

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE HIGGS DOMINO*
SISWA KELAS X MULTIMEDIA SMK PGRI 3 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI
Kediri



Oleh:

SALIS RAHMAT HIDAYAT

NPM: 19.1.01.01.0049

**PRODI PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

SALIS RAHMAT HIDAYAT

NPM: 19.1.01.01.0049

Judul:

**Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi
Kecanduan *Game Online Higgs Domino* Siswa Kelas X Multimedia SMK PGRI
3 Kediri**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling

Tanggal: 10 Juli 2025

Pembimbing I



Ikke Yuliani Dhian P, M.Pd
NIDN: 0726079001

Pembimbing II



Dr. Atrup, M.Pd..MM
NIDN: 0709116101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SALIS RAHMAT HIDAYAT

NPM: 19.1.01.01.0049

Judul:

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE HIGGS DOMINO*
SISWA KELAS X MULTIMEDIA SMK PGRI 3 KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sidang Skripsi

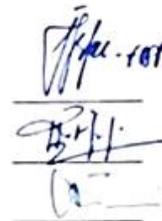
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal: 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

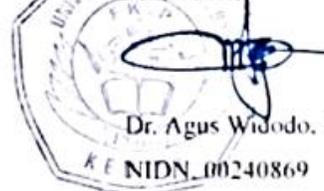
Panitia Penguji:

1. Ketua : Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, S.Pd, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.
3. Penguji II : Dr. Atrup, M.M, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd.

KE NIDN.00240869

MOTTO

"Saya tidak mengukur kesuksesan seseorang dari seberapa tinggi ia memanjat, tetapi seberapa tinggi ia memantul ketika ia mencapai titik terendah."

George S. Patton

“Jangan salahkan orang lain kenapa mereka sering mengecewakanmu, salahkan dirimu kenapa kamu sering terlalu berharap kepada mereka.”

(caknun)

Kupersembahkan Skripsi Ini Untuk:

“Seluruh keluarga yang tidak pernah lelah memberikan dukungan dalam bentuk apapun, serta kepada teman-teman yang selalu menemani dan ikut andil dalam setiap perjalanan hidup saya”

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Salis Rahmat Hidayat

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk/ 14 Oktober 2000

NPM : 19.1.01.01.0049

Fakultas/Prodi. : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Kediri, 10 Juli 2025

Yang Menyatakan



SALIS RAHMAT HIDAYAT

NPM: 19.1.01.01.0049

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GAME ONLINE HIGGS DOMINO* SISWA KELAS X MULTIMEDIA SMK PGRI 3 KEDIRI” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi I Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Dr. Atrup, M.Pd.,MM selaku dosen pembimbing skripsi II Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Arif Triwaluyo, S.PD selaku Kepala SMK PGRI 3 Kediri
7. Rurin dianingtyas S.Pd., selaku koordinator BK SMK PGRI 3 Kediri.
8. Keluarga, khususnya ibu, bapak, dan kakak saya yang senantiasa mendoakan dan mensupport saya secara moral maupun finansial.
9. Teman-teman angkatan dan para sahabat seperjuangan sekalian yang selalu saling mengingatkan satu sama lainnya.
10. Serta pihak lain yang ikut serta mendukung dan mendoakan namun tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua,
khususnya bagi dunia Pendidikan.

Kediri, 10 Juli 2025



SALIS RAHMAT HIDAYAT
NPM: 19.1.01.01.0049

ABSTRAK

SALIS RAHMAT HIDAYAT. Efektivitas konseling Kelompok *Teknik Self management* Untuk Mereduksi Kecanduan *Game online Higgs Domino* Siswa Kelas X Multimedia SMK PGRI 3 Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2025

Kata kunci: *self management*, Konseling kelompok, *Game Online Higgs Domino*, Siswa SMK

Konseling kelompok menggunakan teknik *Self management* merupakan proses penting yang diperlukan siswa dalam *memanagement* dirinya. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa banyak siswa SMK masih mengalami kecanduan bermain *game online Higgs Domino*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Self management* dalam mereduksi kecanduan *game online Higgs Domino*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X MULTIMEDIA SMK PGRI 3 Kediri sebanyak 34 siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala kecanduan *game online Higgs Domino* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan bantuan SPSS versi 21.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* siswa adalah 181,08 dan rata-rata nilai *post-test* menurun menjadi 168,97. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa konseling teknik *Self management* efektif dalam mereduksi kecanduan bermain *game online Higgs Domino* siswa.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat dijadikan alternatif strategi yang tepat bagi guru BK dalam membantu siswa untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan mereka sendiri.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Motto.....	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan	v
Prakata.....	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I (Pendahuluan).....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II (Kajian Teori)	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	20
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III (Metode Penelitian).....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Definisi Operasional Variabel	27
C. Instrumen Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel	37
E. Prosedur Penelitian.....	38
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV (Hasil dan Pembahasan)	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	52
BAB V (Penutup)	55
A. Simpulan	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran.....	56
Daftar Pustaka	58
Lampiran-Lampiran	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1. Skor Skala Pengukuran Instrumen Angket.....	31
Tabel 3. 2. Kisi-Kisi Instrumen Kecanduan <i>Game online Higgs Domino</i>	31
Tabel 3. 4. Populasi Penelitian	37
Tabel 3. 5. Kriteria Penskoran Skala.....	38
Tabel 3. 6. Waktu Penelitian.....	39
Tabel 3. 3. Hasil Uji Validitas Instrumen	41
Tabel 3. 7. Hasil Pengujian Normalitas.....	45
Tabel 3. 8. Hasil Pengujian Linieritas	46
Tabel 4. 1. Hasil Pengujian Normalitas.....	48
Tabel 4. 2. Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 4. 3. Statistik <i>Pretest</i> Kecanduan <i>game online Higgs Domino</i>	50
Tabel 4. 4. Data <i>Pretest Posttest</i>	50
Tabel 4. 5. Hasil Uji Rata-Rata	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1. Kerangka Berpikir	24
Gambar 2. 2. <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Lembar Instrumen Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	61
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	66
Lampiran 3. Hasil Skor Jawaban Responden (<i>Pretest</i>).....	89
Lampiran 4. Hasil Skor jawaban Responden (<i>Posttest</i>).....	90
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	91
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian	92
Lampiran 7. Dokumentasi.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial, artinya manusia memiliki kebutuhan dan kemampuan serta kebiasaan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan manusia yang lain. Masa remaja disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Kesadaran akan kesunyian dan dorongan akan pergaulan mendorong remaja untuk berkomunikasi dan mengembangkan hubungan sosialnya. Menurut Sholihah (2018) keinginan membangun hubungan sosial dengan orang lain dan memungkinkan manusia untuk menyampaikan pikiran dan perasaan. Interaksi sosial juga merupakan hubungan timbal balik antar individu atau kelompok yang saling membutuhkan.

Walgito (Mulyaningsih, 2014) interaksi sosial ialah hubungan antara individu satu dengan individu yang lain, individu yang satu mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, jadi terdapat adanya hubungan timbal-balik. Hubungan tersebut dapat terjadi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok. Davidoff (Pratitit, 2012) penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia diuntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaandan lingkungan alam sekitarnya. Namun adanya kesenjangan terhadap remaja yang kecanduan *game online* menjadikan dia lebih memilih menghabiskan waktunya untuk menyendiri daripada berintraksi dengan orang lain, dan dia memiliki rasa cueg kepada lingkungan disekitarnya. Masa sekarang interaksi sosial sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi internet. salah satunya yaitu permainan *game online*. Menurut Fauziah (2013) perkembangan teknologi seperti *game online* tidak selalu baik. Apabila tidak bisa mengontrol diri *game online* bisa menimbulkan dampak yang buruk bagi

perkembangan remaja. Dampak negatif yang muncul diantaranya adalah pertama, dampak psikis bagi anak/remaja yang suka bermain *game online* adalah sulitnya konsentrasi dan susah bersosialisasi. Kebiasaan bermain *game online Higgs Domino* juga membuat individu akan terasing dari lingkungannya

Game online adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan melalui jaringan internet. Sejak kemunculannya *game online* menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. Menurut Adams (Novrialdy, 2019) *game online* dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi (PC), konsol *game* (alat khusus untuk bermain *game*) dan smartphone. Masa remaja juga lekat dengan stereotype periode bermasalah, yang memungkinkan percobaan terhadap hal baru tersebut berisiko menjadi perilaku bermasalah. Akibatnya, remaja yang kecanduan *game online* cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *game online* (Hurlock dalam Novrialdy, 2019).

Di Indonesia belakangan ini *game online Higgs Domino* menjadi populer dikalangan masyarakat, mahasiswa dan peserta didik, selain dapat menghibur *game* ini juga dapat menguntungkan dengan cara transaksi penjualan chip (koin emas) serta ketersediaan sarana top Up (isi ulang). *Game* kekinian ini mudah didapatkan melalui handphone (HP) pintar lewat Aplikasi Play Store, tidak heran jika pengguna nya banyak karena dengan modal HP dan Paket data saja bisa bebas untuk mengaksesnya. Menurut Putra (2022) pengguna *game* ini sangat pesat mulai dari yang usia muda hingga para orangtua, banyak kita dapati pengguna *game* ini dimainkan mulai dari ruang publik, warung kopi, rumah, serta tempat hiburan yang beralokasikan tertutup mulai dari desa hingga ibu kota. Kecanduan *game* ini banyak diminati penduduk dunia tidak terkecuali Indonesia hal ini dibuktikan dengan laporan berjudul Digital 2021 yang baru-baru ini dirilis oleh Agensi marketing *We Are Social* dan platform manajemen media sosial *Hootsuite*. Laporan berbagai hal terkait pola pemakaian internet oleh para penggunanya, termasuk di Indonesia. Salah satu yang dikemukakan adalah daftar *game mobile*

populer di Indonesia sepanjang tahun 2020-2021. Dari sejumlah *game*, *game online Higgs Domino* berada pada urutan ke lima (5) . Daftar dibuat berdasarkan tiga kategori pengukuran, yakni jumlah pengguna aktif bulanan, download, dan pendapatan dari in-app purchase, berisi 10 *game* di peringkat teratas.

Data tersebut menunjukkan mayoritas pengguna *game online Higgs Domino* masyarakat Indonesia adalah kalangan pelajar. Akibat dari problem tersebut banyak generasi milenial saat ini terpengaruh dengan taruhan yang menjajikan lewat virtual *online* terutama pada siswa SMP, SMA dan mahasiswa yang dapat mengurangi minat belajar dan dapat menjauhkan mereka dari nilai pendidikan, agama dan karakter.

Game online Higgs Domino merupakan *game slot online*, menurut peneliti *game* tersebut bernuansa judi karena koin *game* tersebut dapat diperjual belikan, sehingga orang yang bermain saat dia tidak mempunyai koin maka dia akan membeli atau di dalam *game* disebut top up. Pendapat peneliti dikuatkan dengan pendapat ulama Teungku Faisal Ali Pengurus Wilayah Nahdlatul Ulama (PWNU) . "*Game chip online Higgs Domino*" diharamkan karena mengandung praktik perjudian. Kemudian bagi *game* daring yang tidak mengandung unsur perjudian juga haram hukumnya, jika dapat menimbulkan kemudharatan (sisi buruk) baik pada fisik maupun mental para pemainnya. Selain itu, *game* yang dimainkan secara daring melalui telepon pintar atau perangkat elektronik, juga dinyatakan haram jika mengandung unsur kekerasan dan menimbulkan kemaksiatan, serta melecehkan simbol-simbol Islam Setiawan (2020).

Fatwa ini juga sejalan dengan Undang-undang KUHP pasal 303 ayat (3) "Yang disebut permainan judi adalah tiap-tiap permainan, di mana pada umumnya kemungkinan mendapat untung bergantung pada peruntungan belaka, juga karena pemainnya lebih terlatih atau lebih mahir. Di situ termasuk segala pertarungan tentang keputusan perlombaan atau permainan lain-lainnya yang tidak diadakan antara mereka yang turut berlomba atau bermain, demikian juga segala pertarungan lainnya." Dari ketentuan KUHP tersebut dapat kita lihat bahwa dalam permainan

judi, terdapat unsur keuntungan (untung) yang bergantung pada peruntungan (untung-untungan) atau kemahiran/kepintaran pemain. Selain itu, dalam permainan judi juga melibatkan adanya pertaruhan. Jika dalam *game online Higgs Domino* ada untung-untungan dan pertaruhan, maka unsur judi dalam pasal 303 itu terpenuhi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa siswa SMK PGRI 3 Kediri yang bermain *game online Higgs Domino*, siswa tersebut dapat bermain *game* tersebut sampai beberapa jam bahkan pernah bermain mulai sore sampai hampir pagi karena menurutnya saat masih mempunyai koin tidak bisa berhenti bermain, juga menjelaskan jika dalam keadaan bermain *game* tidak boleh ada yang menggangunya, sehingga dia cenderung diam dan tidak mau tahu dengan kondisi sekitar dan sehari bisa menghabiskan uang sekitar seratus ribu rupiah hanya untuk membeli koin tersebut, saat satu hari tidak bermain merasa gelisah. Bahkan peneliti juga menjumpai siswa yang bermain *game online* saat jam istirahat bahkan juga terdapat siswa yang bermain *game online* tersebut saat jam pelajaran berlangsung. Hal itu mengakibatkan siswa yang kecenderungan *game online* High Domino yang membuat dia bisa terjerat dalam hal perjudian dan membuat malas belajar dan juga bisa menjadikan kurangnya berinteraksi dengan orang lain.

Sebagai upaya mereduksi tingkat kecanduan *game online* yang terjadi pada siswa maka perlu di berikan layanan bimbingan konseling dalam setting konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Kurnanto dalam Lubis, 2016). Konseling kelompok dianggap sangat efektif karena dengan dinamika kelompok yang dibangun saat proses konseling dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok yang secara tidak langsung menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara

inovatif. Hal ini sesuai dengan pendapat Mc Clure (Gaho, 2021) melalui kelompok individu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan yang lainnya dengan cara yang inovatif dan produktif Agar siswa mampu mengontrol dirinya membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkahlaku sendiri ke bentuk perilaku yang lebih baik, sehingga memberikan dampak yang baik pula bagi individu tersebut.

Untuk menangani masalah kecanduan *game online* High Domino pada siswa agar tidak berkelanjutan, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing siswa dalam upaya mereduksi tingkat kecanduan *game online* High Domino. Diberikan suatu teknik perubahan perilaku, maka siswa dapat mengontrol dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif. Sehingga memberikan dampak yang positif bagi siswa. Pemilihan teknik yang berfungsi untuk mengubah perilaku dapat digunakan pendekatan melalui konseling kelompok. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik *self management*. Menurut Suwanto (2016) *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya

Self management merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu lebih strategi terapi secara kombinitif (Cormier & Cormier dalam Nursalim, 2013). Menurut Komalasari, dkk (Isnaini & Taufik, 2015) menjelaskan strategi *Self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Tujuan *Self management* dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang

mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa atau komunikasi (Neitzel dalam Isnaini & Taufik, 2015).

Stewart & Lewis (Nursalim, 2013) mengemukakan asanya empat strategi dalam *self management*, yaitu ; (1)*self monitoring*, (2) mengubah stimuli lingkungan, (3) belajar respon alternatif, dan (4) mengubah konsekuensi respon. Sedangkan menurut Cormier dan Cormier (Nursalim,2013) terdapat tiga strategi atau prosedur *self management*, yaitu: (1) self monitoring, (2) stimulus control, dan (3) self reward. Ketiga prosedur tersebut diklasifikasikan sebagai *Self management* karena dalam setiap prosedur tersebut konseli dalam suatu tampilan yang mengarahkan diri, mengubah atau mengendalikan antededen atau konsekuensi untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Tidak satupun dari strategi tersebut benar-benar bebas dari variabel lingkungan dan sumber-sumber pengaruh eksternal (Jones, dkk dalam Nursalim, 2013). Secara praktis, teknik *Self management* memiliki keunggulan-keunggulan yaitu : menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, praktis, tidak mahal dan gampang serta mudah dijawab.

Tujuan diangkatnya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *Self management* mampu mereduksi kecanduan *game online* pada remaja. Cormier (Isnaini, 2018) menjelaskan menurutnya kelebihan strategi “*self-management*” yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor. Strategi “*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. Selain itu manfaat teknik *Self management* sangat baik bagi seseorang jika dirinya mampu mengatur

aktivitas kegiatannya dari perilaku atau tindakan, pikiran dan bahkan perasaan itu akan senantiasa menimbulkan energi positif dengan *self management*. Maka tujuan dalam hidup ini bisa tercapai dengan baik jika seseorang tersebut mampu mengambil manfaat dari teknik *self management*. Karena *Self management* sangat bermanfaat jika dirasakan dalam menjalani kehidupan ini. Maka dengan menggunakan teknik *Self management* diharapkan mampu mereduksi kecanduan *game online* di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “efektifitas konseling kelompok teknik *Self management* untuk mereduksi kecanduan *game online Higgs Domino* siswa kelas X Multimedia SMK 3 PGRI Kediri” dengan tujuan agar siswa yang bermain *game online High Domino* dapat berhenti bermain *game* tersebut tanpa merasa gelisah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan sejalan dengan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah konseling kelompok teknik *Self management* efektif mereduksi kecanduan *game online Higgs Domino* pada siswa kelas X Multimedia SMK PGRI 3 Kediri ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok *teknik Self management* untuk mereduksi kecanduan *game online High Domino* siswa kelas X Multimedia SMK 3 PGRI Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Segi Teoritis

Manfaat secara teoritis adalah manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian yang bersifat teoritis dan berhubungan dengan pengembangan ilmu.

Hasil penelitian ini akan memperkaya informasi dalam bidang bimbingan dan konseling sehingga dapat dijadikan referensi bagi para teoritis maupun bagi para praktisi, khususnya untuk dapat mengetahui dampak negatif dari kecanduan *game online Higgs Domino*.

2. Segi Praktis

Manfaat praktis merupakan manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini bersifat praktis dalam pelaksanaan kegiatan di sekolah. Manfaat tersebut ditunjukkan pada berbagai pihak terkait antara lain:

a. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini memberi masukan kepada orang tua untuk ikut berperan serta dalam membatasi waktu dan mengawasi anak dalam bermain *game online* terkait dengan persoalan perhatian terhadap anak yang kecanduan *game online High Domino*

b. Bagi Guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan profesionalisme kerja dengan tujuan meningkatkan mutu pembelajaran dan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi wawasan guru bimbingan konseling dalam menghadapi masalah peserta didik.

c. Bagi guru dan sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada para guru dan sekolah agar dapat membimbing siswanya pada kegiatan yang lebih positif, agar siswa dapat terhindar dari kecanduan bermain *game online High Domino*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo CV budi utama
- Ali, Muhammad. (1993). *Strategi penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aslami, A.D., Aniq, M., Endah, D. 2019. A Efektifitas Model Kooperatif Learning Tipe Talking Stick Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Journal Of Educational Research and Review*, (Online), 2(3): 363-367, tersedia: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJERR/article/view/22627/14060> diunduh 1 Juli 2022
- Azwar, S. 2019. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Burhan Bungin. 2006. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Raja Grafindo
- Darmawan K, Kuswandi D, Praherdhiono H. 2020 Pengaruh Blended Learning Berbasis Flipped Classroom pada Mata Pelajaran Prakarya Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, (online) 05 (01): 170-179, dapat diunduh: <https://core.ac.uk/download/pdf/354311662.pdf> diakses pada 20 Juli 2022
- Fauzi, M., & Harahap, Z. A. A. (2022). Higgs Domino Island Ditinjau Dari Hukum Pidana Islam. *Jurnal El-Thawalib*, 3(2), 288-302.
- Fauziah, E.R. 2013. Pengaruh *Game online* Terhadap Perubahan Perilaku. *sambojo eJournal Ilmu Komunikasi*, (Online), 1 (1):, tersedia: http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp_ diunduh 2 Juli 2022
- Gaho, J., Telaumbanua, K. & Laila, B. 2018. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, (Online), 1(2), tersedia: <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling/article/view/422> diunduh 1 Juli 2022
- Hermawan, I. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan Mixed Method*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan di Unduh 3 Juli 2022
- Insan, S. 2016. Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, (Online), 1 (1): 1-5, tersedia: <https://pdfs.semanticscholar.org> diunduh 25 Juni 2022
- Irawan, D., Sunarto, A., Aprilia, A., Jokom, R. 2015. Analisis Pengaruh Bauran Pemasaran Terhadap Minat Beli Uang Konsumen Di Restoran Ikan Bakar Cianjur Surabaya. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, (Online), 3(2): 475-487, tersedia: <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemenperhotelan/article/view/3542/32113> diunduh 1 Juli 2022