



**MENGATASI MASALAH KECANDUAN *GAME ONLINE*  
DENGAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* PADA SISWA KELAS X SMA 1 MEJOB**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Disusun Oleh  
ADINDA AYU ALYANA  
NIM: 201931005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2023**



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Sukses adalah jumlah dari upaya kecil yang diulangi hari demi hari”

(Robert Collier)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua Orangtua saya Bapak Nor Aly dan Ibu Widya Inayati yang selalu support dan mendoakan saya sampai detik ini agar menjadi anak yang sukses dunia akhirat.
2. Adik saya Andira, Andini, dan Arselya yang selalu menyemangati ku.
3. Nenek yang selalu mendukung saya agar dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Diri saya sendiri Adinda Ayu Alyana yang senantiasa bekerja keras dalam proses penyelesaian skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Adinda Ayu Alyana (NIM 201931005) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 25 Agustus 2023

Pembimbing I



**Dr. Santoso, M.Pd.**  
NIDN. 0629086201

Pembimbing II



**Dr. Richma Hidavati, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0612028801

Mengetahui,

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Ketua,



**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

## PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

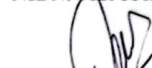
Skripsi oleh Adinda Ayu Alyana (NIM: 201931005) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 4 September 2023  
Tim Penguji



Dr. Santoso, M.Pd.  
NIDN. 0629086201

,Ketua/Anggota



Dr. Richma Hidavati, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0612028801

,Anggota



Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIDN. 0624068401

,Anggota



Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIDN. 0610118701

,Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan



Dr. Sucipto, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0629086302

## PRAKATA

Dengan mengucapkan alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Mengatasi Masalah Kecanduan *Game Online* Dengan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X SMA 1 Mejobo” dengan baik dan tepat waktu guna untuk memenuhi sebagian persyaratan agar mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak luput dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. selaku Dekan FKIP UMK yang telah membeikan izin untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Mengatasi Masalah Kecanduan *Game Online* Dengan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X SMA 1 Mejobo”.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. selaku Ka. Progd BK FKIP UMK yang telah menentukan judul dan memotivasi atas terselesainya skripsi ini.
3. Dr. Santoso, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing, mengarahkan, serta selalu memberi motivasi kepada saya hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar membimbing, mengarahkan, serta selalu memberi motivasi kepada saya hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Semua Dosen BK UMK yang senantiasa memberikan ilmu guna untuk bekal pengetahuan dan selalu membimbing selama proses perkuliahan.
6. Selaku Kepala sekolah SMA 1 Mejobo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

7. M Nor Aly dan Widya Inayati orang tua tercinta selaku support sistem terbaik sepanjang masa yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan tak lupa selalu mendoakan akan kesuksesan anaknya.
8. Semua teman angkatan 19 terutama sahabat tersayang yang selalu memberi dukungan dan selalu menghibur dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah terlibat dalam proses penulisan skripsi ini hingga selesai dengan baik.

Semoga semua kebaikan yang telah dilakukan semua pihak yang terlibat secara ikhlas mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kedepannya dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak.

Kudus, 5 Agustus 2023  
Peneliti,



**Adinda Ayu Alyana**  
**NIM. 20193005**

## ABSTRAK

Alyana, Adinda Ayu. 2023. *Mengatasi Masalah Kecanduan Game Online Dengan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X SMA 1 Mejobo*. Proposal Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Santoso, M.Pd. (2) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.

**Kata Kunci:** Kecanduan *Game Online*, Konseling Behavioristik, Teknik *Self Management*.

Pada zaman sekarang ini telah terjadi perkembangan teknologi yang sangat pesat, yang mengakibatkan perubahan sistem disetiap kehidupan masyarakat. Salah satu akibat dari perkembangan teknologi yang sangat pesat ini adalah munculnya internet. Seiring dari perkembangan teknologi disetiap tahunnya yang semakin pesat maka munculnya internet tersebut sebagai sarana hiburan bagi masyarakat, salah satunya yaitu dengan adanya *game* yang menggunakan jaringan internet yang disebut dengan istilah *game online*. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini semakin pesat menghasilkan produk-produk teknologi yang memberikan manfaat dan kemudahan bagi manusia mulai dari manfaat ilmu pengetahuan, pendidikan dan hiburan. *Game online* merupakan salah satu permainan yang dimainkan lebih dari satu orang atau sekelompok orang secara online menggunakan gadget yang terhubung jaringan internet. Kebiasaan bermain *game* tersebut lama kelamaan menjadikan kecanduan yang dimana seseorang tidak dapat menahan keinginan untuk bermain *game online*. Selain menimbulkan dampak negatif, bermain *game online* juga menimbulkan dampak positif akan tetapi lebih banyak mengandung dampak negatif dibanding dampak positif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan konseling behavioristik teknik *self management* untuk mengatasi masalah kecanduan *game online* yang dialami siswa kelas X. Pada teknik *self management* terdiri dari beberapa tahap yakni tahap monitoring diri, tahap evaluasi, dan tahap penguatan, penghapusan (hukuman), dan pemberian *reward*.

Dalam penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Mejobo yang terletak di Jln Pasar Ndro Desa Jepang RT 2 RW 3 Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah Kode Pos 59381, dengan menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus dimana memerlukan data dari objek dan subjek penelitian secara jelas dan nyata. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi yang digali secara mendalam agar memperoleh data yang akurat



terhadap penyebab terjadinya kecanduan *game online* yang dialami oleh siswa SMA 1 Mejobo. Subjek penelitian yang diambil ada dua siswa kelas X dan sumber pendukung lainnya seperti guru BK, wali kelas, dan teman sekelas klien. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan subjek penelitian memperoleh hasil siswa di SMA 1 Mejobo yang kecanduan *game online*. Dalam wawancara peneliti dengan Guru BK dan Wali kelas memperoleh hasil 2 siswa yang dijadikan klien oleh peneliti yakni GFM dan MHP, kedua siswa tersebut di indikasi sama-sama memiliki masalah kecanduan *game online* dan akhirnya peneliti memilih untuk menjadi bahan penelitian dengan membantu menyelesaikan masalah kecanduan *game online* menggunakan konseling behavioristik teknik *self management*.

Dari permasalahan klien GFM dan MHP tersebut maka konselor melakukan konseling yang dilakukan antara klien dan konselor supaya masalah dapat teratasi dengan baik dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *self management*. Dalam konseling behavioristik ini terdapat beberapa tahapan yakni *assessment*, *goal setting*, *technique implementation*, dan *evaluation termination* yang harus disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi klien. Pada tahap teknik *self management* sendiri terdiri dari beberapa tahap yakni tahap monitoring diri, tahap evaluasi, dan tahap penguatan, penghapusan (hukuman), dan pemberian *reward*.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa konselor memilih menggunakan konseling behavioristik teknik *self management* ini dapat menyelesaikan masalah kecanduan *game online* yang sedang dialami oleh klien. konseling yang dilakukan antar konselor dan klien ini tidak dapat langsung terselesaikan dengan satu pertemuan, melainkan dengan beberapa proses konseling. Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan di SMA 1 Mejobo peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu Kepala Sekolah, Guru BK, Siswa, dan saran untuk Peneliti itu sendiri.

## ABSTRACT

Alyana, Adinda Ayu. 2023. **Overcoming the Problem of Online Game Addiction With Behavioristic Counseling Self Management Techniques for Class X Students of SMA 1 Mejobo.** Thesis proposal. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Supervisor (1) Dr. Santoso, M.Pd. (2) Dr. Richma Hidayati, S.Pd., M.Pd.

**Keywords:** Online Game Addiction, Behavioristic Counseling, Self Management Techniques.

In this day and age, there has been very rapid technological development, which has resulted in system changes in every society's life. One result of this very rapid technological development is the emergence of the internet. As technology develops increasingly rapidly every year, the internet has emerged as a means of entertainment for the community, one of which is the existence of games that use the internet network, which are called online games. The development of science and technology is currently increasingly rapidly producing technological products that provide benefits and convenience for humans ranging from the benefits of science, education and entertainment. Online games are games that are played by more than one person or a group of people online using gadgets connected to the internet network. The habit of playing these games over time becomes an addiction where a person cannot resist the urge to play online games. Apart from having a negative impact, playing online games also has a positive impact, but it contains more negative impacts than positive impacts. In this study, researchers used behavioral counseling, self-management techniques to overcome the problem of online game addiction experienced by class .

This research was carried out at SMA 1 Mejobo, located on Jln Pasar Ngoro, Japanese Village, RT 2 RW 3, Mejobo District, Kudus Regency, Central Java Province, Postal Code 59381, using descriptive qualitative research using a case study type of research which requires data from research objects and subjects. clearly and realistically. The data collection techniques used in this research were observation, interviews and documentation which were explored in depth in order to obtain accurate data on the causes of online game addiction experienced by Mejobo 1 High School students. The research subjects taken were two students of class X and other supporting sources such as the counseling teacher, homeroom teacher, and the client's classmates. The results of observations and interviews conducted by researchers with research subjects obtained the results of students at SMA 1 Mejobo who were addicted to online

games. In the researcher's interview with the guidance counselor and homeroom teacher, the results obtained were 2 students who were used as clients by researchers, namely GFM and MHP, it was indicated that both students had problems with online game addiction and in the end the researcher chose to become research material by helping solve game addiction problems. online using behavioristic counseling, self-management techniques.

From the problems of the GFM and MHP clients, the counselor conducts counseling between the client and the counselor so that the problem can be resolved properly by using behavioristic counseling with self-management techniques. In behavioral counseling, there are several stages, namely assessment, goal setting, technique implementation, and evaluation termination which must be adjusted to the problems faced by the client. At the self-management technique stage itself consists of several stages, namely the self-monitoring stage, the evaluation stage, and the strengthening, elimination (punishment) and reward stages.

From the discussion above, it can be concluded that the counselor chooses to use behavioristic counseling, this self-management technique can solve the online game addiction problem that is being experienced by the client. counseling that is carried out between counselor and client cannot be resolved directly with one meeting, but with several counseling processes. Based on the results of the research that the researchers had done at SMA 1 Mejobo, the researchers provided advice to several parties, namely the Principal, Counseling Teachers, Students, and suggestions for the researchers themselves.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO UNIVERSITAS</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian .....	4
1.2.1 Fokus Penelitian .....	4
1.2.2 Lokus Penelitian .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.5.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5.2.1 Bagi Peserta Didik.....	5
1.5.2.2 Bagi Kepala Sekolah.....	5
1.5.2.3 Bagi Guru BK .....	5
1.5.2.4 Bagi Peneliti.....	5
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> .....	7
2.1.1 Pengertian Konseling Behavioristik.....	7

2.1.2	Karakteristik Konseling Behavioristik.....	8
2.1.3	Tujuan Konseling Behavioristik .....	9
2.1.4	Ciri-ciri Konseling Behavioristik.....	10
2.1.5	Tahap-tahap Konseling Behavioristik.....	11
2.1.6	Teknik-teknik Konseling Behavioristik .....	13
2.1.7	Asumsi Tingkah aku Bermasalah.....	14
2.1.8	Peran dan Fungsi Konselor .....	15
2.2	Teknik <i>Self Mmanagement</i> .....	16
2.2.1	Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	16
2.2.2.	Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	17
2.2.3	Karakteristik Teknik <i>Self Management</i> .....	18
2.2.4	Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	19
2.2.5	Faktor yang Mempengaruhi Teknik <i>Self Management</i> .....	20
2.2.6	Tahap Teknik <i>Self Management</i> .....	21
2.3	Kecanduan <i>Game Online</i> .....	22
2.3.1	Pengertian Kecanduan.....	22
2.4	<i>Game Online</i> .....	23
2.4.1	Pengertian <i>Game Online</i> .....	23
2.4.2	Dampak Bermain <i>Game Online</i> .....	24
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi Anak Kecanduan <i>Game Online</i> .....	25
2.4.4	Indikator Anak yang Mengalami Kecanduan <i>Game Online</i> .....	27
2.5	Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Kecanduan <i>Game Online</i> .....	29
2.6	Kajian Penelitian Relevan .....	31
2.7	Kerangka Berfikir.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>35</b>
3.1	Rancangan Penelitian .....	35
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
3.3	Data dan Sumber Data .....	37
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.4.1	Observasi.....	39

3.4.2	Wawancara.....	46
3.4.3	Dokumentasi .....	57
3.5	Analisis Data .....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>61</b>
4.1	Deskripsi Klien I (GFM) .....	62
4.1.1	Identitas .....	62
4.1.2	Identifikasi Masalah.....	63
4.1.3	Sumber Data.....	64
4.1.4	Pelaksanaan Konseling.....	65
4.2	Deskripsi Klien I (MHP).....	77
4.2.1	Identitas .....	77
4.2.2	Identifikasi Masalah.....	78
4.2.3	Sumber Data.....	79
4.2.4	Pelaksanaan Konseling.....	80
4.3	Pembahasan.....	92
4.3.1	Pembahasan Klien I (GFM) .....	92
4.3.2	Pembahasan Klien II (MHP).....	93
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>95</b>
5.1	Simpulan .....	95
5.1.1	Klien I (GFM) .....	95
5.1.2	Klien II (MHP).....	96
5.2	Saran.....	97
5.2.1	Kepala Sekolah.....	97
5.2.2	Guru BK.....	97
5.2.3	Siswa.....	98
5.2.4	Peneliti.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>99</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.7 Skema Kerangka Berfikir..... 36



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Waktu Penelitian .....	40
Tabel 3.3 Daftar Subjek Penelitian .....	42
Tabel 3.4.1 Kisi-kisi Observasi .....	44
Tabel 3.4.2 Kisi-kisi Wawancara .....	51





## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pedoman Observasi Sebelum Melakukan Konseling .....	45
2. Pedoman Observasi Setelah Melakukan Konseling.....	47
3. Pedoman Wawancara Peneiti dengan Klien (Subjek Penelitian).....	52
4. Pedoman Wawancara Peneliti dengan Guru Bimbingan dan Konseling .....	54
5. Pedoman Wawancara Peneliti dengan Wali Kelas .....	56
6. Pedoman Wawancara Peneliti dengan Teman Klien .....	58

