuai dengan apa yang telah di rencanakan tersebut.<sup>16</sup>

Dari beberapa pengertian efektivitas di atas dapat di simpulkan, bahwa secara umum efektivitas dapat di artikan sebagai adanya suatu pengaruh, akibat, kesan. Efektivitas tidak hanya sekedar memberi pengaruh atau pesan akan tetapi berkaitan juga dengan keberhasilan tujuan, penetapan setandar, profesionalitas, penetapan sasaran, keberadaan program, materi, berkaitan dengan metode atau cara. Sasaran atau fasilitas dan juga dapat memberikan pengaruh terhadap tujuan yang akan dicapai.<sup>17</sup>

### 2.2.2 Teknik *Self Management*

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, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur self-management, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Masalah yang dapat diatasi dengan menggunakan strategi selfmanagement antara lain kontrol berat badan, latihan keterampilan hubungan interpersonal, kecemasan, kecanduan, depresi, insomnia dan prestasi belajar.

#### 1. Pengertian Teknik *Self Management*

Menurut Gie teknik *self management* adalah mendorong diri sendiri supaya maju, mengatur segala unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk hal yang baik, dan mengembangkan potensi kehidupan supaya bisa lebih sempurna.<sup>18</sup>

<sup>16</sup> Ilham, *efektivitas kebijakan belajar daring masa covid -19 di papua, (Jawa tengah, Wawasan ilmu, 2022), hal. 7*

<sup>17</sup> Dilihatya. Com, <http://dilihatya.com/2664/pengertian-efektivitas-menurut-para-ahli-adalah>, 17 Mei 2016.

<sup>18</sup> Ulfa, Maria, and Ni Komang Suarningsih. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori.* Psikologi Konseling 12.1 (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.

Bahasa Indonesia *self management* adalah suatu proses dimana klien mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi beberapa strategi. *Self management* adalah suatu proses di mana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi.<sup>19</sup>

Pretti Angelina Brillianti dalam penelitiannya yang dikutip mendeskripsikan dukungan *self management* sebagai bantuan kolaboratif pasien dan keluarga untuk mendapatkan kemampuan dan kemandirian guna mengatur penyakit kronisnya, meningkatkan kesesuaian *self management* dan mengkaji secara rutin masalah dan komplikasi yang muncul.<sup>20</sup>

*Self management* memiliki tujuan tersendiri, yaitu *selfmanagement* memiliki tujuan membantu konselor dalam memecahkan masalah. Metode ini berupaya untuk mengganti perilaku konselor yang dapat merugikan orang lain atau diri mereka sendiri. Salah satu ahli di bidang ini, Cormier mengatakan ada manfaat dari pendekatan ini yang dapat mengembangkan anggapan untuk memanipulasi lingkungan dan mengurangi kecanduan pada konselor atau orang lain.

Hambatan penerapan pendekatan pengendalian diri ini adalah kurangnya motivasi dan dedikasi seseorang selain keinginan yang impersonal dan persepsi yang cukup subjektif, yang kadang-kadang sulit dijelaskan, sehingga konselor sulit ditentukan. Cara untuk menyaring dan membandingkan pengendalian diri adalah sistem melalui cara di mana pelanggan mengubah perilaku pribadi mereka satu sama lain.<sup>21</sup>

Jadi, teknik *self management* merupakan serangkaian teknik untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan. Untuk membantu

<sup>19</sup> Siska Novra Elvina, "Teknik *Self Management* Dalam Penegelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif" 3, no. 2 (2019).

<sup>20</sup> Brillianti, *Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Puskesmas Pisangan Ciputat*, 2016.

<sup>21</sup> Insan Suwanto, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*, (Journal.stkipsingawang, Volume , Nomor , 2016), h. 3.



#### 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.

konseling dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk menyelesaikan permasalahan atau mencapai tujuan tertentu demi kehidupan yang lebih baik dan efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.

Berikut ini langkah-langkah yang di terapkan dalam pemberian tehnik self management sebagai berikut : 1. Tahap penelitian, 2. Tahap penilaian diri, 3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

### 2. Manfaat Teknik Self Management

Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli .Dalam pelaksanaan self-management biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya self-management. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

### 3. Tujuan Teknik Self Management

Dalam hal self management, Rismanto mengatakan bahwa self management berarti mendorong diri sendiri, mengelola semua elemen keterampilan tertentu, menguasai keterampilan untuk mencapai kebaikan, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi menjadi lebih sempurna.<sup>22</sup>

<sup>22</sup> Dharlinda suri Damiri, *Upaya Meminimalisir Kecanduan Game Online Dengan Pendekatan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Pada Siswa Kelas VIII SMP*



#### 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 tujuan metode pengendalian diri atau self management adalah mencoba membantu orang atau konselor memecahkan suatu masalah. Proses perubahan sikap ke arah yang lebih adaptif untuk mencapai perbaikan diri. Tujuan awal dari metode pengendalian diri adalah untuk mencoba membantu orang atau konselor memecahkan masalah. Proses perubahan sikap ke arah yang lebih adaptif untuk mencapai perbaikan diri.

Dyah Ayu Retnowulan menyebutkan bahwa tujuan dari strategi pengelolaan diri ( self management ) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.<sup>23</sup> Konsep dasar dari self management adalah :

- a. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- b. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- c. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.
- f. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

*Dwipa Karya Mandiri Tahun Pelajaran 2023, jurnal ilmiah mahasiswa bimbingan Konseling (JIMBK) 4.1hal 11*

<sup>23</sup> Dyah Ayu Retnowulan, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management ) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home," *Jurnal BK Unesa* 3, no. 1 (2013).



#### 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.

- g. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.<sup>24</sup>

#### 4. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Dalam hal ini, langkah-langkah teknik *self management* yang akan di terapkan oleh peneliti dalam menangani remaja yang kecanduan *game online* di kuatkan dalam penjelasan Gantina.

Langkah-langkah teknik *self management* menurut gantina :

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri

Tahap ini klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu di perhatikan klien dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- b. Tahap evaluasi diri

Tahap ini para klien membandingkan hasil cacatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah di buat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien 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.

- c. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Tahap ini para klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016).

<sup>25</sup> Drs. Adi Suprayitno, M.Pd, *Pedoman Penyusunan dan Penulisan Jurnal Ilmiah bagi Guru* (CV. Budi Urama), 2019, h 131



## 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.

## 5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

Faiqotul Isnaini dan Taufiq dalam penelitiannya yang mengutip dari Cormier, menurutnya kelebihan strategi teknik “self management” yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri 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.<sup>26</sup>

Dalam penelitian yang juga dilakukan oleh Muya Barida, menurutnya kendala pengelolaan diri adalah: kurangnya motivasi dan komitmen pada individu, target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit dideskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi, lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks. Individu bersifat independen, konselor memaksakan program pada klien, tidak ada dukungan dari lingkungan. Secara praktis, teknik self management memiliki keunggulan antara lain menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, pendekatan yang mudah praktis. Teknik ini dapat diterapkan dalam layanan konseling untuk mencapai suatu tujuan.

### 2.2.3 Kecanduan

#### 1. Pengertian Kecanduan

Pada awalnya istilah kecanduan digunakan untuk mengidentifikasi merusak perilaku diri sendiri yang termasuk individu pecandu dengan ketergantungan fisiologis pada suatu obat-obatan yang ilegal. Namun, dalam 20 tahun terakhir istilah kecanduan telah diperluas mencakup bahan atau memperkuat perilaku yang memiliki sifat afektif, kompleks dan merusak diri sendiri serta sulit untuk menghentikan.

<sup>26</sup> Faiqotul Isnaini, Taufiq, h. 35.



#### 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.

Menurut Chaplin addiction adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tadi dihentikan. Addiction Level dapat didefinisikan sebagai tingkat kompulsi yang tidak terkontrol untuk mengulangi satu bentuk tingkah laku tanpa mpedulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada pada diri remaja.<sup>27</sup>

Kecanduan adalah suatu aktivitas/substansi yang di lakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negatif. ICD mendefenisikan kecanduan adalah fenomena yang terdiri dari aspek perilaku, kognitif dan psikologis yang berkembang setelah penggunaan zat secara berulang-ulang. DSM-IV mendefenisikan kecanduan merupakan kumpulan gejala yang mengindikasikan bahwa seseorang memiliki kesulitan untuk mengontrol penggunaan zat dan meneruskan penggunaannya tanpa peduli dengan akibat yang di timbulkan.<sup>28</sup>

## 2. Perilaku Kecanduan Game Online

Kecanduan game online sebagai gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaannya yang mempengaruhi kemampuan penggunanya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan, dan sosial dimana telah membuat remaja mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak remaja. Anak remaja mengabaikan hubungan sosial dengan teman-temannya dan akhirnya kehidupannya jadi tidak terkendali karena internet termasuk game online telah mengambil alih pikirannya.

Kecanduan *game online* ditandai oleh sejauh mana seseorang bermain *game* secara berlebihan yang dapat berpengaruh negatif bagi

<sup>27</sup> Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).

<sup>28</sup> Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja. (n.d.). (n.p.): Jakad Media Publishing.



#### 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.

pemain game tersebut. Kriteria kecanduan game di antaranya yaitu *salience* (sebuah aktivitas tertentu yang menjadikan sebuah peristiwa yang paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran mereka, perasaan dan perilaku), *mood modification* (pengalaman *seseorang* dari hasil bermain game online yang dapat dilihat sebagai strategi coping), *tolerance* (kebutuhan untuk meningkatkan waktu bermain game online yang mencolok untuk mencapai kepuasan dan tidak adanya peningkatan waktu akan menimbulkan respon minimal), *withdrawal* (perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas bermain *game online* dihentikan atau tiba-tiba dikurangi), *conflict* (Permasalahan antar pribadi, pekerjaan, kehidupan sosial, hobi atau diri sendiri yang timbul karena adanya aktifitas bermain *game online*), dan *relapse* (kegiatan yang terulang yang telah diobati dan muncul kembali).

Santoso mengatakan bahwa kecanduan *game online* merupakan satu sub bagian dari kecanduan internet karena *game online* merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan dalam internet. Kecanduan *game online* adalah suatu kondisi dimana pengguna *game online* secara bertahap mengembangkan kebiasaan memainkan *game online* tersebut.<sup>29</sup>

### 3. Dampak Perilaku Kecanduan *Game Online*

Rini menyatakan bahwa terdapat empat dampak permainan internet yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Dampak-dampak tersebut antara lain:

- a. Dampak Terhadap kesehatan
  - 1) Saraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun.
  - 2) Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain game online.
  - 3) Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak.

<sup>29</sup> Ahmad Saifuddin, *Psikologi Siber Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia Dalam Dunia Digital*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2023), hal, 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.

4) Kalau bermain permainan internet sambil ngemil, kemungkinan besar badan akan meningkat.

5) Kerusakan mata.

Biasanya seseorang yang gemar bermain permainan internet adalah orang yang mengenakan kacamata. Sinar biru pada layar monitor komputer atau laptop dapat menyebabkan kerusakan pada mata, yaitu mengikis lutein pada mata sehingga mengakibatkan pandangan kabur degenerasi makula. Bermain permainan internet yang terlalu dekat dengan layar monitor komputer juga bisa menyebabkan mata minus rabun jauh (miopi), sehingga seseorang memerlukan kacamata minus.

6) Seseorang yang kecanduan permainan internet umumnya banyak yang lupa waktu termasuk lupa jam makan. Keadaan seperti ini dapat memicu timbulnya penyakit maag.

b. Dampak Terhadap Kepribadian

1) Suka Mencuri

Banyak kasus yang terjadi dimana seseorang mencuri demi mendapatkan komputer yang diinginkan. Ada pula seseorang yang mengambil uang orang tuanya atau mengkorupsi uang jatah membeli buku pembelajaran dan membelanjakan uang itu untuk membeli game online terbaru.

2) Malas

Akibat kecanduan bermain *game online*, seseorang menjadi sering lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), dan melakukan tugas rumah sehari-hari. Setelah lama bermain *game online*, seseorang akan merasa penat dan capek sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya. Hal ini jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan, dan seseorang menjadi malas dalam segala segala hal.





#### 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) Suka Berbohong

Sikap seseorang yang suka berbohong biasanya terkait dengan kegemarannya bermain game online. Seorang anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain game online, misalnya berbohong sudah mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), berbohong bahwa ia tadi masuk sekolah padahal membolos.

### 4) Kurang Bergaul

Akibat keseringan bermain *game online*. Seseorang akan menjadi jarang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat waktu bersama mereka yang jauh berkurang. Apalagi jika seseorang kecanduan *game online*, hingga pergaulan mereka hanya di *game online* saja. Maka dari itu, pergaulannya dengan temanteman dan lingkungan pergaulan nyata menjadi tidak ada.

### 5) Menjadi Agresif

Kekerasan dalam *game online* menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. *Game online* tersebut tidak langsung berdampak pada orang-orang dewasa pelaku pembunuhan, tetapi pengaruhnya sedikit demi sedikit tertanam pada si pelaku sejak masih anak-anak.

### c. Dampak Terhadap Keluarga dan Masyarakat

- 1) Sering bermain game online membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami perasaan orang lain.
- 2) Gemar bermain game online menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak sedang bermain permainan internet. Jika hal ini dibiarkan, anak-anak akan kerap bertindak kasar seperti itu terhadap anak-anak yang lain di dalam keluarga atau masyarakat sekitar.



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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 3) Anak-anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan jika menghabiskan waktunya berlama-lama di depan komputer untuk bermain game online.
- 4) Anak-anak yang gemar bermain game online umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain. Anak-anak yang sudah terpengaruh dengan game online agar bisa cepat emosi sehingga mudah menyakiti teman-teman seusianya atau pun adiknya yang lebih kecil.

## 2.2.4 Game Online

### 1. Sejarah Game Online

Semakin berkembangnya teknologi membuat permainan game online semakin marak, dan hal ini merupakan menjadi kebahagiaan tersendiri bagi para gamers. Masa kejayaan game online ketika melejitnya penjualan pada Game Ultima Online, Everquest, dan Asheron's Call. Sukses untuk pertama kalinya, ketiga game ini yang memberikan inspirasi bagi perusahaan lain untuk memulai membuat game online mereka sendiri.

Perkembangan game online itu sendiri tidak lepas juga dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Meledaknya game online itu sendiri merupakan cerminan pesatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang.

Pada saat muncul pertama kalinya tahun 1969, komputer hanya bisa di pakai untuk 2 orang saja untuk bermain *game online*. Lalu muncullah komputer dengan kemampuan tim-sharing sehingga pemain yang bisa memainkan game tersebut bisa lebih banyak dan tidak harus berada di suatu ruangan yang sama.

Pada tahun 1970 ketika muncul jaringan komputer berbasis paket jaringan komputer tidak hanya sebatas Lan saja tetapi sudah mencakup wan dan menjadi internet. *Game online* pertama kali muncul kebanyakan adalah *game-game* simulasi perang ataupun pesawat yang di pakai untuk



#### 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.

kepentingan militer yang akhirnya lalu dikomersialkan. *Game-game* ini kemudian menginspirasi *game-game* yang lain muncul dan berkembang.<sup>30</sup>

Mulainya persaingan Mei (2001) – April (2002). Pada masa ini perembangan Everquest dan Asherons Callmenurun drastis. Ini disebabkan karena sejumlah game online memasuki pasar dengan membawa keunikan masing-masing. Game online muncul di indonesia pada tahun 2001, dimulai dengan masuknya Nexia Online. Game online yang berredar di indonesia sendiri cukup beragam, mulai dari yang bergenre action, sport, maupun role playing game. Tercatat lebih dari 20 judul game online yang beredar di indonesia. Hal ini menandakan betapa besarnya antusiasme para gamer di indonesia dan juga besarnya pangsa pasar game di indonesia.

## 2. Pengertian *Game Online*

Bermain dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, didefinisikan sebagai melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan atau kepuasan bagi diri seseorang.

*Game online* menurut Kim adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan *online*. Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang di sebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*.

Menurut Fitra Rahim *game online* adalah dua kata yang berasal dari bahasa Inggris kemudian digabungkan menjadi satu. *Game* artinya permainan dan *online* adalah daring (dalam jaringan). Apabila dua kata tersebut digabungkan, maka terciptalah suatu makna baru yang tidak jauh dari pengertian dasar kedua kata itu.<sup>31</sup>

Kecanduan *game online* merupakan aktifitas yang paling aktif di internet. Dari segi etimologis (bahasa), makna kecanduan *game online* bisa ditinjau dari dua istilah, yaitu kecanduan dan *game online*. Kecanduan atau

<sup>30</sup> Kustiawan, Andri Arif, et al. *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika, 2019.hal.7

<sup>31</sup> ibid



*addiction* dalam kamus istilah konseling dan terapi memiliki arti keadaan bergantung pada kebiasaan-kebiasaan yang sifatnya deduktrif (merusak) seperti kecanduan al kohol, berjudi, dan merokok.<sup>32</sup>

*Game online* adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris. *Game* artinya adalah permainan dan *online* artinya adalah daring (dalam jaringan). Jika dua kata ini digabungkan, maka akan terbentuk suatu makna baru yang tak jauh-jauh dari pengertian dua kata dasar itu.

*Game online* sebenarnya adalah sebuah jenis video permainan yang hanya dapat dijalankan apabila suatu perangkat yang digunakan untuk bermain game terhubung dengan jaringan internet. Jadi, apabila seorang yang ingin bermain *game online* maka perangkat yang ia miliki itu harus terhubung internet kalau tidak, maka besar kemungkinan *game online* itu tidak dapat dimainkan.<sup>33</sup>

### 3. Jenis-Jenis *Game Online*

Jenis-jenis *game online* yang sering dimainkan remaja saat ini adalah *Mobile Legend*, *PUBG*, *Free Fire*, dan *AOV* yang merupakan *game action*. Biasanya seorang pemain menghilangkan rasa jenuhnya baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang dengan bermain game online. Tetapi adajuga beberapa pemain yang menghabiskan waktunya berjam-jam, bahkan bisa seharian penuh untuk memainkannya dan ada juga yang menghabiskan seluruh waktu jasanya untuk bermain game online.<sup>34</sup>

Jenis *game online* yang biasanya dimainkan remaja di desa-rao-rao dolok yaitu

<sup>32</sup> Anggi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling Dan Terapi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006).

<sup>33</sup> Smaith Nurul Rahman, *Pengaruh Dari Permainan Warnet Terhadap Sifat Malas Siswa Angkatan X* (Abdiks, 2020).

<sup>34</sup> Misrinafatin, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa," *Jurnal Edukasi Non Formal* 1, no. 1 (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.



## 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.

a. **Mobile Legend**

Merupakan *game android* yang sangat populer di Indonesia. Game ini sangat banyak remaja yang menggemari karena bergenre MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) ini dapat dimainkan secara online dengan koneksi terbatas dan spesifikasi yang tidak terlalu tinggi. *Game* ini juga sangat membutuhkan kerja sama tim yang baik. Dalam permainan akan di bagi menjadi 2 tim : di satu map terdapat 3 jalur untuk melawan tower musuh, 3 area hutan, 18 tower pertahanan, 2 bos, pemain harus menghancurkan tower utama lawan agar bisa menang.

b. **COC (Clash Of Clans)**

Walaupun bukan *game online* terbaik dari android yang baru dirilis, COC selalu menjadi game terbaik di genrenya, gim ini berhasil menceritakan tentang strategi yang dilakukan untuk menyerang desa lawan agar bisa membangun desa pengguna. Tujuan paling utama dalam permainan ini bukanlah membangun desa atau *village* namun justru mengalahkan goblin. Agar bisa mengalahkannya pengguna harus membangun sebuah desa menjadi makmur lengkap dengan pasukan terkuat dan strategi yang tepat dalam penyerangan. Bahkan untuk memenangkannya para gamer bisa saling membantu.

c. **PUBG Mobile**

Gim kontroversial ini juga sangat digemari oleh *gamer*. Sebelumnya gim ini sudah dirilis di PC pada Maret 2017 dan sangat-sangat populer. Perbedaannya, versi komputer gim ini berbayar, tapi untuk versi PUBG Mobile game ini gratis. Hingga pada Maret 2018, Tencent Games selaku developer mobilnya merilis PUBG versi mobile dan langsung meraih kepopuleran yang lebih besar. Bahkan, sempat melewati kepopuleran mobile Legends. Permainan PUBG mempunyai satu tujuan yaitu bertahan hidup sebaik mungkin menjadi orang yang terakhir.



Pemain akan terjun dari sebuah pesawat ke sebuah pulau berukuran besar, dan diharuskan mengambil senjata serta peralatan untuk bertahan. Dalam satu pulau akan berisi 100 pemain secara acak. Untuk menang, pemain harus bertahan hingga akhir dan menjadi satu-satunya pemain yang tersisa. Permainan *ini* juga bisa dimainkan bersama teman hingga 4 orang, dan dilengkapi voice chat dalam game jadi kamu bisa sambil berkomunikasi.

Sekarang ini banyak sekali *game online* pada gadget yang menyediakan fitur komunitas *online*, sehingga menjadikan game online sebagai aktivitas sosial. *Game-game* semacam ini biasanya lebih diminati dari pada *single player games* (game pemain tunggal) karena dirasa lebih memiliki tantangan serta kepuasan batin dapat mengalahkan orang lain, di tambah lagi dengan kemajuan teknologi saat ini *game online* yang biasanya di mainkan pada komputer sekarang dapat di mainkan pada gadget-gadget yang semakin canggih.

#### 4. Kelebihan *Game Online*

Ada beberapa kelebihan dari *game online* sebagai berikut :

- a. Meningkatkan kemampuan konsentrasasi, setiap *game* memiliki tingkat kesulitan/level yang berbeda. permainan game online akan melatih permainannya untuk dapat memenangkan permainan dengan cepat, efesian dan menghasilkan lebih banyak poin konsentrasi pemain *game online* akan meningkatkan karena mereka harus menyelesaikan beberapa tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitor jalannya permainan.
- b. Meningkatkan kemampuan motorik remaja, koordinasi tangan dan mata, oarang yang bermain *game* dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan.
- c. Meningkatkan kemampuan membaca dan sangat tidak beralasan bahwa game online merupakan jenis permainan yang menurunkan tingkat minat baca pada remaja.

#### 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.

- d. Mengembangkan imajinasi remaja, permainan bisa membantu remaja untuk mengembangkan imajinasi mereka dengan menggunakan imajinasi ini untuk menyeimbangkan berbagai kejadian dalam *game* dan di aplikasikan.<sup>35</sup>

### 5. Ciri-Ciri Remaja Yang Kecanduan *Game Online*

Remaja yang mengalami kecanduan *game online* akan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. *Salience*, memikirkan tentang bermain game online sepanjang hari apapun untuk bisa bermain game. Selain itu banyaknya adegan dalam game online yang menampilkan kekerasan atau kejahatan seperti perkelaian. Ciri-ciri remaja yang mengalami gangguan jiwa akibat pengaruh *game online* yaitu mudah marah, emosi dan mudah mengucapkan kata kotor.
- b. Aspek akademik remaja pada usia sekolah memiliki peran sebagai murid yang apabila mengalami kecanduan game online dapat membuat prestasi akademik menurun. Waktu luang yang seharusnya ideal untuk belajar di sekolah justru lebih sering di gunakan untuk bermain game online. Konsentrasi remaja akan terganggu sehingga kemampuan menyerap kemampuan yang di sampaikan oleh guru kurang optimal
- c. Aspek sosial mempengaruhi kualitas hubungan dengan orang terdekat yang di tunjukkan dengan sikap menjauh dari orang lain atau pun keluarga bahkan teman sendiri karena senang menyendiri untuk bermain game.
- d. Aspek keuangan remaja yang tidak memiliki penghasilan sendiri dapat berbohong kepada orang tua hanya untuk membeli paket dan bermain game online.<sup>36</sup>

<sup>35</sup> Kustiawan, Andri Arif, et al. *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika, 2019.hal.12-13

<sup>36</sup> Ismi Zakiyah, *Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya (Media Sains Indonesia, 2021)*.



## 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.

## 6. Faktor Penyebab Remaja Kecanduan *Game Online*

Hardiansyah Masya dan Dian Adi Candra, menjelaskan bahwa 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:

- a. Keinginan yang kuat dari diri remaja untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam game online, karena game online di rancang sedemikian rupa agar gamer semakin penasaran dan semakin ingin memperoleh nilai yang lebih tinggi.
- b. Rasa bosan yang di raskan remaja ketika berada di rumah atau di sekolah
- c. Ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online*
- d. Kurangnya *self control* dalam diri remaja, sehingga remaja kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan

Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya adiksi bermain *game online* pada remaja sebagai berikut :

- a. Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temannya yang lain banyak yang bermain *game online*
- b. Kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga remaja memilih alternatif bermain game sebagai aktifitas yang menyenangkan
- c. harapan orang tua yang melabung terhadap anaknya untuk mengikuti berbagai kegiatan seperti kursus-kursus atau les-les, sehingga kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan, bermain dengan keluarga menjadi terlupakan.<sup>37</sup>

<sup>37</sup> Mardiansyah Masya, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015 2016," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2016).





## 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.

## 7. Dampak Bermain *Game Online* Pada Remaja

Selain memberikan dampak positif, game online juga memberikan dampak negatif. Dampak positif dalam bermain game online ini yaitu dampak yang dapat dikatakan memberi manfaat / pengaruh baik bagi penggunaannya. Dampak positif *game online* dapat menguasai computer, mengerti bahasa Inggris yang di gunakan pada game yang tak jarang pemain harus mengerti sendiri kata-kata yang tidak mereka ketahui, dari game online ini juga dapat menambah teman, bagi yang telah mempunyai ID (akun) dari salah satu game onlinenya yang telah jadi *pro player* mereka dapat menjualnya kepada orang lain dan akhirnya mendapat uang dari hasil tersebut.<sup>38</sup>

Sementara itu dampak negatif dari bermain game online bagi para pengguna adalah menghambur-hamburkan waktu dan uang secara sia-sia, membuat orang yang bermain game online menjadi ketagihan, dengan bermain *game online* tersebut juga bisa membuat lupa waktu untuk makan, beribadah, waktu pulang untuk kerumah, dan terlalu sering berhadapan dengan monitor secara mata telanjang dapat membuat mata menjadi sakit, dan juga sering berbohong kepada kedua orang tua.<sup>39</sup>

## 8. Cara Mengatasi Kecanduan *Game Online*

Beberapa tips atau solusi yang dapat di gunakan untuk mengatasi kecanduan *game online* yaitu :

- a. Bersungguh-sungguh (niat) dalam diri sendiri yaitu dengan berjanji pada diri sendiri tidak akan main *game online* lagi.
- b. Mempunyai pemikiran hemat, yaitu dengan menghitung banyaknya uang yang di keluarkan untuk bermain *game online*.
- c. Mencari aktivitas lain dengan cara mencari aktivitas yang positif dan lebih bermanfaat terutama kebiasaan yang di sukai.

<sup>38</sup> Romadon Egi Dwi Cahyo, *Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidopoto Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya* (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

<sup>39</sup> Ibid. hal 22



#### 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.

- d. Membatasi waktu bermain *game online*, yaitu dengan cara mengurangi waktu bermain dengan mulai menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut.
- e. Jangan bergaul dengan pemain *game online* terlalu akrab karena akan gampang mempengaruhi untuk bermain game online lagi.
- f. Meminta bantuan orang terdekat untuk menjadi pengingat setiap kali hendak ke warnet atau ingin bermain game.

### 2.2.5 Remaja

#### 1. Pengertian Remaja

Menurut organisasi dunia *world health organization (who)* remaja adalah mereka dengan rentang usia 18-24 tahun dan mereka yang sudah mengalami perkembangan dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai ia mencapai kematangan seksual, perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menuju dewasa.<sup>40</sup>

Menurut Piaget secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah usia dimana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat (dewasa), mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.

Shavira Tresna Ayu Puspita, dkk, berpendapat bahwa masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja

<sup>40</sup> Malahayati, *Supertens Jadi Remaja Luar Biasa dengan Kebiasaan Efektif* (Yogyakarta: Bangkit Publiser, n.d.).



## 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.

dibagi menjadi dua fase yaitu masa remaja awal yang dimulai pada usia 10-12 tahun, dan masa remaja akhir pada usia antara 18-22 tahun.<sup>41</sup>

Selanjutnya, Wirawan menjelaskan bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

- a. Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai nampak.
- b. Pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak.
- c. Batas usia 24 tahun adalah merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orangtua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orangtua.
- d. Dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja atukah tidak.<sup>42</sup>

## 2. Tugas - Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas-tugas perkembangan Havighurs mengistilahkan dengan “*developmental task*”. Tugas-tugas perkembangan di artikannya sebagai suatu tugas yang timbul pada suatu periode atau masa tertentu dalam kehidupan seseorang yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya.

Selanjutnya menurut Havighurst ada sepuluh tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Tugas tersebut antara lain :

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa

<sup>41</sup> Randes Hestu Putra Wijayanto, h. 323.

<sup>42</sup> Khamim Zarkasih Putro, “Memahami Ciri Dan Tugas Berkembangan Masa Remaja” 17, no. 1 (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.

- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat di perlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang di perlukan untuk memasuki dunia dewasa
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.<sup>43</sup>

Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat di lakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

### 2.2.6 Pandangan Islam tentang *Game Online*

Islam memandang suatu permainan berdasarkan manfaat serta tujuan dari perilaku tersebut dengan syarat tidak Isyraf yakni menghabiskan kemampuan yang dimiliki untuk memenuhi hawa nafsunya. Namun demikian, Islam adalah agama yang menghormati kodratnya manusia yang menyukai keindahan dan yang lainnya yang dianggap dapat menghibur. Jadi Islam tidak mengharamkan hal

<sup>43</sup> Shilphy A Oktavia, *Motofasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja* (Bukel, 2020).

tersebut. Dengan syarat bahwa hal tersebut haruslah didapatkan dan dilakukan dengan cara baik dan benar menurut Islam.<sup>44</sup>

Game merupakan salah satu sarana hiburan yang dapat melepaskan rasa lelah dan rasa jenuh. Jadi sah-sah saja jika dilakukan. Namun, jangan sampai bermain secara berlebihan. Hal ini sudah jelas bahwa Allah swt melarang siapapun melakukan sesuatu secara berlebihan. Hal ini tercantum dalam Q.S. al-Maidah/5: 87

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۗ إِنَّ  
 اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”<sup>45</sup>.

Maksud dari berlebihan dalam bermain *game* itu ketika pemainnya sudah lupa waktu dan lalai. Contohnya, tidak ingat waktu sholat atau meninggalkan sholat dengan sengaja demi bermain *game*, menghabiskan harta benda demi membeli item yang ada di *game*. Berkata kasar atau merasa kesal saat kalah dalam sebuah *game*.

Kecanduan *game online* dapat membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa akan adanya Allah swt. Apabila seseorang kecanduan *game online* maka dia tidak akan menghiraukan hal-hal yang terjadi disekitarnya, tidak jarang juga mereka melalaikan kewajiban mereka sebagai seorang muslim hanya untuk berlama-lama memainkan *game online*.

### 2.2.7 Efektivitas Teknik *Self Management* terhadap Perilaku Kecanduan *Game Online* Remaja

Kecanduan *game online* merupakan keadaan dimana seseorang menghabiskan waktu untuk bermain *game online* demi mendapatkan kesenangan

<sup>44</sup> Fatwa Tarjih, Bagaimana Hukum Bermain Game Online, <http://www.Muhammadiyah.or.id/id/news-13038>

<sup>45</sup> Kementerian Agama RI, *Al'Quran dan Terjemahan*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), h. 122.



#### 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.

sehingga membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan diluar. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan memiliki kriteria seperti *mood modification* (pengalaman seseorang dari hasil bermain *game online* yang dapat dilihat sebagai strategi *coping*), *tolerance* (kebutuhan untuk meningkatkan waktu bermain *game online* yang mencolok untuk mencapai kepuasan dan tidak adanya peningkatan waktu akan menimbulkan respon minimal), *withdrawal* (perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas bermain *game online* dihentikan atau tiba-tiba dikurangi), dan *conflict* (permasalahan antar pribadi, pekerjaan, kehidupan sosial, hobi atau diri sendiri yang timbul karena adanya aktifitas bermain *game online*).

Melihat permasalahan yang ada dilapangan saat ini remaja yang mengalami kecanduan *game online* kurang memiliki manajemen diri yang tepat karena mereka kurang menyadari akan batasan-batasan antara *perilaku* yang baik dengan perilaku yang tidak baik jika dilakukan secara berlebihan. Apabila permasalahan ini tidak segera ditangani maka akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan lainnya seperti prestasi belajar menurun dan kurangnya hubungan dengan teman-teman sebaya ataupun lingkungan disekitarnya.

Fungsi pengentasan dalam bimbingan dan konseling merupakan salah satu langkah dalam mengentaskan masalah yang terjadi di lingkungan *dalam* hal ini masalah yang terjadi adalah perilaku kecanduan *game online*. Salah satu cara yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan konseling dalam mengatasi permasalahan ini yaitu memberikan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* pada remaja yang teridentifikasi memiliki perilaku kecanduan *game online*. Bentuk layanan ini berupa proses pemberian layanan yang membantu siswa dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.

Layanan yang diberikan ini diberikan kepada sekelompok individu guna *mengatasi* masalah yang relatif sama, sehingga remaja tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang dimiliki. Dalam pemberian layanan konseling kelompok akan diterapkan teknik *self-management* didalamnya, dimana dalam teknik tersebut ada 4 tahap yang akan dilakukan yaitu *selfmonitoring* (tahap



- 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.

monitor diri atau observasi diri), *stimulus control*, evaluasi diri, dan *self-reward* (tahap pemberian penguatan).

Dilakukan layanan ini penulis berharap tujuan dari pemberian layanan ini dapat tercapai dengan baik. *Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Teknik ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengurangi kecanduan game online.

### 2.3 Konsep Operasional

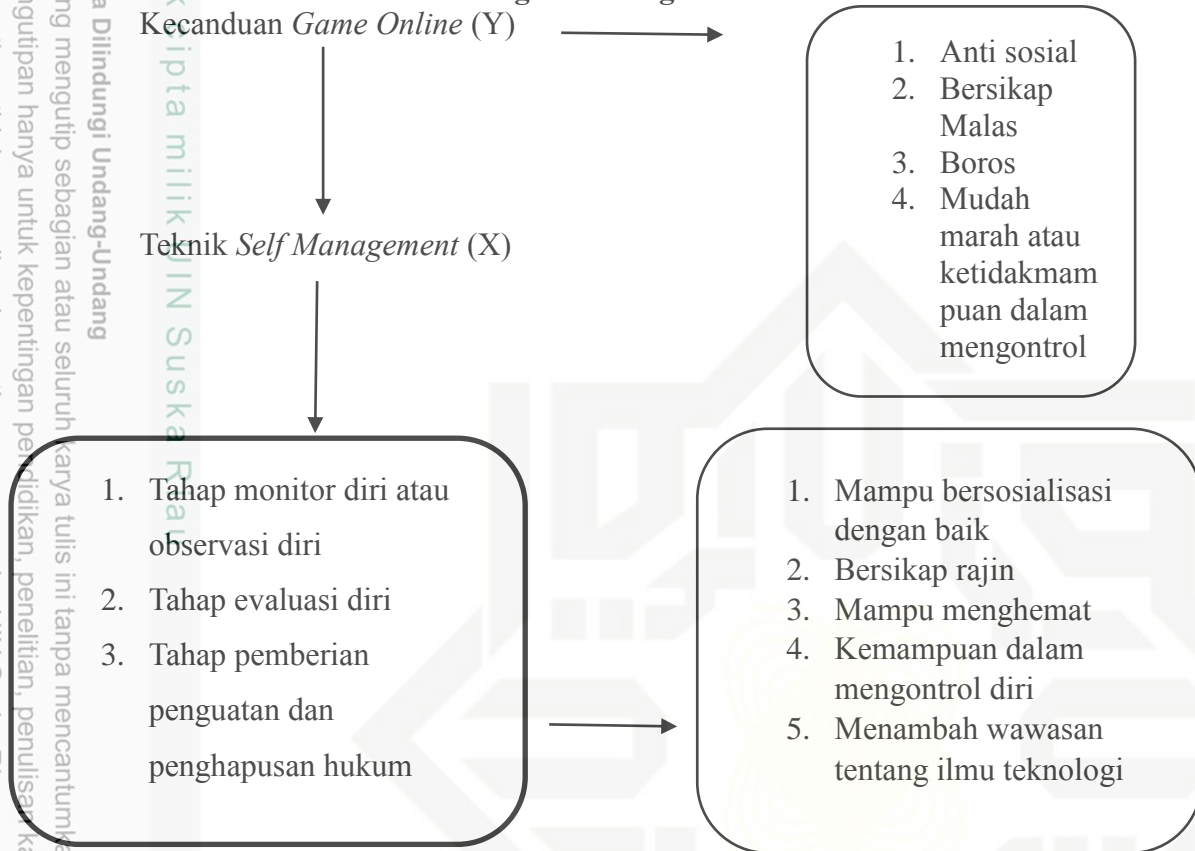
Sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian ini. Peneliti menjabarkan konsep operasional untuk menjelaskan variabel bebas yaitu teknik *self management* (X) dengan variabel terikat yaitu kecanduan *game online* (Y).

### 2.4 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran adalah penjelasan secara teoritis mengenai korelasi antar variabel bebas (independen) dan terikat (dependen). Dimana korelasi antar variabel dirumuskan kedalam bentuk paradigma sebuah penelitian. Sehingga dalam penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan dari kerangka pemikiran.<sup>46</sup> Berikut ini adalah kerangka pikir yang akan dijadikan penulis sebagai acuan penelitian terkait dengan efektifitas teknik *self management* dalam penanganan remaja yang kecanduan *game online* di Desa Rao- Rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas :

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RD* (Bandung: Alfabeta, 2019).

**Gambar 2.1**  
**Bagan Kerangka Pemikiran**



## 2.5 Hipotesis

Setelah merumuskan landasan teori dan kerangka berfikir, maka peneliti merumuskan hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian ialah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut<sup>47</sup> :

1. Penerapan teknik *self management* dapat penanganan remaja yang kecanduan *game online*. (H<sub>1</sub>)
2. Penerapan teknik *self management* tidak dapat penanganan remaja yang kecanduan *game online*. (H<sub>0</sub>)

<sup>47</sup> Ibid, hal 63.



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 METODELOGI PENELITIAN

### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif . metode kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.<sup>48</sup>

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, desain eksperimen yang digunakan adalah desain penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Pada design ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

$O_1$ = Nilai *Pre-test* (sebelum diberi diklat)

$O_2$ = Nilai *Post Test* ( setelah di beri diklat)

X= Perlakuan terhadap treatment yang diberikan.<sup>49</sup>

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini terletak di desa sirao-rao dolok kecamatan sosa kabupaten padang lawas. Dengan pertimbangan adanya remaja yang mengalami kecanduan game online. Dengan waktu satu bulan penulis melakukan bimbingan serta arahan dan pemberian materi sebanyak 4x selama pertemuan dengan harapan mampu mengontrol diri dalam bermain game online.

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mikset Methodes)* (Bandung: Alfabeta, 2013).

<sup>49</sup> Ibid, hal 112.

**Tabel 3.1**  
**Pemberian Materi**

NO	Pertemuan	Hari / Tanggal	Materi
1	Pertama	Senin, 24 juli 2023	Memberikan penjelasan tentang <i>teknik self management</i>
2	Kedua	Selasa, 1 Agustus 2023	Memberikan penjelasan tentang kecanduan <i>game online</i>
3	Ketiga	Senin, 14 Agustus 2023	Klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan serta perbandingan perilaku sebelum dan dan perilaku saat ini
4	Ke empat	Senin, 28 Agustus 2023	Pemberian penguatan, penghapusan dan hukum

### 3.2.2 Waktu Penelitian

**Tabel 3.2**  
**Waktu Penelitian**

NO	Uraian Kewgiatan	Bulan			
		Januari	April	mei	juni
1	Pembuatan Proposal	✓			
2	Seminar Proposal		✓		
3	Pembuatan Angket			✓	
4	Penebaran Aangket			✓	
5	Pengolahan Data				✓
6	Hasil Penelitian				✓

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>50</sup> Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>51</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah 152 remaja yang berada di desa Rao- rao

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & RD* (Bandung: Alfabeta, 2014).

<sup>51</sup> Ibid, hal 81

Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas. Dan menurut penelitian yang di bagikan kuesioner kepada remaja yang ada di desa rao-rao dolok kecamatan sosa kabupaten padang lawas yang kecanduan *game online* berjumlah 20 remaja.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhna objek yang di teliti yang dianggap mewakili seluruh populasi dan di ambil dengan menggunakan teknik tertentu. Sampel penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik sampel yang di lakukan dengan cara mengambil sampel bukan di dasarkan atas tujuan tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah 20 orang ramaja. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
  - a. Remaja yang bersedia menjadi responden
  - b. Remaja usia 14-18 tahun
  - c. Remaja yang gemar bermain *game online* dalam waktu > 3 jam perhari
2. Kriteria eksklusi
  - a. Remaja yang tidak gemar bermain *game online*

### 3.4 Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder.

#### 3.4.1 Data Primer

Merupakan informasi yang didapatkan dan dikumpulkan dari sumbernya langsung, dalam hal ini adalah klien itu sendiri.

#### 3.4.2 Data Skunder

Merupakan informasi yang didapatkan dan dikumpulkan dari pihak lain. Dalam hal ini adalah dari orang-orang terdekat klien yakni keluarga dan teman - teman klien, serta sumber lain yang berkaitan dengan penelitian ini baik dari media cetak, elektronik, dan lainnya.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode penelitian lapangan, yaitu dengan cara meneliti langsung gejala yang ada pada objek penelitian di lapangan. Untuk memperoleh data yang valid dengan menggunakan angket atau kuesioner, yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab secara objektif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik observasi dan teknik angket atau kuesioner.

1. Observasi yaitu mengadakan pengamatan langsung ke lokasi penelitian dengan cara pencatatan sistematis tentang remaja yang kecanduan *game online*.
2. Kuesioner (Angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>52</sup> Di dalam penelitian ini, penelitian memilih untuk menggunakan kuisisioner dengan Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur, sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang suatu fenomena sosial. Berikut Skala Likert dari indikator variabel dalam penelitian ini :

**Tabel 3.3**  
**Kategori Penilaian Skala Likert**

NO	Pilihan Jawaban	Nilai
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STJ)	1

3. Teknik pengumpulan data di atas diharapkan mampu dalam menangani remaja yang kecanduan game online di Desa rao- rao dolok kecamatan sosa.

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, hal. 142.



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.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen. Untuk itu instrumen penelitian sangat penting dalam pengumpulan data atau untuk memperoleh data yang valid seorang peneliti memerlukan alat atau instrumen penelitian yang digunakan ketika terjun ke lapangan. Suharsimi Arikunto mengemukakan pengertian instrumen penelitian sebagai berikut: Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan pada saat menggunakan metode penelitian. Dapat dikatakan bahwa untuk memperoleh data, kita menggunakan wawancara, maka dalam melaksanakan menggunakan alat bantu.

Secara minimal alat bantu itu berupa angket pertanyaan yang akan ditanyakan pada obyek penelitian sebagai cacatan yang diberikan oleh objek yang diteliti. Angket-pertanyaan dan alat tulis inilah yang disebut sebagai instrumen dari metode wawancara atau interview.<sup>53</sup>

Instumen penelitian yang di lakukan dalam penelitian ini adalah instrumen panduan perlakuan sebagai berikut :

#### 1. Panduan perlakuan

Adapun panduan perlakuan, penulis menyusunnya dalam bentuk sebuah tabel dan mengelompokkan agar sesi konseling pada sebuah penelitian bisa terarah dan mampu berjalan dengan lancar sesuai yang di harapkan.

<sup>53</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Reserch, jilid 1*(Cet. XIII; Yogyakarta: Psikologi UGM, 1983), h.102.

**Tabel 3.4**  
**Panduan Perlakuan**

Sesi Konseling	Tahap	Tujuan Kegiatan	Rincian Kegiatan
Sesi 1	Perkenalan	Agar saling mengenal antara Konselor dan Klien	- Memberikan arahan kepada klien agar tetap fokus selama kegiatan konseling berjalan - menyebutkan nama masing-masing
Sesi 2	Pemberian materi	Untuk mengetahui tentang materi yang di berikan	- Memberikan sebuah materi - klien di tuntun untuk mengetahui dari materi yang di sampaikan
Sesi 3	Tindakan	Untuk mengetahui hasil dari proses konseling	-Membuat sebuah kelompok untuk diskusi - Klien di berikan kesempatan untuk memaparkan kembali materi yang telah di berikan
Sesi 4	Menarik kesimpulan	Untuk mengetahui hasil akhir dari proses kegiatan bimbingan konseling	-Klien bertanya kepada konselor jika tidak paham - Klien harus mampu mengaplikasikan materi yang telah di berikan dalam kehidupan sehari-harinya
Sesi 5	Penutup	Memberikan arahan serta motivasi terhadap klien	-Diharapkan klien mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri - Pemberian skala untuk postes - Ucapan terimakasih harapan dan penutup.

#### 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### 3.7 Uji Validasi dan Reabilitas

#### 1. Uji Validitas instrumen

Uji validitas statistik yang digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya kuesioner. Mengukur instrumen yang akan diteliti, hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.<sup>54</sup> Untuk melihat signifikan dari setiap pertanyaan maka dapat dilihat tabel product moment. Jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  maka perhitungannya memenuhi taraf signifikan dan pernyataan itu dinyatakan valid dengan batas tingkat kepercayaan 5% ( $\alpha=0,05$ ).

#### 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen dilakukan untuk mengetahui konsistensi suatu instrumen, untuk menunjukkan apakah instrumen tersebut dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Muh. Saldin dalam penelitiannya yang dikutip dari Azwar, reliabilitas merupakan salah satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik.<sup>55</sup>

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.0 Kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- Jika nilai alpha > 0,60 maka instrumen dinyatakan reliabel.
- Jika nilai alpha < 0,60 maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi. Data yang telah penulis kumpulkan semua, lalu dianalisis dengan teknik deskriptif yaitu dengan menyajikan hasil perhitungan statistik deskriptif berupa tabel frekuensi dan persentase yang didapat dari hasil

<sup>54</sup> Sugiyono, Statistik Untuk Penelitian, (Bandung: IKPI, 2003), hal. 267.

<sup>55</sup> Muh. Saldin, "Efektivitas Teknik Gestalt melalui Topdog dan Under Dog dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Shalat Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku Kecamatan Rampi", (Skripsi IAIN Palopo, 2018), hal. 42.



penelitian. Dalam menganalisis data yang telah terkumpul dilakukan beberapa langkah yaitu;

1. Memberikan skor setiap jawaban responden
2. Menjumlahkan skor total masing-masing komponen
3. Mengelompokkan skor antara yang tinggi dan rendah.

Dengan bantuan komputer dapat ditotal skor masing-masing responden dan komponen baik itu nilai rata-rata (M), modus (Mo), median (Me), simpangan baku (S). Angket penelitian ini disusun menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang bersifat tertutup, yaitu jawabannya telah tersedia sehingga responden tinggal memilih jawabannya yang telah tersedia sehingga responden tinggal memilih salah satu opsi jawaban yang ada. setiap jawaban responden setelah diberikan tritmen serta membandingkan nilai sebelum dan sesudah pemberian tritmen. Dengan demikian, penulis bisa mengetahui apakah peningkatannya sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah atau bahkan sangat rendah.

#### 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

### 4.1 Sejarah Desa Rao -Rao dolok

Menurut sejarah, desa rao-rao dolok ini bermula dari desa rao-rao dolok kota Nopan Tambangan yang berdomisili di Aer Bale. Dan akhirnya berdiri secara resmi desa rao -rao dolok pada tahun 1953. Yang jelas kampung ini mmasih berupa hutan dan rawa-rawa yang seolah-olah sangat sulit di tempati untuk kehidupan di karenakan masih banyak binatang liar, akan tetapi karena kegigihan dan semangat dari orang tua terdahulu akhirnya kampung yang bernama desa rao-rao dolok ini dapat di tempati.<sup>56</sup>

Dan disini ada beberapa toko-tokoh utama pendiri desa rao-rao dolok adalah sebagai berikut :

1. H. Mukhtar Lubis
2. Baginda Pulungan
3. Sutan Mandailing
4. Tongku Sabungan
5. Tongku Salih

NO	PERIODE	NAMA KEPALA DESA	KETERANGAN
1	1953-1971	H.Mukhtar Lubis	Kepala kampung
2	1971-1985	Tongku Adil Lubis	Kepala kampung
3	1985-1988	Tongku Sati Lubis	Kepala desa
4	1988-1993	Wahiidin Hasibuan	Careteker kepdes
5	1993-1995	Sutan sarip Lubis	Kepala desa
6	1995-1999	Regen Pulungan	Carekter kepdes
7	1999-2007	H. muslimin Pulungan	Kepala desa
8	2007-2010	Zulyaden Lubis	Carekter kepdes
9	2010-2016	Zainuddin Lubis	Kepala Desa
10	2016-2022	Koiruddin lubis	Kepala Desa
9	2022 sampai sekarang	Khiruddin Lubis	Kepala Desa

<sup>56</sup> Dokumen desa rao-rao dolok kecamatan sosa kabupaten padang lawas, hal. 20

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.

**4.2 Visi dan Misi**

**1. Visi**

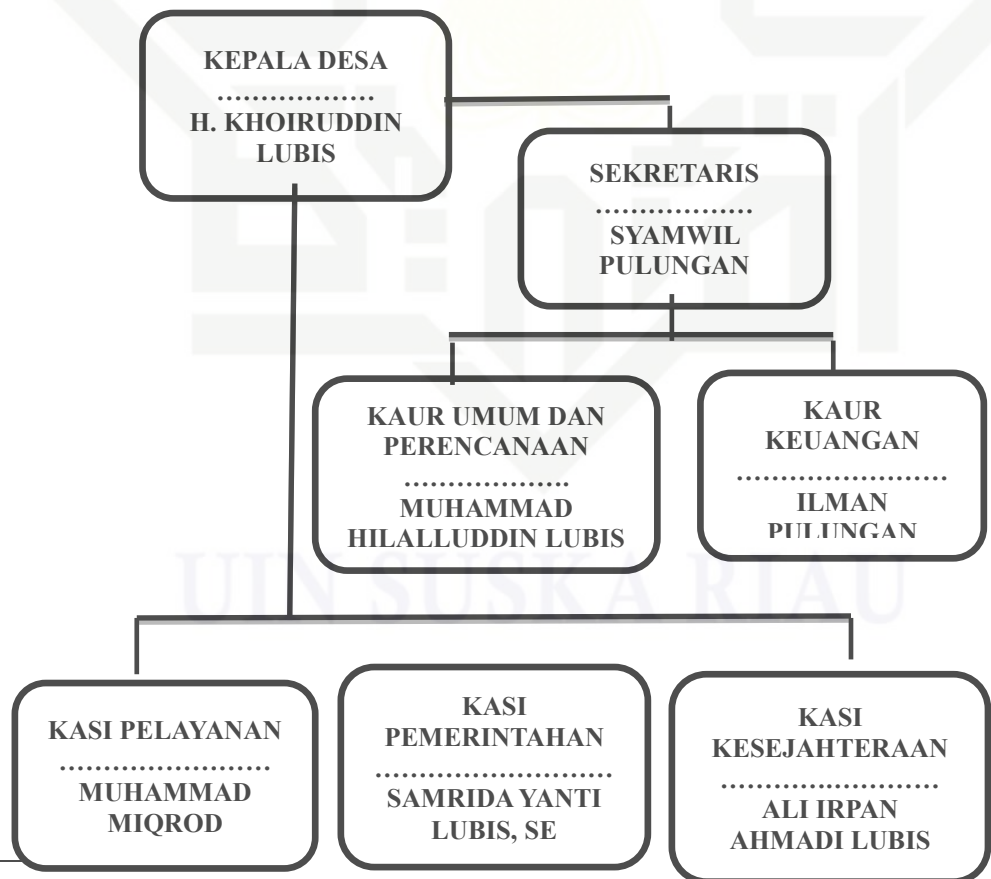
Menciptakan desa yang makmur dan cerdas dan beradap dengan menyediakan fasilitas desa untuk peningkatan tarap hidup masyarakat yang lebih mandiri dan berkeadilan.

**2. Misi**

- a. Melakukan pembangunan sarana jalan yang lebih baik lagi
- b. Melakukan pembangunan sarana pendidikan yang lebih baik
- c. Memberikan bantuan ternak dan bibit kepada masyarakat petani dan peternak dalam rangka peningkatan ekonomi masyarakat
- d. Pembangunan sarana ibadah bagi masyarakat

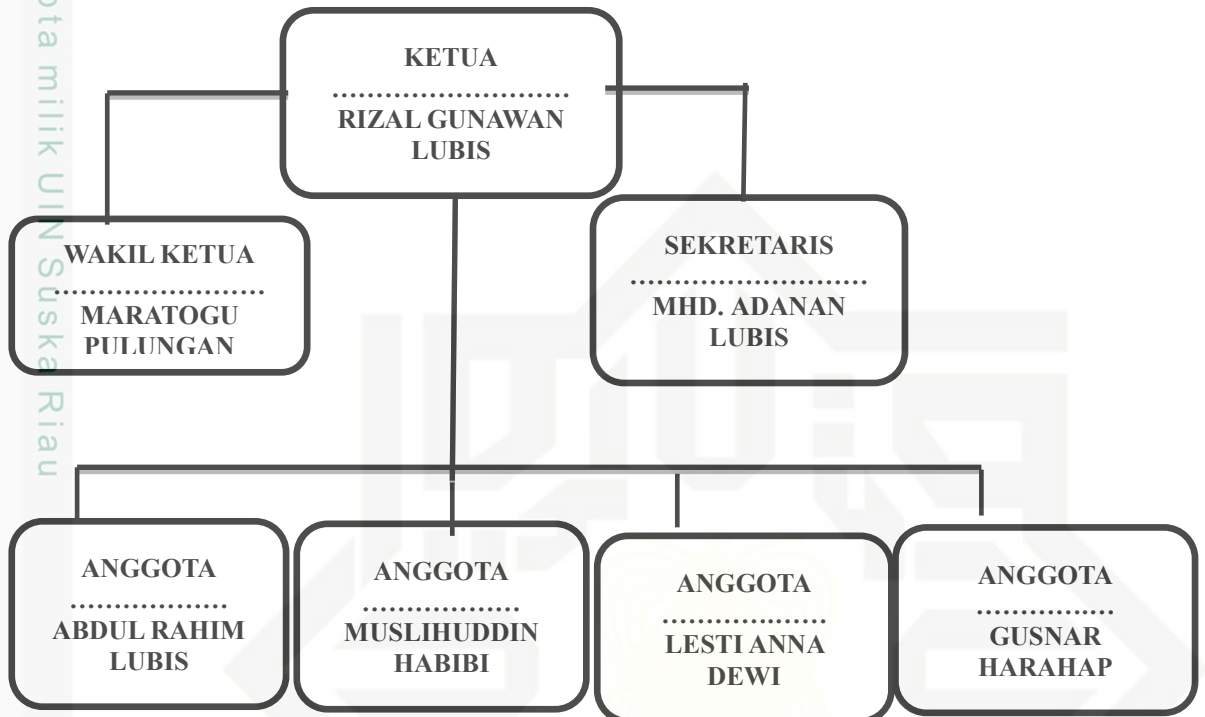
**4.3 Struktur Organisasi Prangkat Desa Rao-Rao Dolok**

**STRUKTUR ORGANISASI PERANGKAT DESA RAO-RAO DOLOK KECAMATAN SOSA KABUPATEN PADANG LAWAS<sup>57</sup>**



<sup>57</sup> Ibid, hal 22

**STRUKTUR ORGANISASI  
BADAN PERMUSYAWARATAN DESA RAO-RAO DOLOK KECAMATAN  
SOSA KABUPATEN PADANG LAWAS<sup>58</sup>**



**Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Prangkat Desa Rao-Rao Dolok**

<sup>58</sup> Ibid, 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.

## BAB VI KESIMPULAN

### 6.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang efektifitas teknik *self management* dalam menangani kecanduan game online remaja di Desa Rao rao Dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas. Dapat disimpulkan bahwa : Berdasarkan kriteria pengujian uji regresi berdasarkan taraf signifikan, jika  $sig < 0,024 < 0,05$ . Artinya secara simultan teknik *self management* berpengaruh terhadap remaja yang kecanduan *game online* di desa ternyata pernyataan yang menggunakan kecanduan *game online* dengan menggunakan teknik *self management* menunjukkan bahwa efektifitas dalam mereduksi kecanduan *game online* remaja di desa rao-rao dolok.

### 6.2 Saran

Dari hasil penelitian tersebut, maka saran-saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Memberikan pengertian tentang penggunaan *game online* dari sisi dampak bahaya *game online* hingga mengakibatkan kecanduan.
2. Meningkatkan pengawasan dan bimbingan dari orang tua agar anak dapat mengontrol dirinya dengan baik.
3. Bagi Desa diharapkan dapat meningkatkan lingkungan masyarakat yang agamis supaya dapat menciptakan remaja-remaja yang berakhlak baik dan bermanfaat dimasa yang akan datang.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini lebih efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* remaja, dapat menambah durasi penelitian yang lebih lama dari penelitian sebelumnya. Peneliti selanjutnya yang akan menggunakan teknik intervensi ini, juga dapat mereduksi ataupun meningkatkan dari segi variabel yang lain. Seperti mereduksi kecanduan

media sosial, menangani kenakalan remaja atau meningkatkan kedisiplinan belajar. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan jenis penelitian kuantitatif tetapi dengan metode yang lain, seperti metode korelasi dan lain sebagainya.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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 PUSTAKA

- Andri Arif Kustiawan. Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan. Jawa Timur: CFAE Media Grafita, 2019.*
- Anggi Mappiare. Kamus Istilah Konseling Dan Terapi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.*
- Aqila Smart. Cara Mengatasi Anak Kecanduan Main Game. Jogjakarta: A. Plus, 2015.*
- Brilianti. Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Puskesmas Pisangan Ciputat, 2016.*
- Burhan. "Peran Konselor Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Anak." Jurnal Konseling Gus Didang 2, no. 2 (2018).*
- Dona Febriandari. "Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja." Jurnal Keperawatan Jiwa 4, no. 1 (2016).*
- Dyah Ayu Retnowulan. "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management ) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home." Jurnal BK Unesa 3, no. 1 (2013).*
- Dydik Kurniawan. Bimbingan Kelompok Dengan Telnik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. Universitas Mulawarwan, 2017.*
- Edrizal. "Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online( Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di SMP N 3 Teluk Kuantan." Jurnal Ilmiah Counselia 2, no. 6 (2018).*
- Insan Suwanto. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 1, no. 1 (2016).*
- Ismi Zakiyah. Kecanduan Game Online Pada Remaja Dan Penanganannya. Media Sains Indonesia, 2021.*
- kementrian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemahan. Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014.*
- Khairul Dewi Cahya. "Hubungan Self Management Dengan Kecanduan Game Online Siswa Kleas XI Di SMAN Raya Kabupaten Lombok." Journal Mandalika Of Literature 3, no. 1 (2022).*

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.

- Khamim Zarkasih Putro. "Memahami Ciri Dan Tugas Berkembangan Masa Remaja" 17, no. 1 (2017).*
- kumalasari, d. "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri." Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam 14, no. 1 (2017).*
- Malahayati. Supertens Jadi Remaja Luar Biasa Dengan Kebiasaan Efektif. Yogyakarta: Bangkit Publiser, n.d.*
- Mardiansyah Masya. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al-Furqon Prabumuli Tahun Pelajaran 2015 2016." Jurnal Bimbingan Dan Konseling 3, no. 1 (2016).*
- Misrinafatini. "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa." Jurnal Edukasi Non Formal 1, no. 1 (2020).*
- Mulia Rahmat. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. Universitas Ahmad Dahlan, 2021.*
- Nur Azizah Imran. Penerapan Teknik Self Management (Untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai. UIN Raden Intan, 2021.*
- Pungki Maranpikak. "Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management Terhadap Penanganan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMP Negeri 2 Way Jepara." Jurnal Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Islam, 2021.*
- Romadon Egi Dwi Cahyo. Dampak Kecanduan Game Online Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sidopoto Wetan Kecamatan Kenjeran Surabaya. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.*
- Sartika. "Efektifitas Teknik Self Management Dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja," 2019.*
- Shilphy A Oktavia. Motofasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja. Bukel, 2020.*
- Siska Novra Elvina. "Teknik Self Management Dalam Peneglolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif" 3, no. 2 (2019).*
- Sma'it Nurul Rahman. Pengaruh Dari Permainan Warnet Terhadap Sifat Malas Siswa Angkatan X. Abdiks, 2020.*
- Sri Wahyuni Adiningtias. "Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online." Jurnal Kopasta 4, no. 1 (2017).*

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mikset Methodes)*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & RD*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RD*. Bandung: Alfabeta, 2019.

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.





# LAMPIRAN 1

## SKALA UJI COBA

### PRETEST

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



UIN SUSKA RIAU

UIN SUSKA RIAU



**SKALA UJI COBA**

**ANGKET PENELITIAN**

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Game yang di mainkan :

Petunjuk pengisi kuesioner

Mohon untuk mmemberikan tanda ( ) pada setiap prtanyaan yang anda pilih

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Sebelum pemberian tritmen (pretest)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Setiap hari saya selalu bermain game online					
2	Saya rela melewatkan jam makan saya untuk bermain game online					
3	Saya merasa ada yang kurang, jika dalam sehari tidak bermain game online					
4	Saya lebih memilin bermain game online daripada berkumpul dengan keluarga					
5	Saya lebih suka berteman dengan teman yang juga menyukai game online					
6	Saya pernah mengikuti game online					
7	Saya mengerti seluk beluk game online					
8	Saya merasa bangga jika saya dapat naik level selanjutnya meski saya pernah menyelesaikannya					
9	Saya suka mengidolakan karakter yang ada dalam game online					
10	Saya selalu mencari sesuatu yang baru mengenai 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 mengummumkan 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.

11	Saya merasa kecewa jika kalah dalam permainan game online					
12	Saya selalu menghabiskan waktu luang hanya untuk bermain game online					
13	Saya memakai uang saku untuk bermain game online					
14	Game online merupakan permainan yang menyenangkan					
15	Saya bermain game online untuk menambah wawasan tentang ilmu teknologi					
16	Saya memilih game online daripada mengerjakan tugas					
17	Saya memainkan game online lebih dari 4 jam sehari					
18	Saya sering mengakses media sosial supaya tidak dianggap kuno					
19	Saya sering bermain game online hingga larut malam					
20	Saya bermain game online saat pulang sekolah					
21	Saya sering lupa waktu ketika bermain game online					
22	Saya merasa tertantang ketika bermain game online					
23	Ketika ada waktu luang saya memilih bermain game online					
24	Saya mengabaikan teman saya ketika saya sedang bermain game online					
25	Saya lebih suka bermain game online di banding bermain atau berbincang dengan teman					
26	Saya menggunakan waktu libur untuk bermain game online					
27	Saya sering mencuri waktu belajar untuk bermain game online					
28	Bermain game online akan membuat waktu terbuang sia-sia					
29	Saya rela tidur larut malam hanya untuk bermain game online					
30	Saya menyempatkan diri untuk bermain game walaupun sedang ada kegiatan lain					
31	Saya rela berlama-lama menatap ponsel untuk bermain 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.

32	Saya kesal ketika kalah dalam permainan					
33	Saya merasa kesepian jika tidak bermain game online					
34	Saya merasa tertantang ketika bermain game online					
35	Saya merasa kurang puas jika bermain game online kurang dari dua jam					
36	Saya bermain game online secara berulang-ulang					
37	Saya rela berlama-lama menatap ponsel untuk bermain game online					
38	Saya menyempatkan diri untuk bermain game walaupun sedang ada kegiatan lain					
39	Saya rela tidur larut malam hanya untuk bermain game online					
40	Saya bermain game online sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi perasaan yang menyusahkan (misalnya putus cinta, patah hati, dll)					
41	Saya tidak dapat menunda keinginan untuk bermain game online					
42	Saya membatasi waktu dalam bermain game online					
43	Saya mengabaikan teman saya yang mengajak berbicara saat saya sedang bermain game online					
44	Saya tertantang jika melihat orang lain memiliki level game online yang lebih tinggi dari saya					
45	Saya sangat menikmati saat-saat bermain game online					



# LAMPIRAN 2

## TABULASI SKALA UJI COBA PRETEST

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.







# LAMPIRAN KE 3

## SKALA DATA PENELITIAN POSTEST

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



UIN SUSKA RIAU



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Susedah pemberian tritmen

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Setiap hari saya selalu bermain game online					
2	Saya rela melewatkan jam makan saya untuk bermain game online					
3	Saya merasa ada yang kurang, jika dalam sehari tidak bermain game online					
4	Saya lebih memilin bermain game online daripada berkumpul dengan keluarga					
5	Saya lebih suka berteman dengan teman yang juga menyukai game online					
6	Saya pernah mengikuti game online					
7	Saya mengerti seluk beluk game online					
8	Saya merasa bangga jika saya dapat naik level selanjutnya meski saya pernah menyelesaikannya					
9	Saya suka mengidolakan karakter yang ada dalam game online					
10	Saya selalu mencari sesuatu yang baru mengenai game online					
11	Saya merasa kecewa jika kalah dalam permainan game online					
12	Saya selalu menghabiskan waktu luang hanya untuk bermain game online					
13	Saya memakai uang saku untuk bermain game online					
14	Game online merupakan permainan yang menyenangkan					
15	Saya bermain game online untuk menambah wawasan tentang ilmu teknologi					
16	Saya memilih game online daripada mengerjakan tugas					
17	Saya memainkan game online lebih dari 4 jam sehari					
18	Saya sering mengakses media sosial supaya tidak dianggap kuno					
19	Saya sering bermain game online hingga larut malam					
20	Saya bermain game online saat pulang sekolah					

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.

21	Saya sering lupa waktu ketika bermain game online					
22	Saya merasa tertantang ketika bermain game online					
23	Ketika ada waktu luang saya memilih bermain game online					
24	Saya mengabaikan teman saya ketika saya sedang bermain game online					
25	Saya lebih suka bermain game online di banding bermain atau berbincang dengan teman					
26	Saya menggunakan waktu libur untuk bermain game online					
27	Saya sering mencuri waktu belajar untuk bermain game online					
28	Bermain game online akan membuat waktu terbuang sia-sia					
29	Saya rela tidur larut malam hanya untuk bermain game online					
30	Saya menyempatkan diri untuk bermain game walaupun sedang ada kegiatan lain					
31	Saya rela berlama-lama menatap ponsel untuk bermain game online					
32	Saya kesal ketika kalah dalam permainan					
33	Saya merasa kesepian jika tidak bermain game online					
34	Saya merasa tertantang ketika bermain game online					
35	Saya merasa kurang puas jika bermain game online kurang dari dua jam					
36	Saya bermain game online secara berulang-ulang					
37	Saya rela berlama-lama menatap ponsel untuk bermain game online					
38	Saya menyempatkan diri untuk bermain game walaupun sedang ada kegiatan lain					
39	Saya rela tidur larut malam hanya untuk bermain game online					
40	Saya bermain game online sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi perasaan yang menyusahkan (misalnya putus cinta, patah hati, dll)					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

41	Saya tidak dapat menunda keinginan untuk bermain game online					
42	Saya membatasi waktu dalam bermain game online					
43	Saya mengabaikan teman saya yang mengajak berbicara saat saya sedang bermain game online					
44	Saya tertantang jika melihat orang lain memiliki level game online yang lebih tinggi dari saya					
45	Saya sangat menikmati saat-saat 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.



## LAMPIRAN KE 4

# TABULASI DATA PENELITIAN POSTEST


### 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.

Tabel Hasil Postest Remaja Desa Rao-Rao

Responden	NO ITEM																																													TOTAL		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	5	2	4	5	4	4	2	4	5	5	4	2	5	5	4	5	4	2	2	5	2	2	4	4	5	5	4	5	2	3	5	4	4	5	5	3	2	3	5	5	4	4	4	4	2	173	T	
2	4	4	4	5	2	4	2	4	5	4	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	3	3	2	4	5	5	3	5	3	4	4	2	5	4	3	4	2	171	T	
3	5	2	5	5	3	3	2	5	5	5	3	2	5	5	5	5	5	4	2	5	2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	3	186	T		
4	5	2	5	5	3	3	2	4	5	5	2	2	5	5	5	4	5	4	4	4	2	5	5	5	5	5	2	4	4	2	5	4	5	5	5	2	2	2	5	5	2	3	5	5	2	175	T	
5	5	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	150	S	
6	5	2	5	5	4	2	2	4	5	5	2	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	2	5	2	5	4	4	5	5	3	2	3	5	5	2	4	2	3	2	176	T	
7	5	2	4	5	4	2	4	5	5	5	3	3	3	5	5	5	4	5	3	4	2	4	5	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	5	3	2	2	5	5	2	5	5	5	2	182	T	
8	4	2	4	4	4	2	2	4	5	5	3	2	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	2	5	2	4	4	4	4	2	5	4	3	4	4	3	3	2	5	5	2	3	3	3	4	166	T	
9	4	2	5	5	3	4	2	3	5	5	4	2	5	3	3	5	2	3	4	4	4	5	5	4	3	5	3	3	3	3	4	3	3	4	5	2	2	3	5	5	2	2	5	4	2	162	T	
10	4	4	3	4	2	3	3	3	5	4	2	3	4	4	3	4	2	5	4	4	2	4	4	5	3	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	5	158	T	
11	4	4	4	5	4	4	2	4	4	2	3	2	5	5	5	4	2	5	3	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	3	5	2	3	5	5	2	2	4	5	5	4	2	3	4	3	168	T	
12	5	4	5	4	3	2	2	2	5	5	2	2	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	3	2	2	4	3	2	5	5	2	2	3	5	3	2	5	4	5	2	166	T	
13	5	4	4	5	5	3	2	3	3	5	3	3	5	3	3	4	3	5	3	3	5	3	5	3	5	5	2	5	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	158	T
14	5	2	4	5	4	4	2	4	5	5	2	4	4	5	4	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	5	2	2	2	4	4	2	3	4	4	2	161	T
15	5	4	5	5	2	2	2	3	5	5	3	3	5	5	4	4	4	4	4	2	3	2	4	5	4	5	3	3	3	4	3	3	4	5	5	4	2	3	2	4	5	2	3	3	3	2	161	T
16	5	4	4	4	4	3	2	5	5	5	2	3	5	5	4	5	4	4	4	3	3	2	4	5	5	3	5	3	4	4	2	5	4	3	5	5	2	3	2	5	4	5	3	3	4	2	171	T
17	5	2	5	5	5	3	2	4	5	5	2	2	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	2	3	2	5	5	2	3	4	5	2	178	T	
18	5	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	5	5	3	3	4	2	4	3	2	3	5	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	156	T	
19	5	2	4	5	4	3	2	4	5	2	2	2	5	5	4	5	2	5	2	4	5	4	5	5	4	5	4	2	4	2	3	3	4	5	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	2	162	T	
20	4	4	5	3	4	5	2	3	5	4	2	4	4	5	4	4	4	5	3	4	2	3	4	5	3	4	4	3	4	3	3	5	3	3	4	5	5	2	3	2	5	5	2	3	5	168	T	
Jumlah																																															3348	

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



# LAMPIRAN 5

## UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



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.

## HASIL UJI REALIBITAS X

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.603	45

## UJI REALIBITAS Y

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.653	45

# LAMPIRAN 6

## HASIL UJI HIPOTETIS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



UIN SUSKA RIAU

## Hasil Uji Simultan (uji F)

ANOVA<sup>p</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	250.021	1	250.021	6.072	.024 <sup>a</sup>
	Residual	741.179	18	41.177		
	Total	991.200	19			

a. Predictors: (Constant), x

b. Dependent Variable: y

### 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.



# LAMPIRAN 7

## UJI REALIBITAS INSTRUMEN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



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.

## UJI REABILITAS INSTRUMEN

### Uji Pretest

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.603	45

### Uji Posttest

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.653	45



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.

**Model Summary<sup>d</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.502 <sup>a</sup>	.252	.211	6.417	2.469

- a. Predictors: (Constant), x  
 b. Dependent Variable: y

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	250.021	1	250.021	6.072	.024 <sup>a</sup>
	Residual	741.179	18	41.177		
	Total	991.200	19			

- a. Predictors: (Constant), x  
 b. Dependent Variable: y

**Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	150	1	5.0	5.0	5.0	
	156	1	5.0	5.0	10.0	
	158	2	10.0	10.0	20.0	
	161	2	10.0	10.0	30.0	
	162	2	10.0	10.0	40.0	
	166	2	10.0	10.0	50.0	
	168	2	10.0	10.0	60.0	
	171	2	10.0	10.0	70.0	
	173	1	5.0	5.0	75.0	
	175	1	5.0	5.0	80.0	
	176	1	5.0	5.0	85.0	
	178	1	5.0	5.0	90.0	
	182	1	5.0	5.0	95.0	
	186	1	5.0	5.0	100.0	
	Total		20	100.0	100.0	

**Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	176	5.0	5.0	5.0
	181	10.0	10.0	15.0
	183	5.0	5.0	20.0
	186	10.0	10.0	30.0
	190	15.0	15.0	45.0
	191	5.0	5.0	50.0
	193	10.0	10.0	60.0
	194	15.0	15.0	75.0
	195	5.0	5.0	80.0
	196	5.0	5.0	85.0
	197	5.0	5.0	90.0
	198	5.0	5.0	95.0
	208	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

**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.

# LAMPIRAN 8

## DOKUMENTASI PENELITIAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



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.



UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.



UIN SUSKA RIAU





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



## BIOGRAFI PENULIS

Riski Hasanah Lubis lahir di desa Rao-rao Dolok, pada tanggal 07 November 2000. Putri dari ayahanda Zainuddin Lubis dan dan ibunda Dra. Hotmawarni. Anak kedua dari bertiga bersaudara. Bertempat tinggal di desa Rao-rao Dolok. Adapun riwayat pendidikan formal penulis antara lain :

1. SDN 0404 Janji Raja. Masuk pada tahun 2007 selesai pada tahun 2013
2. MTSN Pondok pesantren al- mukhlishin sibuhuan pada tahun 2013 dan selesai pada tahun 2016
3. Aliyah pondok pesantren al- mukhlishin sibuhuan pada tahun 2016 dan selesai pada tahun 2019
4. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Konsentrasi Keluarga dan Masyarakat, Angkatan 2019.

Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah melaksanakan Kuliah Kerja dan Nyata (KKN) pada tahun 2022 di desa Batas dan melaksanakan Praktek Kerja Lapangan pada tahun 2022 di kemenag Rokan Hulu. Berkat pertolongan Allah Swt, dan diiringi oleh doa kedua orang tua, serta orang-orang yang dengan tulus memberikan support, akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “ Efektivitas Teknik Self Management Mereduksi Remaja yang Kecanduan Game Online di desa Rao-rao dolok Kecamatan Sosa Kabupaten Padang Lawas”. Berdasarkan hasil ujian sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 26 Oktober 2023, Penulis dinyatakan LULUS dan berhak menyandang gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

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.