

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM
MENGURANGI KECANDUAN GAME MOBILE LEGENDS
PADA REMAJA DI KELURAHAN BALANDAI
KECAMATAN BARA KOTA PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

AZIZA TUR RAHMI

NIM : 1901030022

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2024**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM
MENGURANGI KECANDUAN GAME MOBILE LEGENDS
PADA REMAJA DI KELURAHAN BALANDAI
KECAMATAN BARA KOTA PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

AZIZA TUR RAHMI
NIM : 1901030022

Pembimbing:

- 1. Muhammad Ilyas, S.Ag., M.A.**
- 2. Saifur Rahman, S.Fil.I., M.Ag.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aziza Tur Rahmi
NIM : 19 0103 0022
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa;

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan atau karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada didalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat semestinya. Bilamana dikemudian hari pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administrasi atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 19 Juni 2024
Yang membuat pernyataan



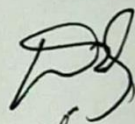
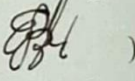
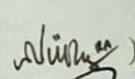
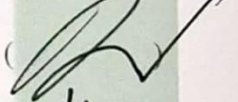
Aziza Tur Rahmi
NIM. 19 0103 0022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Kecanduan *Game Mobile legends* Pada Remaja di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo” yang ditulis oleh Aziza Tur Rahmi, NIM 19 0103 0022, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis, tanggal 01 Agustus 2024 telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan tim penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 06 Agustus 2024

TIM PENGUJI

1. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom.	Ketua Sidang	()
2. Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I.	Penguji I	()
3. Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I., M.Psi.	Penguji II	()
4. Muhammad Ilyas, S.Ag., M.A.	Pembimbing I	()
5. Saifur Rahman, S.Fil., M.Ag.	Pembimbing II	()

Mengetahui

a.n Rektor IAIN Palopo

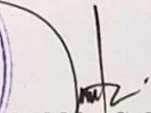
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Islam


Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I.

NIP.19710512 199903 1 002


Abdul Muqabbir, S.O., M.Ag.

NIP.19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْإِنْيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan game mobile legends pada remaja di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo” setelah melalui proses yang panjang.

Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad saw. kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana Sosial dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang takterhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Dr. Abbas Langaji.,M.Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag.,M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, III Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo.

3. Abdul Mutakabbir, SQ.,M.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.
4. Muhammad Ilyas, S.Ag.,M.A. dan Saifur Rahman, S.Fil.I.,M.Ag. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
5. Dr. Abdain.,S.Ag.,M.HI dan Nur Mawakhira Yusuf.,S.Pd.,M.P.Si selaku penguji I dan penguji II yang telah banyak memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Masmuddin.,M.Ag. selaku Dosen Penasehat Akademik.
7. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepala Unit Perpustakaan beserta Karyawan dan Karyawati dalam ruang lingkup IAIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
9. Terkhusus cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Nuryadin dan Almarhumah Ibunda Sukaeni. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Mudah-mudahan Allah swt. Mengumpulkan kita semua dalam surga-Nya kelak.

10. Teruntuk kakak dan adikku tersayang Annisa Fhadilla N, Suci Umami Zahra terima kasih sudah memberikan doa, semangat, motivasi, dan perhatiannya yang sangat luar biasa kepada penulis.
11. Khususnya Sahabat-sahabat(i) PMII IAIN Kota Palopo khususnya sahabat Sartika Kasri S.H dan Muhammad Reza S.H terima kasih karena telah kebersamaan penulis memberikan dukungan hingga saat ini.
12. My best partner Kasruddin S.E, terima kasih atas segala bantuan, waktu, support dan kebaikan yang diberikan kepada penulis disaat masa sulit mengerjakan skripsi ini.

Mudah-mudahan bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah swt.

Aamiin.

Palopo, 06 February 2024

Aziza Tur Rahmi
19 0103 0022

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN

A. *Transliterasi Arab-Latin*

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya kedalam huruf latin dapat dilihat pada table berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ṣa	ṣ	es (dengantitikdiatas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengantitik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	zet (dengantitik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengantitik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengantitik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengantitik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	zet (dengantitik di bawah)
ع	‘ain	‘	Apostrofterbalik
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri atas vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	A	a
اِ	<i>Kasrah</i>	I	i
اُ	<i>dammah</i>	U	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ اِ	<i>fathah dan yā'</i>	Ai	a dan i
اُ	<i>fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauila*

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ اِ اُ ... اِ ... اِ	<i>fathah dan alifatauyā'</i>	Ā	a dan garis di atas
اِ	<i>Kasrah dan yā'</i>	Ī	i dan garis di atas
اُ	<i>ḍammah dan wau</i>	Ū	u dan garis di atas
مَاتَ	: <i>māta</i>		
رَمَى	: <i>ramā</i>		
قِيلَ	: <i>qīla</i>		
يَمُوتُ	: <i>yamūtu</i>		

4. Tā'marbūtah

Transliterasi untuk *tā'marbūtah* ada dua, yaitu: *tā'marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan ḍamma, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā'marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah [h].

Kalau kata yang berakhir dengan *tā'marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā'marbūṭah* itu transliterasinya dengan *ha* (ha).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. Syaddah (*Tasydīd*)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

نُعِمُّ : *nu'ima*

عَدُوُّ : *'aduwwun*

Jika huruf *ber-tasydid* di akhir sebuah kata dan didahulukan oleh huruf *kasrah* (سِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi.

Contoh:

عَلِيٌّ : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عَرَبِيٌّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyyatau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik Ketika diikuti oleh huruf *syamsi yah* maupun huruf

qamariyah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukanasy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah (al-zalزالah)*

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. *Hamzah*

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

8. *Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia*

Kata, istilah atau kalimat Arab yang transliterasinya adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarh al-Arba'īn al-Nawāwī

Risālahfī Ri'āyah al-Maṣlahah

9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului pertikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāfilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِاللّٰهِ dīnullāh بِاللّٰهِ billāh

Adapun *tā' marbūṭah*di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللّٰهِ hum fīrahmatillāh

10. *Huruf Kapital*

Walausistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat.

Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik Ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

WamāMuḥammadunillārasūl

Inna awwalabaitinwudi'alinnāsilallaẓī bi Bakkatamubārakan

SyahrūRamaḍān al-laẓīunzilafihī al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

NaṣrHāmidAbū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlaḥahfī al-Tasyrī al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai anak kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar Pustaka atau agtar referensi.

Contoh:

Abūal-Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muḥammad Ibnu)
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaī, Naṣr Ḥāmid (bukan: Zaīd Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	: <i>subḥānahūwa ta ‘ālā</i>
saw.	: <i>ṣallallāhu ‘alaihiwasallam</i>
as	: <i>‘alaihi al-salām</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
1	: Lahirtahun (untuk orang yang masih hidup saja)
W	: Wafattahun
QS.../...:4	: QS al-Baqarah/2:4 atau QS Āli ‘Imrān3:4
HR	: Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PRAKATA.....	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	v
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR AYAT.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	6
B. Landasan Teori	8
C. Kerangka Pikir	33
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel	37
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian	40
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	43
H. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Lokasi Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	55
C. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	68
A. Simpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Skala Kecanduan <i>Game Online</i>	42
Tabel 3.3 Pembobotan Item Skala	43
Tabel 4.1 Jumlah sekolah yang ada di Kelurahan Balandai.....	51
Tabel 4.2 Struktur organisasi Kelurahan Balandai	52
Tabel 4.3 Daftar Nama Staf PNS/ Honorer.....	52
Tabel 4.4 Pelaksanaan Pemberian Perlakuan	55
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan <i>Game Online</i> Remaja	56
Tabel 4.6 Persentase Pre-test dan Post-test kelompok eksperimen.....	57
Tabel 4.7 Persentase Pre-test dan Post-test kelompok kontrol	59
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Normalitas	61
Tabel 4.9 Hasil Analisis uji Homogenitas.....	62
Tabel 4.10 Hasil uji <i>paired sampel t test</i> kelompok eksperimen	64
Tabel 4.11 Hasil uji <i>paired sampel t test</i> kelompok kontrol	66
Tabel 4.12 Hasil <i>N-gain Score</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir.....	33
Gambar 4.1 Peta Kelurahan Balandai	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Pre test kelompok Eksperimen

Lampiran 3 Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Post test kelompok Eksperimen

Lampiran 4 Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Pre test kelompok Kontrol

Lampiran 5 Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Post test kelompok Kontrol

Lampiran 6 RPL Kelompok Eksperimen

Lampiran 7 RPL Kelompok Kontrol

Lampiran 8 Analisis Statistik Deskriptif

Lampiran 9 Uji Normalitas

Lampiran 10 Uji Homogenitas

Lampiran 11 Uji Uji Beda (Pretest)

Lampiran 12 Uji Keefektivan (*one sample t-test*)

Lampiran 13 Uji Beda (*Posttest*)

Lampiran 14 Dokumentasi

Lampiran 15 Surat Izin Penelitian

Lampiran 16 Surat Selesai Meneliti

ABSTRAK

Aziza Tur Rahmi, 2024. “Efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *game mobile legends* pada remaja di Kelurahan Balandai kecamatan Bara Kota Palopo”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Muhammad Ilyas dan Saifur Rahman.

Skripsi ini membahas tentang Efektivitas teknik *self control* terhadap remaja dalam mengurangi kecanduan *game mobile legends*. Penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui seberapa besar efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan *game mobile legend* terhadap remaja Kelurahan Balandai Kecamatan Bara. Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimental design* dengan bentuk *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini remaja Kelurahan Balandai Kecamatan Bara. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 remaja pada kelompok eksperimen dan 20 remaja pada kelompok kontrol yang dipilih secara *simple random sampling*. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner (angket) dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dikorelasikan menggunakan program *SPSS 24 for windows*, uji normalitas, dan uji hipotesis *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, diperoleh hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre test dengan posttest yang artinya ada pengaruh perlakuan *self control* dalam mengurangi kecanduan *game online* remaja maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self control* efektif dalam mengurangi kecanduan *game mobile legend* remaja Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo dan nilai rata-rata (mean) N-Gain sebesar 74.6009 atau jika dipersentasikan sebesar 74,6% dan apabila kita berpedoman menggunakan standar tafsiran efektivitas N-Gain dengan kategori (%), maka hasil uji N-Gain teknik *self control* efektif dalam mengurangi kecanduan *game mobile legend* remaja Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo masuk dalam kategori cukup efektif.

Kata Kunci : Remaja, *Self Control*, Kecanduan *Game Mobile Legends*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan cepat informasi dan teknologi pada periode global kontemporer telah menyebabkan penciptaan mesin yang kompleks atau barang-barang berteknologi tinggi. Game online, game yang dimainkan oleh beberapa pemain dalam kelompok melalui jaringan internet, dimainkan dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk pendidikan, kesehatan, dan bahkan liburan. Selain itu, game ini dapat dimainkan baik di dalam negeri maupun internasional. Internet adalah jaringan teknis yang berkembang pesat yang memungkinkan pengguna untuk melakukan berbagai tugas, termasuk mencari informasi, mengirim dan menerima pesan dan obrolan suara, membentuk koneksi, dan bermain game.¹

Remaja adalah orang-orang yang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Perubahan yang disebutkan di atas mencakup pergeseran fisiologis dan afektif, yang kemudian bermanifestasi dalam pola pikir dan perilaku individu. Proliferasi outlet media massa, termasuk majalah, tabloid, radio, televisi, dan internet, telah mempercepat proses perubahan ini.²

Para peneliti telah mengamati bahwa sejumlah remaja menikmati bermain game online, khususnya legenda mobile legenda bang-bang. Ketika seorang pemain menerima undangan dari seorang teman untuk berbicara, mereka lebih cenderung berkonsentrasi pada bermain legenda ponsel game online Bang-Bang

¹ Novi Kurnia, *Literasi Digital Keluarga*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2019), h.4

² Zaenal Arifin. "Perilaku remaja pengguna gadget; Analisis teori sosiologi pendidikan." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 26.2 (2020): 287-316.

daripada memperhatikan pesan teman mereka atau hanya berbicara tentang permainan. Akibatnya, hubungan sosial dan komunikasi menjadi lebih terkait. Sejumlah elemen mempengaruhi bermain game online mobile legends bang-bang, termasuk pemain lain dan lamanya waktu yang dihabiskan dalam satu pertandingan, yang dapat bertahan dari 20 hingga 30 menit, Yaitu kurangnya komunikasi dengan orang tua, kurangnya interaksi sosial yang ada antara pemain game dan mereka yang tidak bermain game atau orang-orang di sekitar yang mengundang cerita karena mereka lebih cenderung fokus pada permainan yang mereka mainkan daripada orang-orang di sekitarnya yang mengundang mereka untuk menceritakan kisah. Ini menyebabkan komunikasi interpersonal atau komunikasi interpersonal tidak lagi efektif.³

Sebuah survei yang dilaksanakan oleh *Entertainment Software Association* memperlihatkan setiap orang mempunyai setidaknya satu smartphone yang bisa mengakses game online. Temuan menunjukkan 32% dari gamer berusia 18 tahun adalah di antara 10% remaja yang secara teratur terlibat dalam permainan online, dengan rata-rata tiga sesi harian yang berlangsung satu jam atau lebih. Amerika juga mengalami kenaikan ini. pemuda Indonesia antara usia 15 dan 17 yang telah kecanduan game online. Menurut data terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Implementasi Layanan Internet Indonesia (APJII), ada sekitar 10,7 juta pengguna internet aktif di Indonesia, atau 10% dari semua pengguna Internet. Negara ini memiliki 51,43% pria dan 48,75% wanita yang bermain game online, dengan

³ Ibid., hal. 139

pengguna melaporkan bahwa mereka bermain hampir setiap hari tanpa memeriksa waktu.⁴

Banyak anak muda mempergunakan waktu luang mereka untuk bermain game online karena mereka percaya ini ialah cara yang bagus untuk melakukan dekompresi. Keintiman remaja dapat tumbuh ketika mereka berkumpul untuk bermain game online dengan teman-teman eman mereka. Realitas remaja di kota Palopo khususnya Balandai bermain game online sangat mudah untuk menemukan keberadaannya dan para peneliti memiliki pandangan bahwa mereka telah kecanduan beberapa orang yang memainkannya dari antara anak -anak, siswa, hingga orang dewasa.⁵

Menurut teori sosiologis, mereka yang bermain game online lebih cenderung egosentris dan menghargai individualisme. Ini menjadi ancaman bagi kehidupan sosial orang tersebut karena mereka pasti akan menarik diri darinya dan mungkin mengasingkan diri, percaya bahwa dunia sosial hanya ada di dunia virtual di mana mereka bermain video game.⁶

Remaja yang bergantung pada game online mengembangkan sifat -sifat yang terkait dengan ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan emosi dan perasaan mereka. Situasi ini membuat orang merasa buruk, seperti mereka bahagia, malu, malas, atau pembohong. Remaja yang menghabiskan banyak waktu online terhubung dengan orang yang kurang dalam kehidupan nyata, yang berdampak pada elemen sosial kehidupan sehari -hari mereka. Ternyata ini

⁴Entertainment Software Association of Canada. (2023). 2013 Essential Facts about the Canadian Video Game Industry. [Http://theesa.ca/wp-content/uploads/2015/08/Essential-Facts-2013-EN.pdf](http://theesa.ca/wp-content/uploads/2015/08/Essential-Facts-2013-EN.pdf).

⁵Observasidilakukan pada tanggal 17 Maret 2023.

⁶ Bernard raho. "Teori Sosiologi Modern (Edisi Revisi)." (2021). Hal. 125

berdampak pada kegiatan sosial yang sebagian besar orang lain terlibat. Kontrol diri bisa didefinisikan sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, mengatur, dan mengarahkan tingkah laku dengan cara yang dapat menghasilkan hasil yang menguntungkan. Ini juga mengacu pada kapasitas untuk mengatur dan mengendalikan aspek perilaku sejalan dengan keadaan dan keadaan di mana mereka menampilkan diri, memberikan beberapa hal pemikiran sebelum bertindak atau membuat keputusan. Kontrol perilaku yang lebih kuat berkorelasi dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi. Banyak penelitian sebelumnya telah menunjukkan kaitan antara kontrol diri dan kecanduan game online, seperti penelitian oleh Puspita dan Mulyana yang melihat remaja terlambat. Budi dan Indarwati melakukan lebih banyak penelitian dengan melihat siswa.⁷

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Reza pada tahun 2021 dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self control Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa" menemukan bahwa teknik self control efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada siswa.⁸

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fazillah pada tahun 2022 dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada mahasiswa" menemukan bahwa teknik self control mampu mereduksi kecanduan game online

⁷ Zaenal Arifin. "Perilaku remaja pengguna gadget; Analisis teori sosiologi pendidikan." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 26.2 (2019): 287.

⁸ Reza dan Mulawarman, "Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self control Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa," 23–29

pada mahasiswa.⁹ Namun, penelitian ini berfokus pada mahasiswa, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah teknik self control juga efektif dalam mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada kelompok remaja.

Mengingat keadaan yang dihadapi remaja, tidak diragukan lagi ada risiko tinggi kecanduan game online. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan dengan tepat itu dan menunjukkan kebenaran empirisnya, para peneliti melakukan studi di bawah judul **“Efektivitas Teknik *Self Control* Dalam Mengurangi Kecanduan Game Mobile Legends Pada Remaja Di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo”**.

B. Rumusan Masalah

Seberapa efektif Teknik *self control* dalam meminimalisir kecanduan *game online* pada remaja di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar efektivitas teknik *self-control* dalam mengurangi tingkat kecanduan game Mobile Legends pada remaja di Kelurahan Balandai, Kecamatan Bara, Kota Palopo.

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

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat sebagaimana dibawah ini:

1. Secara Teoritis

Temuan penelitian ini akan memajukan dan menambah pemahaman kita berkenaan dengan berbagai mata pelajaran, khususnya psikologi.

2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat dalam memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang teknik pengendalian diri dalam mengatasi kecanduan bermain game online.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung permasalahan ini, peneliti berusaha mencari sejumlah literature terdahulu yang masih relevan berkenaan dengan obyek penelitian saat ini yaitu:

1. Salah satu penelitian yang relevan dengan penelitian adalah tesis tahun 2013 “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Surabaya” karya Bambang Suyantoro, siswi program studi Psikologi IAIN Sunan Ampel. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui bagaimana interaksi sosial pada anak kelas VIII. Kecanduan game online di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya. Temuan penelitian memperlihatkan adanya kaitan yang kuat antar kontak sosial dengan kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah. Metodologi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian Bambang Suyantoro terutama berkaitan dengan cara siswa terhubung satu sama lain yang kecanduan game online. Hal ini berbeda dengan pengkajian saya karena saya lebih berkonsentrasi pada bagaimana perilaku sosial remaja dipengaruhi oleh kecanduan game online.¹⁰
2. “Kecanduan Game Online Mahasiswa (Studi mengenai Kebiasaan Siswa Bermain Game Online di Seturan Sleman)” merupakan pengkajian tahun

¹⁰ Muhammad Syawal, *Interaksi Keluarga Pecandu Game Online Di Gampong Kutabuloh Dua Kecamatan Meukek, Kabupaten Aceh Selatan*. Diss. UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2023.

2012 yang dilaksanakan oleh Febriana Riska Widyastuti Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Negeri Yogyakarta. Maksud dari pengkajian ini yakni untuk mengetahui perilaku bermain siswa Senturan Sleman. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar yang gemar bermain video game, khususnya mereka yang merupakan imigran, sangat rentan untuk mengembangkan kecanduan game online. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk tekanan teman sebaya, jenis game online yang tersedia, jumlah waktu luang yang dipunyai siswa, tidak adanya pengawasan orang tua, kondisi keuangan individu pemain game, dan kebijakan pusat permainan, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan kecanduan game online pada siswa. Topik penelitian yang dilaksanakan Febriana Riska Widyastuti inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian saya. Jika dia memilih untuk mempekerjakan anak-anak sebagai subjeknya, saya memilih remaja yang relevan dengan penelitian saya dan berasal dari berbagai latar belakang¹¹.

3. “Kecanduan Game Digital Online: Memahami Dampak Kecanduan Game Online berkenaan dengan Hubungan Sosial” merupakan penelitian tahun 2012 yang dilaksanakan oleh Hermawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei kualitatif, mengumpulkan data survei dari 500 pecandu digital online dengan cara kuota sampling. Pemanfaatan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang mengukur konstruksi variabel dengan menggunakan literatur yang ada sebagai panduan. Temuan

¹¹Febriana Riska Widyastuti, (*Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game online: Studi Tentang Kebiasaan Mahasiswa Bermain Game online DI Seturan Sleman*), Skripsi FISIP UN Yogyakarta, 2022, [Ejournal.unyogyakarta.id](http://ejournal.unyogyakarta.id).

penelitian ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap game, interaksi sosial offline, dan hubungan virtual online semuanya berdampak besar pada kecanduan game¹².

4. Penelitian “Pengaruh Game Online berkenaan dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 16 Makassar” dilakukan oleh Andi Akbar dan M. Ridwan Said A. Berdasar dari hasil penelitian, game internet memberi pengaruh yang signifikan berkenaan dengan siswa kelas X SMA Negeri 16 Makassar. semangat siswa untuk belajar. H₀ ditolak dan H₁ diterima berdasarkan hasil uji antipotesis yang memperlihatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni 3,289 lebih dari 0,339 hal ini memperlihatkan game online mempunyai pengaruh berkenaan dengan kemauan belajar siswa kelas X SMA Negeri 16 Makasar.¹³

B. Deskripsi Teori

1. Teori Kecanduan *Game Online*

a. Pengertian Game Online

Kata kecanduan berasal dari kata candu, yang berarti kebutuhan terus-menerus untuk melakukan sesuatu. Kecanduan adalah jenis keterikatan yang intens terhadap suatu objek dalam contoh ini, game online yang berdampak negatif pada perilaku, emosi, dan proses berpikir seseorang serta secara serius mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dalam berbagai bidang kehidupan nyata. Kecanduan dan objek bisa berbeda. Game online menjadi

¹²Endang hermawan. “Kecanduan digital online memahamidampakkecanduan game online terhadapubigansosial” 2022.

¹³Andi Akbar dan M. Ridwan Said A, “Penagruh Game Online terhadapMotivasiBelajarsiswa di kelas X SMA Negeri 16 Makassar”, *JurnalSosialisai Pendidikan Sosiologi*, hal. 10.

objek kecanduan yang dieksplorasi dalam penelitian ini. Permainan dalam bahasa Indonesia dimaknai demikian (KBBI/kbbi.kemdikbud.go.id). Kata “game” berasal dari ungkapan bahasa Inggris yang menyampaikan esensi permainan. Dalam hal ini, "permainan" mengacu pada gagasan ketangkasan mental. Cara lain untuk memandang permainan adalah sebagai tempat pemain membuat pilihan dan mengambil tindakan; mereka memiliki tujuan yang ingin mereka capai. Bermain sebagai segala tindakan menyenangkan yang dilakukan tanpa mempertimbangkan hasilnya, sedangkan Utami Munandar mendefinisikan bermain sebagai aktivitas yang membantu perkembangan penuh anak secara fisik, etis, kognitif, sosial, dan emosional.¹⁴

Game online digambarkan sebagai suatu teknologi daripada sebagai jenis permainan tertentu, mereka juga dapat dianggap sebagai mekanisme yang berfungsi untuk menghubungkan pemain bersama-sama daripada mengikuti pola khusus dalam permainan. Game online hanyalah permainan yang bisa diakses dan dimainkan oleh banyak orang yang terhubung dengan jaringan internet. Itu bisa berupa permainan otak atau permainan penuh aksi yang membuat hati pemainnya berdebar kencang. Game online yakni sebuah jenis teknologi yang terhubung melalui jaringan internet, telah terbukti bahwa permainan ini berpotensi membuat ketagihan. Oleh karena itu, muncullah ide kecanduan game online. Kecanduan game online didefinisikan Sebagai penggunaan komputer atau video game yang berlebihan dan obsesif yang

¹⁴ Risdayati Risdayati. *Hubungan Kecanduan Game Online Clash Of Clans terhadap Perilaku Sosial (Studi Kasus Game Online Clash Of Clans pada Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Riau)*. Diss. Riau University, 2020.

menyebabkan masalah emosional atau sosial. Bahkan dengan masalah ini, pemain tidak dapat mengendalikan penggunaannya secara berlebihan.¹⁵

Kecanduan game online yakni ketertarikan berkenaan dengan game. Saat offline, pengguna game online mungkin sering memikirkan dan berfantasi mengenai bermain game padahal seharusnya mereka fokus pada hal lain. Seorang pecandu game online akan memprioritaskan permainannya dibandingkan tugas lain, seperti belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah. Memprioritaskan game online adalah sesuatu yang perlu dilakukan.¹⁶

Berdasar dari paparan di atas, kecanduan game online adalah sebuah kelainan di mana seseorang mengalami keterikatan yang sangat besar berkenaan dengan game online, sehingga digunakan secara berlebihan dan berpotensi menimbulkan masalah sosial dan emosional.

b. Aspek-Aspek Kecanduan Game online

Terdapat tujuh (tujuh) ciri perilaku kecanduan game online, antara lain:¹⁷

1) *Tolerance* (Toleransi)

Tolerance mengacu pada metode di mana seseorang mulai bermain game secara lebih teratur dan secara berkenaan dengan meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game. Mungkin sulit bagi para gamer untuk berhenti bermain game online dan terkadang mereka malah bermain lebih lama.

¹⁵Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents Development and Validation of a Game. 3269(October) 2019.

¹⁶ Lenny Gannika. "Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja." *Jurnal Keperawatan* 8.2 (2020): 18-27.

¹⁷ Mulawarman. "Efektivitas konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa." *Counsensia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 2.1 (2021): 22-30.

2) *Mood Modification* (Modifikasi Mood)

Mood Modification, Ini mengacu pada pengalaman subjektif yang dialami orang-orang saat bermain video game; mereka mungkin merasa damai atau bersemangat.

3) *Withdrawal* (penarikan)

Withdrawal terkait dengan perasaan negatif dan/atau efek samping fisik yang timbul karena mengurangi atau menghentikan permainan secara tiba-tiba. Akibatnya, akan menjadi lebih sulit bagi para gamer online untuk menghentikan kebiasaan bermain game online mereka yang kompulsif.

4) *Conflict* (Konflik)

Di sini, yang dimaksud adalah setiap dan semua perselisihan antarpribadi yang disebabkan oleh permainan berlebihan. Pemain dan orang-orang di sekitar mereka bertengkar. Ketika seorang pemain mencapai tahap kecanduan, mereka akan mengabaikan kehidupan sosialnya untuk berkonsentrasi pada aktifitas bermain gamenya. Konflik dapat melibatkan argumen, pengabdian, atau bahkan kebohongan.

5) *Problem* (Masalah)

Problems Ini ada hubungannya dengan masalah yang disebabkan oleh terlalu banyak bermain game. Masalah-masalah ini, termasuk konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan kendali, mungkin berasal dari dalam diri seseorang atau terkait dengan konteks sosial. Pecandu video game online mungkin mengalami masalah sosial atau fisik. Pecandu video game secara fisik akan mengganggu kebiasaan makan, tidur, dan penglihatannya.

Selain itu, isu-isu sosial yang dibahas pada aspek konflik sebelumnya akan dihadapi oleh para pemain.

Sementara itu, dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder V (DSM-V) terdapat sejumlah kriteria yang bisa digunakan untuk menetapkan apakah seseorang kecanduan game online atau tidak. Standar-standar ini adalah:¹⁸

1. Game internet memenuhi pikiran sepanjang waktu.
2. Mengalami rasa tidak nyaman, melankolis, atau cemas saat tidak bisa bermain game online.
3. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online harus disesuaikan.
4. Menyerah dalam upaya menolak kebutuhan untuk bermain game online.
5. Hilangnya minat bermain video game atau bentuk hiburan lainnya.
6. Bermain game online secara konsisten sambil menyadari masalah psikologis yang dapat ditimbulkan oleh perilaku ini.
7. Berbohong kepada kerabat atau orang lain tentang seberapa sering dan berapa lama Anda bermain game internet.
8. Jika Anda merasa sedih, online dan mainkan game.
9. Bermain video game online membahayakan hubungan atau menyebabkan berakhirnya hubungan, pekerjaan atau pendidikan.

Berdasarkan penjelasan diatas diantara para ahli terdapat perbedaan dalam menentukan kriteria kecanduan game online, Lemmens telah mengidentifikasi

¹⁸ American Psychiatric Association. "Diagnostic and statistical manual of mental disorders." *Text revision* (2020).

tujuh kriteria, sedangkan DSM-V telah mengidentifikasi sembilan kriteria. Selain faktor-faktor di atas, Anda juga bisa mempertimbangkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game saat menentukan apakah seseorang mengalami kecanduan game atau tidak. Menurut temuan penelitian Lemmens, seorang gamer online dapat mendedikasikan 10,5 jam per minggu untuk bermain game.

Para peneliti menyatakan bahwa seharusnya masyarakat memanfaatkan waktu mereka sebaik-baiknya, misalnya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, namun dalam praktiknya, anak-anak yang kecanduan game online meremehkan atau bahkan sama sekali mengabaikan kewajiban agama mereka dan menunjukkan perilaku tidak etis terhadap orang tua mereka. Sangat disayangkan mereka masih diberikan kemampuan beribadah di dunia dan kesehatan yang prima, namun tidak dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Ada dua kategori variabel yang mungkin menyebabkan seseorang menjadi kecanduan video game: faktor internal yang bersumber dari dalam diri, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri. Kedua unsur tersebut dijelaskan berikut ini:¹⁹

- 1) Penyebab internal, seperti keinginan yang kuat untuk mengalahkan lawan dalam suatu permainan, kurangnya pengendalian diri, rasa bosan di rumah atau di sekolah, dan ketidakmampuan menentukan prioritas.

¹⁹ Sapto Irawan, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online peserta didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7.1 (2021). Hal. 72

2) Keadaan eksternal, seperti kurangnya interaksi sosial yang positif dan tingginya ekspektasi orang tua terhadap anak, memberikan pilihan bagi remaja untuk menghabiskan waktu dengan bermain video game online.

Kneer juga menyebutkan sejumlah variabel yang mungkin menyebabkan seseorang kecanduan game online. Variabel tersebut antara lain ²⁰:

- a) *Motivies*, khususnya yang memungkinkan orang untuk berkomunikasi tentang masalah mereka, mendapatkan pengalaman bermain game yang positif, dan memfasilitasi hubungan sosial dalam lingkungan virtual.
- b) *Traits*, yakni kecemasan sosial, kesedihan, kecemasan, rendah diri, sifat introvert, dan mekanisme koping yang tidak sehat.
- c) *Social setting*, yakni kurang dalam keterampilan sosial, tidak memiliki teman, atau tidak menerima waktu bersama keluarga.
- d) *Further conditions*, khususnya masyarakat mempunyai waktu luang yang cukup dan tersedianya fasilitas pendukung.

Selain variabel-variabel yang disebutkan sebelumnya, pengendalian diri juga berperan dalam kecanduan game online. Menurut penelitian Griffiths, ini “*Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety in Online Gaming Addiction*”. Temuan penelitian tersebut memperlihatkan adanya korelasi negatif antar pengendalian diri dan kecanduan game. Artinya, tingginya tingkat perilaku kecanduan game disebabkan oleh rendahnya pengendalian diri. Namun, Griffiths mengklarifikasi dalam penelitian ini bahwa pengendalian diri bukanlah penyebab utama berkembangnya kecanduan

²⁰Kneer, J., Rieger, D., & Ivory, J. D. Awareness of Risk Factors for Digital Game Addiction: Interviewing Players and Counselors Awareness of Risk Factors for Digital Game 2019.

game online. Oleh karena itu, kepribadian narsistik dan pengendalian diri berperan dalam kecanduan game online.²¹

Dari uraian di atas terlihat pengendalian diri merupakan salah satu faktor yang bisa menyebabkan kecanduan game online selain rasa bosan, ketidakmampuan menentukan prioritas, kemauan yang kuat untuk memperoleh skor yang baik dalam suatu permainan, kurangnya dukungan. pergaulan, tingginya harapan orang tua terhadap anaknya, perlunya curhat tentang masalah pribadi, kenyataan bahwa orang justru merasa bahagia saat berkompetisi, kemampuan berinteraksi sosial secara virtual, kecemasan, rendah diri, introversi, depresi, keterampilan sosial yang buruk, dan mempunyai banyak waktu luang.

d. Dampak Kecanduan Bermain *Game online*

1. Dampak Positif *Game Online*

- a. Meningkatkan Kemampuan konsentrasi, karena setiap *game* memiliki Tingkat kesulitan yang berbeda-beda
- b. Meningkatkan kemampuan motoric
- c. Meningkatkan kemampuan membaca
- d. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris
- e. Meningkatkan pengetahuan tentang computer
- f. Mengembangkan imajinasi²²

²¹Joo, E., Namkoong, K., Ku, T., & Joo, S. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits 2019.

²² Al Tridhonanto & Beranda Agency, *Optimalkan Potensi Anak Dengan Game*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2021), hlm. 11-13.

2. Dampak Negatif *Game Online*

Berikut ini beberapa dampak negatif *game online* yang dimainkan tidak sesuai dengan porsinya, diantaranya:²³

a) Dari Segi Jasmani

Tidak mengherankan anak-anak memiliki kegemaran memainkan permainan ini memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, duduk terlalu lama, sering terlambat makan, sering terpapar pancaran radiasi dari layar monitor, sering tidur terlalu malam dan sebagainya. Penyakit-penyakit yang sering dijumpai pada mereka yang mengalami kecanduan memainkan permainan ini, diantaranya: serangan jantung, stroke, mata minus, obesitas, paru-paru, diskorsi jari-jari tangan, penyakit saraf, ambeien dan penyakit sekitar tulang punggung.

b) Dari Segi Psikologis

Banyak adegan di *game online* yang mengajarkan anak melakukan tindakan kriminal serta kekerasan, seperti: perkelahian, pengrusakan, pemerkosaan, pembunuhan, dan sebagainya, yang secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar seseorang dalam kehidupan nyata ini adalah layaknya sama dalam seperti permainan tersebut. Beberapa kasus kekerasan yang pernah oleh media massa, yang melibatkan anak-anak dan remaja sebagai pelakunya adalah bukti nyata bahwa *game online* dapat merusak perkembangan mental seseorang. Ciri-ciri seseorang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online* adalah: mudah marah, mudah mengucapkan kata-kata

²³ Andreas. "Sosialisasi dampak positif dan negatif game online bagi anak sekolah dasar." *Jurnal pkm pemberdayaan masyarakat* 2.3 (2021): 89-95.

kotor, memaki, mencuri, dan sebagainya. Permainan *online* yang dilakukan tanpa kenal waktu dapat juga mempengaruhi proses pendewasaan diri seseorang. Hal ini tersebut sangat beralasan karena dunia di dalam permainan *online* ada yang mengajak seseorang untuk hanyut serta larut dalam alur bahwa seseorang tidak mungkin tumbuh menjadi dewasa. Seseorang yang telah terpengaruh, akan ditandai dengan sikap pemalu, minder, kurang percaya diri, manja dan bersifat kekanak-kanakan.

c) Dari Segi Waktu

Game-game ini menarik para pemain untuk duduk didepan layar selama berjam-jam. Setiap kali mereka menuntaskan level, mereka melanjutkan ke level berikutnya yang lebih mengesankan dan menarik. Akibatnya akan sulit bagi pemain untuk meninggalkan *game-game* ini dan bangkit, bahkan untuk sholat. Sehingga, mereka menunda sholat hingga waktunya habis, dan bahkan dapat menyebabkam mereka meninggalkan sholat sama sekali.

d) Dari Segi Keuangan (mengajarkan pemborosan).

Permainan ini juga mendidik seseorang untuk hidup boros, bagi mereka yang tidak memiliki aktivitas internet terpaksa harus membeli supaya tetap bisa bermain *game online*.²⁴

Game yang dibahas kali ini bernama Mobile Legends Bang-Bang atau disingkat ML. Remaja di Balandai, Kecamatan Bara, menjadi pemain besar permainan ini saat ini. Remaja sendiri terkena dampak dari permainan ini dalam beragam cara, baik secara positif ataupun negatif. Selain itu, memainkan game ini

²⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, (Jakarta:Erlangga, 2022), hlm. 320

mungkin akan membuat ketagihan, yang dapat berdampak negatif bagi pemainnya.

2. Teori *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Self control atau kontrol diri adalah proses dimana orang mengatur perasaan, pikiran, dan tindakannya sendiri. Pengendalian diri sebagai kemampuan untuk mengatur proses tubuh, psikologis, dan perilaku dengan kata lain, kemampuan untuk membentuk diri sendiri melalui berbagai proses. Istilah yang dimaksud memberikan penekanan yang signifikan pada kapasitas manajemen, yang merupakan prasyarat pembentukan pola perilaku individu. Kapasitas ini mencakup keseluruhan proses pembentukan individu, meliputi pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.²⁵

Berdasarkan sudut pandang di atas, bisa ditarik simpulan pengendalian diri mengacu pada mekanisme perilaku dan psikologis individu dalam mengelola emosi dan tindakannya.

b. Aspek-aspek *Self Control*

Menurut Averill ada 3 aspek dalam kontrol diri yakni:²⁶

- 1) Kontrol perilaku (*behavior control*), yakni kemampuan untuk mengubah keadaan yang tidak nyaman; kapasitas ini terdiri dari kapasitas untuk mengatur perilaku, khususnya kapasitas untuk memutuskan siapa yang bertanggung

²⁵ Kodariyah. "Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, Dan Loneliness Terhadap Adiksi Smartphone Siswa Sma." *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 5.1 (2021): 22-32.

²⁶ Bernardus Widodo. "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa SMK WONOASRI Caruban Kabupaten Madiun." *Widya Warta* 37.01 (2019).

jawab atas keadaan tersebut. Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang kuat akan mampu mengendalikan tingkah lakunya semaksimal mungkin; jika tidak, mereka akan mencari bantuan dari sumber luar untuk mengatasi kekurangan mereka.

2) Kontrol kognitif (*cognitive control*), yakni kapasitas seseorang untuk menganalisis informasi yang tidak menyenangkan, berupaya memasukkan suatu kejadian ke dalam kerangka kognitif sebagai mekanisme penanggulangan, atau mengurangi stres.

3) Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*), yakni kapasitas untuk mengambil keputusan berdasar dari apa pun yang diterima atau diyakini. Kemampuan mengelola perilaku dan mengambil keputusan merupakan ciri yang diukur karena kendali pribadi dalam menentukan pilihan akan berjalan dengan baik apabila terdapat peluang, kebebasan, atau potensi pada individu untuk memilih beragam hal yang saling memberatkan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi faktor kontrol diri

Ghufron dan Risnawati mengelompokkan variabel yang dapat memengaruhi pengendalian diri menjadi dua (2) yaitu:²⁷

1) Faktor Internal

Kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri meningkat seiring bertambahnya usia.

²⁷ Ghufron , M. Nur. & Rini Risnawita S, Teori-teori Psikologi, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2019

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah setting keluarga, khususnya orang tua. Ketika orang tua mendisiplinkan anak-anak mereka dengan ketat sejak usia muda, anak akan mengadopsi sikap terus-menerus ini dan pada akhirnya mengembangkan pengendalian diri.

d. Langkah-langkah Teknik *Self control*

Dalam Teknik *self control* dikembangkan oleh Cormier & Minarlin adapun tahapannya yaitu:²⁸

1) Monitoring Diri (*Self monitoring*)

Self Monitoring dapat dipahami sebagai suatu prosedur di mana seseorang menyimpan rekaman atau rekaman tindakannya, atau mencatat atau mencatat kinerjanya. Yang pertama dan terpenting, mencatat akan memungkinkan Anda menentukan apakah melatih pengendalian diri mempunyai manfaat atau tidak. Kedua, komentar-komentar ini akan berguna untuk memberikan komentar-komentar yang menyemangati ketika seseorang membuat kemajuan.

2) Pengukuhan Diri (*Self reinforcement*)

Self reinforcement adalah memberi penghargaan pada diri sendiri karena berhasil menunjukkan segala macam perilaku yang telah ditetapkan atau dilihat. Penegasan diri dapat digunakan secara simbolis, seperti senyuman, pujian, dan penerimaan, atau secara konkret, seperti dengan makanan, mainan, dan permen. Anak-anak yang mempraktikkan afirmasi diri positif dapat mengubah persepsi

²⁸ Firza. "Penerapan teknik self control untuk mengurangi kecanduan bermain gadget pada siswa SMP Negeri 17 Makassar." (2023).

negatif terhadap diri mereka menjadi positif, sehingga akan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam jangka panjang.

3) *Stimulus Control*

Stimulus Control digunakan sebagai titik awal untuk faktor lingkungan yang menghalangi terjadinya tindakan yang dimaksudkan.

4) Evaluasi Diri (*Self evaluation*)

Konseling kini membandingkan hasil catatan perilaku dengan target perilaku yang telah ditetapkan konseli. Maksud dari perbandingan ini yakni untuk menilai efektivitas dan efisiensi program. Jika program tidak berhasil, maka program tersebut harus dianalisis untuk menetapkan apakah tingkah laku sasaran diadopsi dengan harapan yang tidak realistis, apakah tidak tepat, atau apakah penguatan diberi dengan cara yang salah.

3. Teori Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa, pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional serta psikososial. Kesemuanya ini dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, lingkungan keluarga maupun masyarakat. Ketidaksiapan remaja dalam menghadapi perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai perilaku menyimpang seperti: kenakalan remaja, penyalagunaan obat terlarang, penyakit menular seksual (PMS) dan HIV / AIDS, kehamilan yang tidak diinginkan, Aborsi dan sebagainya.²⁹

Remaja dalam Bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan.”³⁰

Remaja adalah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.³¹

b. Fase Remaja

Batasan usia masa remaja awal berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian masa akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.³²

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Masa remaja sebagai periode yang penting, ada beberapa periode yang lebih penting beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang lebih penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu

²⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2022), hlm 320.

³⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2019), hlm. 24.

³¹ John W Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2022), hlm,23.

³² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2019), hlm. 206.

menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.³³

Masa remaja sebagai periode peralihan, peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ketahap selanjutnya. Artinya apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang.

Masa remaja sebagai periode perubahan, tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Yaitu meningkatnya emosi yang interaksinya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Perubahan tubuh minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan menimbulkan masalah baru. Dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai nilai juga berubah. Apa yang nilai penting pada masa kanak kanak sekarang setelah hampir dewasa dianggap tidak penting lagi. Sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.³⁴

Masa remaja sebagai usia yang bermasalah, masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun anak perempuan. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara mereka yakni banyak remaja akhirnya menemukan

³³ Jose RL. "Adolescent development (perkembangan remaja)." *Sari pediatri* 12.1 (2019): 21-9.

³⁴ iryn. Fatmawati "Memahami psikologi remaja." *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 6.2 (2020).

bahwa penyelesaiannya tidak sesuai dengan harapan mereka. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada tahun masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki maupun anak perempuan. Salah satu cara untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status.³⁵

Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.³⁶

Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dengan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam hal cita-cita. Sehingga menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri-ciri awal masa remaja. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman yang keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra mereka inginkan.³⁷

³⁵ Khamim Zarkasih. "Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17.1 (2019): 25-32.

³⁶ Ibid., hal. 50

³⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2020), hlm. 207-209.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisik, mental maupun perubahan sosial yang dilalui dalam fase-fase tertentu. Masa remaja juga dikatakan masa-masa yang labil dan rentan melakukan hal-hal yang menyimpang sehingga memerlukan perhatian khusus oleh orang tua dan kerabat terdekat agar tidak menjerumuskan ke dalam hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga serta lingkungan sekitar.

c. Peran Orang Tua dalam Pendampingan Remaja

Menjelang masa remaja awal (13-16 tahun), anak-anak akan mengalami kondisi Dimana kehidupan terasa bebas, rasa penasaran yang tinggi terhadap hal-hal baru, meningkatnya fungsi seksualitas dan dorongan emosi yang tidak stabil. Untuk peran orang tua menjadi sangat penting terutama sebagai *agen of control* bagi perilaku mereka. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk menyikapi anak yang menjelang masa remaja.

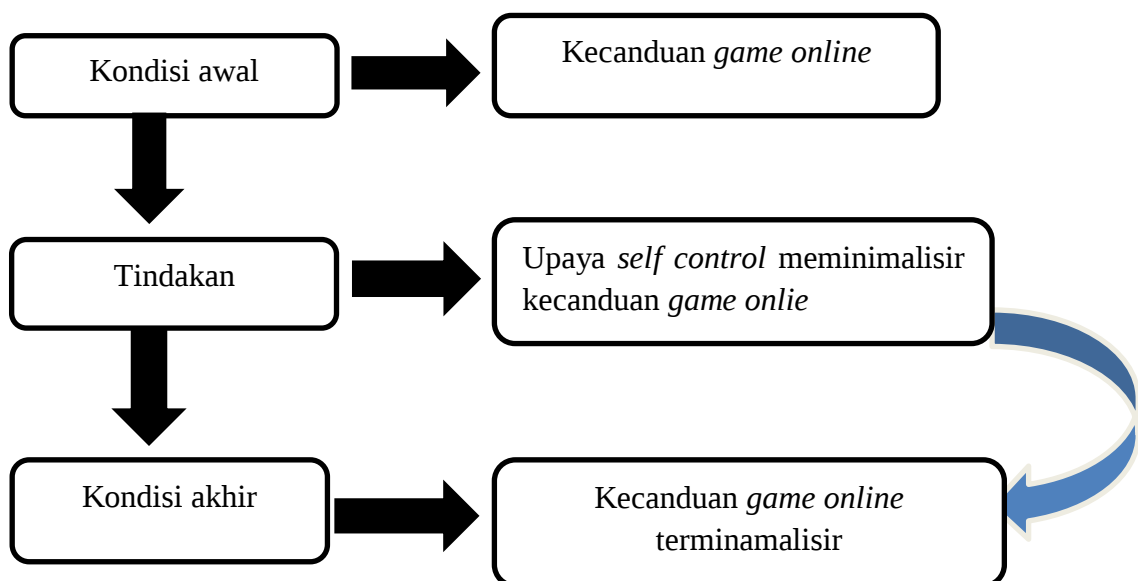
- a. Memenuhi kebutuhan fisiologi dan psikis
- b. Merawat dan mengurus setiap anggota keluarga dengan sabar dan konsisten serta mempertahankan hubungan-hubungan kekeluargaan
- c. Mendidik, mengatur mengendalikan anak
- d. Mengatur kelancaran rumah tangga dan menanamkan rasa tanggung jawab terhadap anak
- e. Memberikan rangsangan sosial bagi perkembangan anak
- f. Memberikan nafkah
- g. Memberi rasa aman dan pengertian

- h. Memberikan contoh yang teladan
- i. Melindungi dan mengasihi keluarga³⁸

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa orang tua menjadi landasan utama dalam mendampingi, mengontrol dan mendidik anak-anaknya, memberikan segala kebutuhan yang dibutuhkan oleh anak-anaknya secara terus menerus, mencurahkan dan memberikan perhatian dan kasih sayang tanpa membedakan setiap anggota keluarganya.

C. Kerangka Pikir

Kerangka kerja diperlukan untuk memastikan penelitian dan pembuatan artikel ilmiah mudah untuk difokuskan dan diselesaikan. Kerangka penelitian ini yakni sebagaimana dibawah ini:



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

³⁸ Gunarsa, Singgih D, *Psikologi Praktis: anak, remaja dan keluarga*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2023), hlm. 32-37.

D. Hipotesis Penelitian

Apabila rumusan masalah penelitian disajikan sebagai pertanyaan yang diberi tanda tanya, maka hipotesis merupakan solusi sementara. Hal ini dianggap sementara karena tanggapan yang diberi hanya dilandasi pada teori yang bersangkutan dan belum diverifikasi oleh fakta empiris yang dihimpun lewat pengumpulan data.

Premis peneliti adalah strategi pengendalian diri yang dipadukan dengan layanan pembinaan kelompok pada remaja di Balandai dapat mengurangi perilaku kecanduan game online. Untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan, terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis statistik secara khusus:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh teknik *self control* untuk menurunkan taraf kecanduan *game online* pada remaja Kelurahan Balandai.

H_a : Terdapat pengaruh Teknik *self control* untuk menurunkan Tingkat kecanduan *game online* pada remaja Kelurahan Balandai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bersifat kuantitatif. metode penelitian eksperimen ialah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Jenis penelitian yang digunakan disini adalah penelitian *Quasi eksperimental design*. Dimana penelitian *Quasi eksperimental design* termasuk penelitian kuantitatif yang tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.³⁹

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar efektivitas Teknik *Self Control* terhadap remaja dalam mengurangi kecanduan *Game Mobile Legends* Kelurahan Balandai Kecamatan Bara.

Desain dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dimana dalam penelitian ini akan diberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa pemberian konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control*, sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan perlakuan konvensional. Kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *pretest* dan *posttest*. Kemudian data yang telah diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* akan

³⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2022), hal.7.

dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1 dibawah ini:

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelas	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
(KE)	O ₁	X	O ₂
(KK)	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

(KE) = Kelompok Eksperimen

(KK) = Kelompok Kontrol

O₁ = Perilaku kecanduan *game online* remaja sebelum diberi perlakuan teknik *self control*

O₃ = Perilaku kecanduan *game online* remaja sebelum diberi perlakuan konvensional

O₂ = Perilaku kecanduan *game online* remaja sesudah diberi perlakuan teknik *self control*

O₄ = Perilaku kecanduan *game online* remaja sesudah diberi perlakuan konvensional

X = Perlakuan teknik *self control*

- = Tanpa Perlakuan teknik *self control*

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Peneliti memusatkan penelitian ini pada remaja yang nongkrong di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo sebagai daerah penelitian topik ini. Bulan Maret 2023 merupakan bulan pelaksanaan penelitian.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Independen/bebas (x)

Variabel ini sering disebut variabel anteseden, prediktor, atau stimulus. Variabel yang mendorong munculnya, perubahan, atau pengaruh variabel terikat disebut dengan variabel bebas. Variabel independen dalam penelitian ini ialah strategi pengendalian diri konseling kelompok.

2. Variabel Dependen/terikat (y)

Variabel ini biasa disebut sebagai variabel keluaran, kriteria, atau konsekuensi. Variabel yang dipengaruhi atau diakibatkan oleh adanya variabel bebas (bebas) disebut dengan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini menurunkan perilaku kompulsif saat bermain game online Mobile Legends.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono memaknai populasi sebagai sebuah wilayah generik yang terdiri dari unsur-unsur dengan jumlah dan kualitas khusus yang dipilih untuk diselidiki, diawasi, dan diperiksa sebelum diambil kesimpulan.⁴⁰ Adapun untuk keperluan penelitian ini, yang menjadi populasinya adalah Remaja akhir dari Desa Balandai, Kecamatan Bara, berusia 16 hingga 19 tahun, dijadikan sebagai subjek penelitian.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2019), hal.69

2. Sampel

Simple Random Sampling, teknik pengambilan sampel acak, digunakan untuk mendapatkan sampel ini. Remaja akhir (16-19 tahun) dari kelurahan Balandai, Kecamatan Bara dijadikan sebagai sampel penelitian.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau ,keadaan tertentu yang akan diteliti.⁴¹ Atau, sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling purposif (purposive sampling). Dalam proses konseling kelompok jumlah peserta juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap keberhasilan proses konseling. Jumlah anggota kelompok dapat berkisar antara 5 hingga 10 orang.⁴²

Populasi dari penelitian ini yakni 60 remaja di Balandai yang sedang berkumpul di warung kopi, dari 60 remaja yang menjadi populasi penelitian ini, 40 remaja atau 66,67% dari populasi dipilih sebagai sampel, terdiri dari 20 remaja untuk kelas eksperimen dan 20 remaja untuk kelas kontrol. Sementara itu, 20 remaja lainnya atau 33,33% dari populasi tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian. Alasan tidak diikutsertakannya 20 remaja tersebut adalah karena beberapa dari mereka menunjukkan tingkat kecanduan game online yang rendah, sehingga dianggap tidak memberikan data yang relevan untuk tujuan penelitian ini yang fokus pada kecanduan tinggi.

⁴¹ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana, 2020), 153.

⁴² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2021), 12.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Kuesioner

Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan pengajuan serangkaian pertanyaan atau komentar tertulis kepada responden. Jika peneliti mengetahui semua faktor yang akan diukur dan apa yang dapat diantisipasi oleh responden, maka penggunaan kuesioner merupakan cara yang efektif untuk mengumpulkan data. Selain itu, survei juga dapat digunakan jika jumlah sampel cukup besar dan terkonsentrasi di wilayah yang luas. Pernyataan dan pertanyaan terbuka atau tertutup dapat ditemukan dalam kuesioner. Dalam penelitian ini, para remaja tingkat akhir di Desa Balandai, khususnya yang berusia 16 hingga 19 tahun, diberikan kuesioner oleh peneliti.

Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala kecanduan game online yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa konstruk untuk menggambarkan kecanduan game online

remaja dalam bentuk pernyataan sebagai stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan pada subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah Skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

2. Observasi

Teknik observasi ini digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi remaja selama pemberian *self control* melalui pengamatan secara langsung dan untuk melihat perubahan dari pemahaman, perasaan dan tindakan remaja dalam pelaksanaan teknik *self control*.

F. Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrument

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku kecanduan *game online* remaja kelurahan balandai berupa skala yang dikembangkan dari indikator perilaku kecanduan *game online*. Dalam penelitian ini menggunakan 5 indikator yaitu *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 *Problems* (masalah). Adapun yang digunakan dalam penyusunan skala kecanduan *game online* adalah sebagai berikut:⁴³

Tabel 3.2 Skala Kecanduan Game Online

Variabel	Aspek	Indikator	Jumlah Pertanyaan
	<i>Tolerance</i> (Toleransi)	1. Jumlah jam bermain tinggi 2. Tampak puas dan senang dengan peningkatan jam	2
	<i>Modd modification</i> (modifikasi suasana hati)	1. Kesenangan berlebihan saat bermain 2. Ada rasa tenang, puas dan nyaman	2
	<i>Withdrawal</i> (penarikan)	1. Mudah marah 2. Tidak bisa jauh dari <i>game online</i>	2
	<i>Conflict</i> (konflik)	1. Acuh terhadap sekitar 2. Sering bertengkar terkait bermain <i>game</i>	2
	<i>Problems</i> (masalah)	1. Gangguan fisik terkait bermain <i>game</i> 2. Kehilangan control terkait bermain <i>game</i>	2
Jumlah			10

2. Pedoman Skor

Skala perilaku kecanduan *game online* dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Penelitian ini menggunakan skala

⁴³ Yosi Molina. "Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) games online pada remaja ditinjau dari gaya pengasuhan." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 8.1 (2020).

Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun butir-butir instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Skala perilaku kecanduan *game online* bersifat tertutup, karena setiap item pertanyaan telah dilengkapi berbagai pilihan jawaban, dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Guna kepentingan analisis data, maka skala perilaku dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 4. Dalam penelitian ini, skala Likert 1-4 digunakan untuk menghindari pilihan jawaban netral yang dapat mengaburkan hasil analisis. Penggunaan skala tanpa opsi tengah (netral) mendorong responden untuk memberikan jawaban yang lebih definitif, sehingga meningkatkan kejelasan dan interpretasi data.⁴⁴

Skala Likert genap (tanpa pilihan tengah) dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian karena meminimalkan ambiguitas yang mungkin timbul dari respon netral. Selain itu, juga menunjukkan bahwa skala genap membantu mengurangi bias respon dan mendorong responden untuk mengambil posisi yang lebih jelas terhadap pernyataan yang diberikan.⁴⁵

⁴⁴ Dawes, J. (2019). Do Data Characteristics Change According to the Number of Scale Points Used? An Experiment Using 5-point, 7-point and 10-point Scales. *International Journal of Market Research*, 50(1), 61-77.

⁴⁵ Garland, R. (2021). The Mid-Point on a Rating Scale: Is it Desirable? *Marketing Bulletin*, 2, 66-70.

Adapun kategori jawaban untuk skala *Likert* adalah sebagai berikut :⁴⁶

Tabel 3.3 Pembobotan Item Skala

Pilihan jawaban	Skor jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak setuju (STS)	1	4

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument

1. Uji Validitas

Menurut Azwar, istilah "validitas" mengacu pada tingkat akurasi dan presisi yang digunakan suatu alat pengujian atau pengukuran untuk melaksanakan tugasnya. Ketika suatu alat secara akurat memenuhi peran yang dimaksudkan dan memperoleh temuan pengukuran yang selaras dengan maksud pengukuran, alat tersebut dianggap mempunyai validitas yang tinggi. Hal ini memperlihatkan hasil pengukuran suatu pengukuran merupakan suatu besaran yang secara akurat menangkap kondisi atau fakta nyata dari benda yang diukur.

Analisis item, yaitu penyesuaian skor untuk setiap penjumlahan seluruh skor pernyataan digunakan dalam uji validitas penelitian ini. Item tersebut tidak akan berhasil jika terdapat korelasi yang signifikan antara skor untuk setiap pernyataan yang dipelajari lebih lanjut. Menurut Sugiyono, syarat

⁴⁶ Weksi, "Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert." *Jurnal ilmu pertanian dan perikanan* 2.2 (2019): 127-133.

tersebut mesti dicukupi, yakni mesti mempunyai kriteria sebagaimana dibawah ini:

- a. Jika $r \geq 0,30$ maka item pernyataan kuesioner ialah valid.
- b. Jika $r \leq 0,30$ maka item pernyataan dari kuesioner tidak valid.⁴⁷

Instrumen penelitian mempunyai keakuratan dalam mengukur variabel penelitian dan dapat dipergunakan untuk mengevaluasi hipotesis penelitian jika koefisien korelasinya lebih tinggi atau mempunyai derajat 0,30. Meskipun demikian, alat penelitian tersebut tidak akan digunakan dalam pengujian hipotesis jika koefisien korelasinya kurang dari 0,30.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian ketergantungan instrumen bisa dilaksanakan secara internal atau eksternal. Stabilisasi memungkinkan pengujian eksternal. Konsistensi skor kuesioner seseorang dalam beberapa kesempatan inilah yang menentukan keandalan tes. Jika tanggapan terhadap kuesioner konstan dari waktu ke waktu dan menghasilkan skor Cronbach's Alpha lebih dari 0,60, kumpulan pertanyaan kuesioner dianggap dapat diandalkan. Berikut ini adalah kategori koefisien ketergantungan:

- a) 0,80 - 1,00 : Reliabilitas sangat tinggi
- b) 0,60 - 0,80 : Reliabilitas tinggi
- c) 0,40 - 0,60 : Reliabilitas sedang
- d) 0,20 - 0,40 : Reliabilitas rendah

⁴⁷Opcit, hal. 124

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis data hasil skala penelitian yang berkaitan dengan perilaku kecanduan *game online*, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan *t-test* untuk mengkaji hipotesis.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran umum mengenai perilaku kecanduan *game online* remaja kelurahan Balandai kecamatan Bara sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Rumus yang digunakan dalam analisis statistik deskriptif yaitu rata-rata (*mean*) dan simpangan baku. Pada penelitian ini nilai rata-rata dan simpangan baku di hitung menggunakan aplikasi SPSS 24 Pada Windows. Adapun penjelasan dari rumus statistik deskriptif yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Rata-rata (*Mean*)

Rata-rata (*mean*) adalah jumlah dari data seluruh individu dalam suatu kelompok dibagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut.

b. Simpangan Baku (*standar deviasi*)

Simpangan Baku merupakan akar dari jumlah kuadrat semua deviasi nilai-nilai individual terhadap rata-rata kelompok.

2. Analisis statistik inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Analisis inferensial terdiri dari uji asumsi prasyarat dan uji hipotesis.

a. Uji Asumsi Prasyarat

1) Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal adalah data yang akan mengikuti bentuk distribusi normal, dimana data memusat pada nilai rata-rata dan median. Oleh karena itu sebelum peneliti menggunakan teknik analisis data perlu dilakukan terlebih dahulu apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis *Shapiro wilk* dengan bantuan *software SPSS 24 for windows*.

Bentuk hipotesis yang akan diuji adalah:

H_0 : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_a : Data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari variansi yang sama atau tidak. Uji yang digunakan dalam uji homogenitas adalah uji F. Rumus uji F tersebut ditunjukkan sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Hipotesis :

H_0 : Varians data homogen

H_a : Varian data tidak homogeny

Dengan kriteria pengujian :

a) Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka terima H_0

b) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka tolak H_0

3. Uji Hipotesis

a) Uji *paired sampel t test*

Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.⁴⁸

Adapun Hipotesisnya sebagai berikut:

H_0 : tidak ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya tidak ada pengaruh perlakuan *self control* terhadap kecanduan game online remaja

H_a : ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya ada pengaruh perlakuan *self control* terhadap kecanduan game online remaja

⁴⁸ Yohanes Langi. "Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test)." *d'CARTESIAN: Jurnal Matematika dan Aplikasi* 7.1 (2019): 44-46.

Adapun pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sampel t-test berdasarkan nilai signifikan (sig.), adalah sebagai berikut:⁴⁹

- a) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Sebaliknya, Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Selain membandingkan antara nilai signifikan (Sig.) dengan probabilitas 0,05 terdapat cara lain yang dapat dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam uji paired sample t test ini yakni dengan membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel, adapun pedoman atau dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:⁵⁰

Jika nilai t hitung $> t$ tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

- a) Sebaliknya jika nilai t hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak
- b) Uji n-gain Score

Normalized gain atau N-gain score bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan (treatment) tertentu dalam penelitian. Uji N-gain score dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai pretest dan nilai posttest.⁵¹ Dengan menghitung selisih antara nilai pretest dan posttest atau gain score tersebut, kita dapat mengetahui apakah penggunaan atau penerapan suatu metode tertentu dapat dikatakan efektif atau tidak. Adapun

⁴⁹ Ibid.,50

⁵⁰ Novita Tri Lestari. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 7.1 (2023): 15-22.

⁵¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, ed. Sutopo, 2nd ed. (Bandung: Alfabeta, 2020), 200.

rumus perhitungan Normalize Gain (N-Gain) adalah:⁵²

$$n\ gain = \frac{skor\ posttest - skor\ pretest}{skor\ ideal - skor\ pretest}$$

Adapun kategori tafsiran Efektifitas N-gain yakni:

Persentase (%)	Tafsiran
<40	Tidak Efektif
40-55	Kurang Efektif
56-75	Cukup Efektif
>76	Efektif

⁵² Isroyati Isroyati. "Uji normalitas gain untuk pemantapan dan modul dengan one group pre and post test." *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)* 1.1 (2019).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Gambaran Kelurahan Balandai

Kawasan yang dimekarkan pada tahun 2006 dan diberi Nama Desa Balandai, Kecamatan Bara, Kota Palopo ini merupakan lahan milik pribadi dan memiliki bangunan tersendiri.

2. Letak Geografis

- a. Berbatasan dengan Kel. Temmaleba dan Kec. Bara ke utara.
- b. Berbatasan dengan Teluk Bone di sebelah timur dan Kel. Kecamatan Salobulo di sebelah selatan.
- c. Sisi barat Wara Utara terletak di sebelah Kel. Kecamatan Battang. Wara Barat.

3. Keadaan Wilayah dan Penduduk

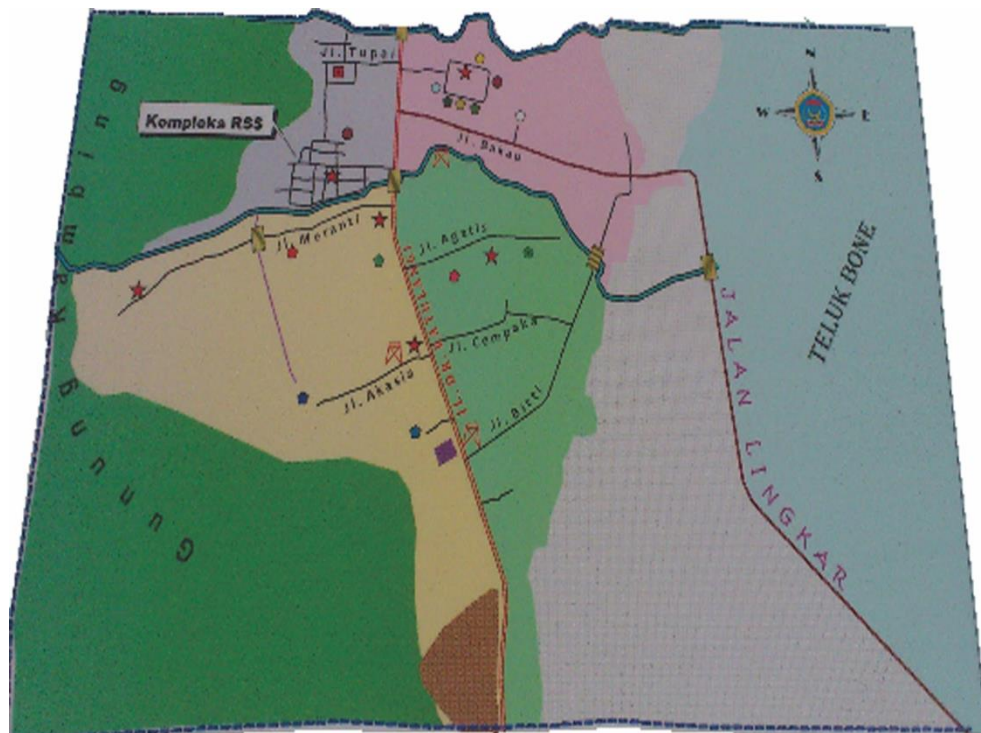
Membentang sekitar 5,6 km², Desa Balandai terdiri dari daratan, pegunungan, dan pantai di Kecamatan Balandai terdapat 1.033 Kepala Keluarga dan 5.057 jiwa.

Jaraknya sebagai berikut: 4 km dari ibu kota kabupaten/kota, 0,5 km dari ibu kota kecamatan, dan 368 km dari ibu kota provinsi. Desa Balandai berfungsi sebagai pusat pendidikan karena:

Tabel 4.1 Jumlah sekolah yang ada di Kelurahan Balandai

Sekolah Pendidikan anak usia dini (PAUD)	2 buah
Sekolah Dasar Negeri	1 buah
Sekolah Menengah Pertama Negeri	1 buah
Sekolah Menengah Umum Negeri	1 buah
Sekolah Menengah kejuruan Negeri	1 buah
Sekolah Menengah Kejuruan Swasta	1 buah
Madrasah Aliyah Negeri (MAN)	1 buah
Perguruan Tinggi Negeri	1 buah

4. Batas wilayah

Gambar 4.1 Peta Kelurahan Balandai

5. Struktur Organisasi Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo

Tabel 4.2 Struktur organisasi Kelurahan Balandai

LURAH	SULKARNAIN BAHAR, SE.	NIP.19760202 200701 1 023
SEKRETARIS	A. ABD. SALAM, SE.	NIP.19790810 201001 1 027
SEKSI PEMERINTAHAN	ARIANTO SARUMAN, SP	NIP.19770706 200701 1 020
SEKSI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT & KELURAHAN	RAHMATIA, SE.	NIP.19770728 201001 2 004
SEKSI PELAYANAN UMUM	NURBAHA, S. SOS	NIP.19790525 200701 2 013

Tabel 4.3 Daftar Nama Staf PNS/ Honorer

Darmayanti, S.AN	PNS
Muh. Aksan Amin. S, S.Sos.	PNS
ST. Naisah, SE	HONORER
Indar Dewi	HONORER
Anita, S. AN	HONORER
Hardi	PNS
Derniawan, SP	PNS
Ruslan Kamaruddin, S.Kom.	HONORER
Arifuddin	HONORER
Desi Hastati D, ST	HONORER
Andi Fatmah	PNS
Patinahar	PNS

Rahmawati Rahim, S. AN	HONORER
Taufiq D, SE	HONORER
Wulan, SE	HONORER
Harifuddin	PNS

6. Visi Misi Kelurahan Balandai

a. Visi Kelurahan Balandai

“Terwujudnya Pelayanan Prima Menuju Masyarakat Sejahterah dan Damai”

b. Misi Kelurahan Balandai

- 1) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam usaha memberi pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
- 2) Membangun lingkungan yang aman dan mendukung untuk mendorong usaha bisnis lokal.
- 3) Meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam pembangunan dan kesadaran beragama.
- 4) Memperoleh adat dan tradisi setempat untuk pengelolaan pemerintahan kecamatan.
- 5) Mendorong inisiatif pemberdayaan masyarakat dan keselamatan semaksimal mungkin dan melestarikan budaya kerja sama.⁵³

⁵³ Kelurahan-balandai.blogspot.com>profil

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan memberikan kuesioner pretest kepada 60 remaja di Balandai yang sedang berkumpul di warung kopi untuk menilai kecanduan game online Mobile Legends. Dari 60 remaja tersebut, saya memilih 20 orang sebagai sampel untuk kelas eksperimen dan 20 orang untuk kelas kontrol. Sementara itu, 20 remaja lainnya tidak diikutsertakan dalam sampel penelitian. Alasan tidak diikutsertakannya 20 remaja tersebut adalah karena beberapa dari mereka menunjukkan tingkat kecanduan game online yang rendah, sehingga dianggap tidak memberikan data yang relevan untuk tujuan penelitian ini yang fokus pada kecanduan tinggi. Pada kelompok eksperimen remaja diberikan perlakuan dengan teknik *self control* dan pada kelompok kontrol remaja diberikan perlakuan konvensional.

Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan teknik *self control* yaitu dengan memberikan 4 tahapan yaitu *self-monitoring* (tahap monitor diri atau observasi diri), *stimulus control*, evaluasi diri, dan *self-reward* (tahap pemberian penguatan). Keempat tahapan pada teknik *self control* digunakan untuk membantu remaja dalam mengurangi kecanduan *game online* yang dialami oleh remaja maka diberikan layanan dalam suasana konseling kelompok. Sedangkan pada kelompok kontrol siswa diberikan perlakuan konvensional dalam suasana konseling kelompok.

Konseling kelompok yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan, setiap pertemuan dialokasikan selama 60 menit. Sebelum memberikan perlakuan kepada sampel, terlebih dahulu diberikan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan

dan setelah itu *posttest*. *Pretest* dan *posttest* ini dilakukan untuk dapat melihat perbandingan sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Kategorisasi kecanduan *game online* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* yaitu semua berada pada kategorisasi sangat tinggi.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara terhitung sejak tanggal 08 maret 2023 hingga 19 maret 2023. Adapun waktu pelaksanaan dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4 Pelaksanaan Pemberian Perlakuan

Pertemuan	Eksperimen	Kontrol
Pertemuan 1	Rabu, 11 Oktober 2023	Rabu, 11 Oktober 2023
Pertemuan 2	Jumat, 13 Oktober 2023	Jumat, 13 Oktober 2023
Pertemuan 3	Minggu, 15 Oktober 2023	Minggu, 15 Oktober 2023
Pertemuan 4	Rabu, 18 Oktober 2023	Rabu, 18 Oktober 2023
Pertemuan 5	Minggu, 22 Oktober 2023	Minggu, 22 Oktober 2023

Dalam penelitian ini, pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan teknik *self control* sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan konvensional. Adapun RPL untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada lampiran. Pada teknik *self control*, peneliti juga membagikan lembar *self-monitoring* dan lembar *stimulus control* yang merupakan tahapan dalam teknik tersebut.

1. Analisis Deskriptif Skala Kecanduan *Game Online* remaja

Hasil analisis deskriptif skala kecanduan *game online* remaja kelas eksperimen maupun kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif Skala Kecanduan *Game Online* Remaja

Kelas	Sampel	Nilai	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rata-Rata	Simpangan Baku
Eksperimen	20	Pre-test	32	37	34,30	1,625
		Post-test	19	26	20,45	1,701
Kontrol	20	Pre-test	34	37	35,20	1,951
		Post-test	31	36	33,90	1,651

Sumber: Data Primer, 2024

Dari tabel 4.5 tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif sama. Namun pada *post-test* rata-rata pada kelompok eksperimen lebih rendah dari kelompok kontrol. Demikian pula pada simpangan baku *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga relatif sama sedangkan simpangan baku pada *post-test* kelompok eksperimen lebih rendah dari kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata kecanduan *game online* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dikarenakan perbedaan perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen menggunakan teknik *self control* sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan perlakuan konvensional.

Tabel 4.6 Persentase Pre-test dan Post-test kelompok eksperimen

No	Pertanyaan Kecanduan Game Online	Rata-rata	
		Sebelum eksperimen	Setelah eksperimen
1	Satu jam bermain game <i>mobile legend</i> , membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu	3,95%	2,00%
2	Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game <i>mobile legend</i>	3,50%	1,80%
3	Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam	3,75%	1,70%
4	Saya dapat menghilangkan kesedihan saat bermain game <i>mobile legend</i>	3,35%	2,00%
5	Saya merasa gelisah jika saya tidak bermain game <i>Mobile legend</i>	3,15%	2,20%
6	Saya merasa kesal dengan siapa pun yang menghentikan permainan game <i>mobile legend</i> saya	3,25%	1,40%
7	Saya pernah terlibat pertengkaran dengan teman secara langsung karena permainan game online.	3,25%	2,55%
8	Saya sering berkata kasar dengan pemain yang lain disaat bermain game <i>mobile legends</i> .	3,10%	2,35%
9	Saya lebih suka bermain game <i>Mobile Legends</i> daripada bercengkrama dengan keluarga dan teman-teman saya	3,20%	2,40%
10	Saya merasa frustrasi ketika saya kalah dengan lawan main saya.	3,80%	2,05%

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil tabel 4.6 menunjukkan bahwa Sebelum diberikan *self control*, kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata jawaban para responden sebelum eksperimen adalah 3,95% untuk pertanyaan "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 3,50% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,75% untuk "Saya bermain game

sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum eksperimen, para responden cenderung menghabiskan waktu yang lama untuk bermain game online, merasa frustrasi ketika kalah, dan mengalami perubahan perilaku seperti menjadi lebih suka bermain game dibandingkan dengan beraktivitas dengan keluarga dan teman.

Perbedaan signifikan antara rata-rata jawaban sebelum dan setelah eksperimen. Berdasarkan tabel yang tersedia, rata-rata jawaban para responden sebelum eksperimen adalah 3,95% untuk pertanyaan "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 3,50% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,75% untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Setelah eksperimen, rata-rata jawaban para responden menurun drastis, seperti 2,00% untuk "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 1,80% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 1,70% untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa eksperimen telah berhasil mengurangi tingkat kecanduan game online pada responden.

Tabel 4.7 Persentase Pre-test dan Post-test kelompok kontrol

No	Pertanyaan Kecanduan Game Online	Rata-rata	
		Sebelum	Setelah
1	Satu jam bermain game <i>mobile legend</i> , membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu	3,95%	3,75%
2	Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game <i>mobile legend</i>	3,40%	2,95%
3	Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam	3,65%	3,70%
4	Saya dapat menghilangkan kesedihan saat bermain game <i>mobile legend</i>	3,10%	3,25%
5	Saya merasa gelisah jika saya tidak bermain game <i>Mobile legend</i>	3,40%	3,55%
6	Saya merasa kesal dengan siapa pun yang menghentikan permainan game <i>mobile legend</i> saya	3,60%	3,15%
7	Saya pernah terlibat pertengkaran dengan teman secara langsung karena permainan game online.	3,40%	3,50%
8	Saya sering berkata kasar dengan pemain yang lain disaat bermain game <i>mobile legends</i> .	3,35%	3,20%
9	Saya lebih suka bermain game <i>Mobile Legends</i> daripada bercengkrama dengan keluarga dan teman-teman saya	3,45%	3,55%
10	Saya merasa frustrasi ketika saya kalah dengan lawan main saya.	3,90%	3,30%

Sumber: Data Primer, 2024

Sebelum diberikan tindakan konvensional, kelompok kontrol menunjukkan tingkat kecanduan game online yang tinggi. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata jawaban para responden sebelum eksperimen adalah 3,95% untuk pertanyaan "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 3,40% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,65% untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum eksperimen,

para responden cenderung menghabiskan waktu yang lama untuk bermain game online, merasa frustrasi ketika kalah, dan mengalami perubahan perilaku seperti menjadi lebih suka bermain game dibandingkan dengan beraktivitas dengan keluarga dan teman. Setelah eksperimen, rata-rata jawaban para responden menunjukkan sedikit penurunan, seperti 3,75% untuk "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 2,95% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,70% untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tindakan konvensional telah sedikit mengurangi tingkat kecanduan game online pada responden.

Hasil posttest pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan tabel yang tersedia, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dalam tingkat kecanduan game online dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen rata-rata jawaban para responden menurun drastis, seperti 2,00% untuk "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 1,80% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 1,70% untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Sedangkan, pada kelompok kontrol rata-rata jawaban para responden menunjukkan sedikit penurunan, seperti 3,75% untuk "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 2,95% untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,70% untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam".

2. Analisis Inferensial

a. Uji Asumsi Prasyarat

1) Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas dari data kecanduan *game online* digunakan uji statistik *shapiro wilk* karena sampel kurang dari 100 orang dengan taraf signifikan 5%. Uji normalitas kecanduan *game online* selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Normalitas

Kelompok	Keterangan	Signifikansi	Kondisi	Keputusan
Eksperimen	Sebelum perlakuan	0,102	Sig > 0,05	Normal
	Setelah perlakuan	0,200	Sig > 0,05	Normal
Kontrol	Sebelum perlakuan	0,200	Sig > 0,05	Normal
	Setelah perlakuan	0,205	Sig > 0,05	Normal

Dari tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikan kelompok eksperimen sebelum perlakuan sebesar 0,102 dan setelah perlakuan sebesar 0,200 sedangkan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 0,200 dan setelah perlakuan sebesar 0,205. Karena nilai signifikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* remaja pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan seluruhnya berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat data skala kecanduan *game online* remaja kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen atau tidak, dimana pengujian homogenitas penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS versi 24 for windows* dengan taraf signifikan 5 %. Adapun hasil uji homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Hasil Analisis uji Homogenitas

Hasil Kecanduan Game Online		Levene Statistic	df1	df2	sig
	Based on Mean	0,547	1	38	0,464
	Based on Median	0,936	1	38	0,340
	Based on Median and with Adjusted df	0,936	1	30.753	0,341
	Based on trimmed mean	0,765	1	38	0,387

Hasil uji test homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,464, yang lebih besar dari tingkat signifikansi umum (0,05). Dengan nilai signifikansi ini, kita tidak dapat menolak hipotesis bahwa variasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah homogen. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok tersebut memiliki variasi yang sama dalam tingkat kecanduan game online sebelum eksperimen. Sebelum eksperimen, rata-rata jawaban para responden pada kelompok kontrol adalah 3,95 untuk pertanyaan "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 3,40 untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,65 untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Sementara itu, rata-rata jawaban para responden pada kelompok

eksperimen adalah 3,95 untuk pertanyaan yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kecanduan game online yang serupa sebelum eksperimen. Setelah eksperimen, rata-rata jawaban para responden pada kelompok kontrol menunjukkan sedikit penurunan, seperti 3,75 untuk "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 2,95 untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 3,70 untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Sementara itu, rata-rata jawaban para responden pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang lebih signifikan, seperti 2,00 untuk "Satu jam bermain game online, membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu", 1,80 untuk "Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain game online", 1,70 untuk "Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam", dan seterusnya. Perbedaan ini menunjukkan bahwa eksperimen telah lebih berhasil dalam mengurangi tingkat kecanduan game online pada responden dibandingkan dengan tindakan konvensional yang diberikan pada kelompok kontrol.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Paired sampel t test

1) Uji Paired sampel t test kelompok eksperimen

Uji Paired sampel t test ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari teknik *self control* yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen.

Adapun Hipotesisnya sebagai berikut:

H_0 : tidak ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya tidak ada pengaruh perlakuan *self control* terhadap kecanduan game online remaja

H_a : ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya ada pengaruh perlakuan *self control* terhadap kecanduan game online remaja

Adapun pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sampel t- test berdasarkan nilai signifikan (sig.), adalah sebagai berikut:⁵⁴

- a) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Sebaliknya, Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil uji *paired sampel t test* kelompok eksperimen

	Mean	SD	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
sebelum self control - setelah self control	13.850	1.927	.431	12.948	14.752	32.143	19	.000

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel output *paired sample test* di atas, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga

⁵⁴ Yohanes Langi. "Pengaruh pelatihan dasar komputer dan teknologi informasi bagi guru-guru dengan uji-t berpasangan (paired sample t-test)." *d'CARTESIAN: Jurnal Matematika dan Aplikasi* 7.1 (2019): 44-46.

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre test dengan posttest yang artinya ada pengaruh perlakuan *self control* dalam mengurangi kecanduan game online remaja.

Selain membandingkan antara nilai signifikan (Sig.) dengan probabilitas 0,05 terdapat cara lain yang dapat dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam uji paired sample t test ini yakni dengan membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel, adapun pedoman atau dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut:⁵⁵

- a) Jika nilai t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Sebaliknya jika nilai t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Berdasarkan tabel 4.10, diketahui t hitung yaitu sebesar 32.143. Selanjutnya adalah tahap mencari nilai t tabel, dimana t tabel dicari berdasarkan nilai df (*degree of freedom* atau derajat kebebasan) dan nilai signifikan ($\alpha/2$). Dari output diatas diketahui nilai df sebesar adalah sebesar 19 dan nilai $\alpha/0,025$. Nilai ini kita gunakan sebagai dasar acuan dalam mencari nilai t tabel pada distribusi nilai t tabel statistik. Maka ketemu nilai t tabel adalah sebesar 2,093.

Dengan demikian, karena nilai t hitung $32.143 >$ t tabel 2,093, maka sebagai dasar pengambilan keputusan diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre test dengan post test yang artinya ada pengaruh perlakuan *self control* dalam mengurangi kecanduan game online mobile legend remaja.

⁵⁵ Novita Tri Lestari. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 7.1 (2023): 15-22.

2) Uji Paired sampel t test kelompok kontrol

Uji Paired sampel t test ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perlakuan konvensional yang telah diberikan kepada kelompok kontrol dalam mengurangi kecanduan game online remaja.

Adapun Hipotesisnya sebagai berikut:

H_0 : tidak ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya tidak ada pengaruh perlakuan konvensional terhadap kecanduan game online remaja

H_a : ada perbedaan rata-rata antara pre test dan post test yang artinya ada pengaruh perlakuan konvensional terhadap kecanduan game online remaja

Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil uji *paired sampel t test* kelompok kontrol

	Mean	SD	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2- tailed)
sebelum konvensional - setelah konvensional	1.300	1.809	.405	.453	.453	1.213	19	.006

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.11, diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,006 > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata antara pre test dengan posttest yang artinya tidak ada pengaruh perlakuan konvensional pada kelompok kontrol dalam mengurangi kecanduan game online remaja di kelurahan balandai.

Hal ini, juga dapat kita ketahui dengan membandingkan antara nilai t hitung dengan t tabel yakni karena nilai t hitung $1.213 < t$ tabel $2,093$, maka sebagai dasar pengambilan keputusan diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh perlakuan konvensional pada kelompok kontrol dalam mengurangi kecanduan game online remaja di kelurahan balandai.

b. Uji N-gain score

Uji *Normalize Gain* bertujuan untuk mengukur seberapa efektif *self control* dalam mengurangi kecanduan game online remaja. Adapun secara manual, rumus perhitungan *Normalize Gain* (N-Gain) adalah:⁵⁶

$$n \text{ gain} = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretest}}$$

Selanjutnya, setelah melalui prosedur perhitungan statistik menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil N-Gain sebagai berikut:

Tabel 4.12 Hasil N-gain Score

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	20	.40	.24	.3460	.03375
Ngain_Persen	20	39.53	23.53	74.6009	33.37470
Valid N	20				

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain pada tabel 4.12, menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) N-Gain sebesar 74.6009 atau jika dipersentasikan sebesar 74,6% dan apabila kita berpedoman menggunakan standar tafsiran

⁵⁶ Isroyati Isroyati. "Uji normalitas gain untuk pemantapan dan modul dengan one group pre and post test." *Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra (Simponi)* 1.1 (2019).

efektivitas N-Gain dengan kategori (%), maka hasil uji N-Gain masuk dalam kategori cukup efektif.

C. Pembahasan

Untuk mengetahui bagaimana kecanduan *game mobile legend* remaja pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, peneliti melihat rata-rata yang diperoleh remaja. Berdasarkan analisis data deskriptif rata-rata hasil kecanduan *game mobile legend* remaja pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol dan perbedaannya cukup signifikan. Hal ini dikarenakan kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *self control* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan dengan menggunakan teknik *self control*.

Setelah analisis deskriptif, maka analisis selanjutnya adalah analisis statistik inferensial. Berdasarkan analisis inferensial secara keseluruhan diperoleh bahwa data kecanduan *game mobile legend* sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya berdistribusi normal dan mempunyai varian yang homogen. Sehingga analisis statistik inferensial yang digunakan adalah analisis statistik parametris.

analisis selanjutnya adalah analisis uji hipotesis. uji hipotesis yang pertama adalah uji hipotesis data sebelum *self control*. Berdasarkan uji dua sampel independent didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata kecanduan *game online* remaja yang diberikan teknik *self control* dengan rata-rata kecanduan *game online* remaja yang diberikan *self control* konvensional. hal ini menunjukkan

bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kondisi awal yang sama.

Uji paired sample t-test merupakan salah satu metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua sampel yang berhubungan. Dalam konteks ini, kita meneliti apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *self control*. Hasil dari uji ini sangat penting untuk menentukan efektivitas dari *self control* yang diterapkan.

Hasil uji paired sample t-test yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dalam statistik, nilai signifikansi (p-value) adalah probabilitas bahwa hasil yang diamati terjadi secara kebetulan jika hipotesis nol benar. Nilai signifikansi yang sangat kecil, seperti 0.000, mengindikasikan bahwa hasil yang diperoleh sangat tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Dalam konteks ini, nilai signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah *self control* pada kelompok eksperimen adalah sangat signifikan. Dengan kata lain, ada pengaruh yang sangat kuat dari *self control* yang diberikan terhadap kelompok eksperimen.

Selain itu, hasil uji ini juga menunjukkan nilai t hitung sebesar 32.143. Nilai t hitung ini kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel yang relevan untuk menentukan signifikansi statistik dari hasil yang diperoleh. Dalam uji ini, nilai t tabel yang digunakan adalah 2.093. Jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel, maka kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dua sampel yang berhubungan tersebut. Dalam kasus ini, nilai t hitung 32.143 jauh lebih besar daripada nilai t tabel 2.093. Hal ini semakin memperkuat bukti

bahwa *self control* yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang sangat signifikan.

Secara keseluruhan, hasil uji paired sample t-test ini menunjukkan bahwa *self control* yang diberikan kepada kelompok eksperimen menghasilkan perubahan yang signifikan. Nilai signifikansi yang sangat kecil (0.000) menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati bukanlah hasil dari kebetulan, melainkan akibat langsung dari *self control* yang diterapkan. Selain itu, nilai t hitung yang jauh lebih besar dari nilai t tabel memberikan bukti tambahan bahwa pengaruh tersebut sangat signifikan. Dengan demikian, kita dapat menyimpulkan bahwa *self control* yang diberikan efektif dalam menghasilkan perubahan pada kelompok eksperimen.

Uji N-gain score adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman atau kinerja dari remaja setelah menerima *self control* tertentu, misalnya metode pembelajaran baru atau intervensi pendidikan. N-gain score dihitung dengan membandingkan skor pretest dan posttest dari Remaja, yang kemudian dinormalisasi untuk menunjukkan seberapa besar peningkatan yang terjadi dibandingkan dengan peningkatan maksimal yang mungkin dicapai. Dalam penelitian ini, diperoleh nilai rata-rata N-gain score sebesar 74.6009 yang setelah dipersentasekan menjadi 74.6%.

Nilai rata-rata N-gain score sebesar 74.6009 atau 74.6% menunjukkan bahwa, secara umum, remaja mengalami peningkatan pemahaman atau kinerja yang cukup signifikan setelah menerima *self control*. Persentase ini mengindikasikan bahwa rata-rata peningkatan yang dicapai Remaja adalah sekitar

74.6% dari peningkatan maksimal yang mungkin dicapai. Hal ini menunjukkan bahwa metode atau intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan hasil belajar atau kinerja Remaja.

Pencapaian N-gain score sebesar 74.6% juga memberikan gambaran positif mengenai kualitas metode atau intervensi yang diterapkan. Dalam konteks pendidikan, nilai ini menunjukkan bahwa mayoritas Remaja mampu memahami materi atau meningkatkan kinerja mereka secara signifikan setelah menerima *self control*. ini bisa menjadi indikator bahwa strategi pembelajaran yang digunakan efektif dalam membantu Remaja memahami materi dengan lebih baik atau meningkatkan keterampilan mereka.

Namun, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode atau intervensi, penting untuk melihat distribusi N-gain score di antara Remaja. Meskipun rata-rata N-gain score menunjukkan hasil yang positif, ada kemungkinan variasi di antara Remaja. Beberapa Remaja mungkin mengalami peningkatan yang sangat tinggi, sementara yang lain mungkin hanya mengalami peningkatan yang moderat atau bahkan minimal. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut mengenai distribusi N-gain score dapat memberikan wawasan tambahan mengenai bagaimana metode atau intervensi tersebut bekerja untuk berbagai kelompok Remaja.

Selain itu, penting juga untuk membandingkan nilai N-gain score ini dengan nilai-nilai dari penelitian sebelumnya atau standar yang ada untuk menilai seberapa besar peningkatan yang dicapai. Dalam beberapa konteks, peningkatan sebesar 74.6% mungkin dianggap sangat baik, sementara dalam konteks lain

mungkin ada standar yang lebih tinggi. Dengan demikian, interpretasi nilai N-gain score ini harus dilakukan dengan mempertimbangkan konteks spesifik dari penelitian dan standar yang berlaku dalam bidang tersebut.

Secara keseluruhan, nilai rata-rata N-gain score sebesar 74.6009 atau 74.6% menunjukkan bahwa metode atau intervensi yang diterapkan dalam penelitian ini berhasil meningkatkan pemahaman atau kinerja Remaja secara signifikan. Hasil ini memberikan bukti kuat bahwa *self control* yang diberikan efektif dan dapat dijadikan dasar untuk implementasi lebih lanjut dalam skala yang lebih luas. Namun, analisis lebih lanjut mengenai distribusi nilai dan perbandingan dengan standar yang ada diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas metode atau intervensi tersebut.

Dengan demikian, uji N-gain score memberikan alat yang penting bagi peneliti dan praktisi pendidikan untuk mengevaluasi peningkatan kinerja Remaja secara lebih objektif dan terukur. Hasil yang menunjukkan peningkatan sebesar 74.6% merupakan indikasi positif dari keberhasilan *self control* dalam mengurangi kecanduan game online mobile legend terhadap remaja balandai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Efektivitas teknik *self control* dalam mengurangi kecanduan game *mobile legends* pada remaja Di kelurahan balandai kecamatan bara kota palopo. Penelitian ini dilakukan di kota Palopo dengan responden berjumlah 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self control* pada kelas eksperimen menjadi variabel yang memiliki pengaruh dalam mengurangi kecanduan game online remaja yang diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre test dengan posttest yang artinya ada pengaruh perlakuan *self control* dalam mengurangi kecanduan game online remaja dan nilai rata-rata (mean) N-Gain sebesar 74.6009 atau jika dipersentasikan sebesar 74,6% dan apabila kita berpedoman menggunakan standar tafsiran efektivitas N-Gain dengan kategori (%), maka hasil uji N-Gain teknik self control efektif dalam mengurangi kecanduan game mobile legend remaja Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo masuk dalam kategori cukup efektif.

B. Saran

Penulis menawarkan saran untuk mengatasi kekurangan dan keterbatasan yang diidentifikasi dalam penelitian ini bagi peneliti selanjutnya yakni Untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih jelas, peneliti menyarankan agar peneliti

selanjutnya memperhatikan keadaan dan waktu pelaksanaan kegiatan. Agar sampel penelitian tetap fokus pada proses implementasi, mereka juga harus mampu menciptakan lingkungan yang menarik. Selain itu, peneliti di masa depan diharapkan dapat melakukan penyelidikan yang lebih menyeluruh terhadap metode pengobatan

DAFTAR PUSTAKA

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

- FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan) 2, no.1 (2019).
- Fazillah, Putri, Teuku Fadhli, dan Muqarramah Fitri. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa." *Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan dan Keguruan* 2, no. 1 (2022).
- Irawan, Sapto. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik." *Jurnal Konseling Gusjigang* 7, no.1 (2021).
- Khairani, Widya, dan Fadhilla Yusri. "Efektifitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Jorong Sungai Jariang Kanagarian Koto Panjang Kecamatan Iv Koto Kabupaten Agam." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023).
- Komalasari, Gantina, dan Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2021.
- Kriyantono, Rachmat. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana, 2020.
- Lutfiwati, Sri. "Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 1, no. 1 (2019).
- Mais, Fraldy Robert, Sefti SJ Rompas, dan Lenny Gannika. "Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8, no. 2 (2020).
- Mappiare, Andi. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2020.
- Masfiah, Sofi, dan Resti Vidia Putri. "Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2, no. 1 (2019).
- Masya, Hardiyansyah, dan Dian Adi Candra. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016." *Konseli: jurnal bimbingan dan konseling (e-journal)* 3, no. 2 (2021).
- Muliarahmat, Alamsah, dan Hardi Prasetiawan. "Keefektivan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecanduan Game Online." *Dalam Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 1, 2021.

- Muslimah, Siti. "Pengaruh Model Blended Learning Menggunakan Google Classroom Terhadap Hasil Belajar dan Kemandirian Siswa Kelas XI Pada Materi Sistem Reproduksi di MA NU Al-Hidayah Getassrabi Kudus Tahun Ajaran 2020/2021." IAIN KUDUS, 2021.
- Novrialdy, Eryzal. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." Buletin psikologi 27, no. 2 (2019).
- Nurazmi, Rifky, dan Kusnarto Kurniawan. "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self-Management." Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application 5, no. 4 (2019).
- Nurhayati, Tika, R. Ika Mustika, dan Siti Fatimah. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA." FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan) 4, no. 3 (2021).
- Nursyifa, Firda Intan, Efri Widiанти, dan Yussy Kurnia Herliani. "Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online." Jurnal Keperawatan BSI 8, no. 1 (2020).
- Nuryono, Wiryo. "Fenomena Penyebab Kecanduan Game Online Pada Siswa." Jurnal BK UNESA, 2022.
- Pande, NPAM, dan Adijanti Marheni. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta." Jurnal Psikologi Udayana 2, no. 2 (2023).
- Pratama, Ruby Anggara, Efri Widiанти, dan Hendrawati Hendrawati. "Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan." Journal of Nursing Care 3, no. 2 (2020).
- Puspaningrum, Retno Dian. "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Di Smp Purnama Kesugihan." Cermin: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 3, no. 2 (2022).
- Ramdhani, Eka Putra, Fitriah Khoirunnisa, dan Nur Asti Nadiah Siregar. "Efektifitas Modul Elektronik Terintegrasi Multiple Representation Pada Materi Ikatan Kimia." Journal of Research and Technology 6, no. 1 (2020).

- Reza, Ridho Muhammad, dan Mulawarman Mulawarman. "Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2021): 22–30.
- Riduwan. *Cara Mudah Belajar Spss Versi 17.0 Dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Ridwan dan Akdon. *Rumus Dan Data Dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2019).
- Sapira, Nia, Dian Mayasari, dan Insan Suwanto. "Identifikasi Kecanduan Game Online Pada Siswa SDN 12 Singkawang." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 7, no. 3 (2023).
- Sugiyanto, Erwin. "Pengaruh Sikap Agresif dan Sikap Antisosial terhadap Kecanduan Game Online Studi Kasus SMA Dharma Suci Jakarta Utara." *Dhammavicaya: Jurnal Pengkajian Dhamma* 6, no. 2 (2023).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif , Dan R&D*. bandung: alfabeta, 2019.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Nama : Aziza Tur Rahmi
Nim : 1901030022
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Penelitian : Efektivitas Teknik Self Control Dalam Mengurangi Kecanduan Game Mobile Legends Pada Remaja Di Kelurahan Balandai Kecamatan Bara Kota Palopo

Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas diri anda terlebih dahulu
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti
3. Isilah dengan memberikan tanda centang (√) dalam kolom yang tersedia terkait pernyataan yang dianggap paling sesuai, yaitu:

SINGKATAN	KETERANGAN
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering bermain <i>Game Online Mobile Legends</i>		(√)		

KUESIONER *PRETEST*

Identitas Remaja

Nama Lengkap :

Usia :

Tempat Tinggal :

No Hp :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Satu jam bermain <i>game mobile legend</i> , membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu				
2	Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain <i>game mobile legend</i>				
3	Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam				
4	Saya dapat menghilangkan kesedihan saat bermain <i>game mobile legend</i>				
5	Saya merasa gelisah jika saya tidak bermain <i>game Mobile legend</i>				
6	Saya merasa kesal dengan siapa pun yang menghentikan permainan <i>game mobile legend</i> saya				
7	Saya pernah terlibat pertengkaran dengan teman secara langsung karena permainan game online.				
8	Saya sering berkata kasar dengan pemain yang lain disaat bermain <i>game mobile legends</i> .				
9	Saya lebih suka bermain game <i>Mobile Legends</i> daripada bercengkrama dengan keluarga dan teman-teman saya				
10	Saya merasa frustrasi ketika saya kalah dengan lawan main saya.				

KUESIONER POSTEST

Identitas Remaja

Nama Lengkap :

Usia :

Tempat Tinggal :

No Hp :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Satu jam bermain <i>game mobile legend</i> , membuat saya merasa menyia-nyiakan waktu				
2	Saya menghilangkan kemarahan saya dengan bermain <i>game mobile legend</i>				
3	Saya bermain game sehari lebih dari 3 jam				
4	Saya dapat menghilangkan kesedihan saat bermain <i>game mobile legend</i>				
5	Saya merasa gelisah jika saya tidak bermain <i>game Mobile legend</i>				
6	Saya merasa kesal dengan siapa pun yang menghentikan permainan <i>game mobile legend</i> saya				
7	Saya pernah terlibat pertengkaran dengan teman secara langsung karena permainan game online.				
8	Saya sering berkata kasar dengan pemain yang lain disaat bermain <i>game mobile legends</i> .				
9	Saya lebih suka bermain game <i>Mobile Legends</i> daripada bercengkrama dengan keluarga dan teman-teman saya				
10	Saya merasa frustrasi ketika saya kalah dengan lawan main saya.				

Lampiran 2**Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Pre test kelompok Eksperimen**

No Responden	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	Total
1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	37
2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	34
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	33
4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	32
5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	35
6	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	32
7	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	33
8	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	34
9	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	33
10	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	32
11	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	33
12	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	33
13	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	36
14	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	35
15	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	36
16	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	35
17	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	37
18	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	35
19	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	35
20	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	36

Lampiran 3**Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Post test kelompok Eksperimen**

No Responden	Y1.1	Y1.2	Y1.3	Y1.4	Y1.5	Y1.6	Y1.7	Y1.8	Y1.9	Y1.10	Total
1	2	2	1	2	3	2	3	1	3	2	21
2	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	26
3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	20
4	2	2	1	2	2	1	2	1	3	3	19
5	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	20
6	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	19
7	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	20
8	2	2	1	2	2	1	2	1	3	3	19
9	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	20
10	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	20
11	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	20
12	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	19
13	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	20
14	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	21
15	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	19
16	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	21
17	2	1	3	2	3	1	2	2	3	3	22
18	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	21
19	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	19
20	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	23

Lampiran 4**Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online Pre test kelompok Kontrol**

No Responden	X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	X2.8	X2.9	X2.10	Total
1	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	36
2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	35
3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	34
5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	36
6	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	35
7	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	34
8	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	35
9	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	37
10	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	35
11	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	34
12	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	36
13	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	35
14	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	35
15	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	36
16	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	35
17	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	36
18	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	35
19	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	34
20	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	34

Lampiran 5 Data Tabulasi Skala Remaja Kecanduan game online post test kelompok Kontrol

No Responden	Y2.1	Y2.2	Y2.3	Y2.4	Y2.5	Y2.6	X2.7	Y2.8	Y2.9	Y2.10	Total
1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	35
2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	34
3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	32
4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	32
5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	36
6	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	33
7	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	32
8	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	32
9	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	34
10	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	32
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
12	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	34
13	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	36
14	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	35
15	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	35
16	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	36
17	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	33
18	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	35
19	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	36
20	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	35

Lampiran 6 RPL Kelompok Eksperimen

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK KELOMPOK EKSPERIMEN Pertemuan 1

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Rabu, 11 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Penggalian Masalah

5. Tujuan Layanan Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu Cara untuk mengutarakan permasalahan yang ada pada diri remaja dan remaja dapat menyadari permasalahan yang sedang terjadi pada dirinya

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik : Konseling Kelompok

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).

9. Langkah Kegiatan:

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan	2. Konselor	2. Konseli	

	Interaksi	meminta anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	memberikan umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Penggalan Masalah	2. Konselor menyuruh Remaja secara bergantian mengutarakan permasalahan yang terjadi pada dirinya	2. Konseli mengutarakan mengenai kecanduan game online yang terjadi pada dirinya	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan
- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.

- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK EKSPERIMEN
Pertemuan II

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Jumat, 13 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Apa yang kamu pikirkan mengenai *game online*?

5. Tujuan Layanan

- 1) Remaja dapat memikirkan alasan mengapa bermain *game online* dan Remaja dapat mengetahui alasan seseorang bisa ketagihan bermain *game online*.
- 2) Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu cara untuk memonitor perilaku kecanduan *game online* yang ada pada dirinya

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a) Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).
- b) Media : Lembar *self-monitoring*

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta anggota	2. Konseli memberikan umpan balik	

		mengetahui apa yang sedang terjadi		
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Konselor mengajak para Remaja untuk memikirkan dan mengutarakan alasan Remaja bermain game online.	2. Konseli mengutarakan pendapat mereka masing-masing	
	3. Tahapan <i>self control</i>	3. Menjelaskan sekilas mengenai gambaran akan tahap-tahap dalam <i>self control</i> dan masuk ke tahap <i>self-monitoring</i>	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan
- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK EKSPERIMEN
Pertemuan III

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Minggu, 15 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Hargai waktu, aturlah waktu mu

5. Tujuan Layanan

- 1) Remaja dapat mengetahui hal-hal apa saja yang menyebabkan ketergantungan pada *game online* dan remaja dapat mengetahui dampak negatif yang dapat muncul akibat dari kecanduan *game online*.
- 2) Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu cara untuk memonitor perilaku kecanduan game online yang ada pada dirinya dan sebagai cara untuk melakukan perubahan pada kondisi-kondisi tertentu agar terlaksananya tingkah laku tertentu.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

a) Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan)

b) Media : Laptop, PPT

9. Sasaran Penilaian : Terlampir**10. Langkah Kegiatan**

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit

		terhadap kelompoknya		
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	2. Konseli memberikan umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Hal-hal apa saja yang menyebabkan ketergantungan pada game online dan Remaja dapat mengetahui dampak negatif yang dapat muncul akibat dari kecanduan game online.	2. Konseli mendengarkan dengan seksama	
	3. Tahapan <i>self control</i>	3. Memberikan tahapan <i>self control</i> pada tahap <i>stimulus control</i>	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
	4. Memberikan Penguatan	4. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	4. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan	1. Masing-masing konseli menyimpulkan	10 Menit

		dan evaluasi dari pemberian layanan.	hasil dari pemberian layanan.	
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

11. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan
- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (**Understanding**) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (**Comfortable**) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (**Action**) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK EKSPERIMEN
Pertemuan IV

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Rabu, 18 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Tips-tips mengatasi kecanduan game online

5. Tujuan Layanan

- 1) Remaja dapat mengetahui dan dapat mengaplikasikan tips-tips mengatasi kecanduan *game online* dalam kehidupannya.
- 2) Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu cara untuk mengurangi perilaku kecanduan *game online* yang dimilikinya.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).
- b. Media : Laptop, PPT

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta anggota mengetahui	2. Konseli memberikan umpan balik	

		apa yang sedang terjadi		
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Hal-hal apa saja yang menyebabkan ketergantungan pada game online dan Remaja dapat mengetahui dampak negatif yang dapat muncul akibat dari kecanduan game online.	2. Konseli mendengarkan dengan seksama	
	3. Tahapan self control	3. Memberikan tahapan self control pada tahap stimulus control	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
	4. Memberikan Penguatan	4. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	4. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

c. Penilaian Proses :

- 5) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan
- 6) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 7) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 8) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

d. Penilaian Hasil :

- 4) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 5) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 6) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

KELOMPOK EKSPERIMEN

Pertemuan V

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Minggu, 22 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Evaluasi diri

5. Tujuan Layanan Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu cara untuk mengevaluasi diri mereka sendiri.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta	2. Konseli memberikan	

		anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Konselor mengemukakan permasalahan mengenai gejala-gejala dan dampak negatif yang dapat muncul akibat kecanduan game online.	2. Konseli mendengarkan dengan seksama	
	3. Tahapan <i>self control</i>	3. Memberikan tahapan ketiga yaitu tahap evaluasi diri, dimana konselor mengarahkan pada Remaja untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh Remaja dan tahap terakhir <i>self-reward</i> .	3. Konseli mengikuti tahapan dari teknik <i>self control</i> dengan mengikuti beberapa arahan dari konselor.	
	4. Memberikan Penguatan	4. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	4. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan	1. Konselor	1. Masing-masing	10

	dan evaluasi	memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan
- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (**Understanding**) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (**Comfortable**) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (**Action**) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

Lampiran 7 RPL Kelompok Kontrol

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK KELOMPOK KONTROL Pertemuan 1

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Rabu, 11 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Penggalan Masalah

5. Tujuan Layanan Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu Cara untuk mengutarakan permasalahan yang ada pada diri remaja dan remaja dapat menyadari permasalahan yang sedang terjadi pada dirinya

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik : Konseling Kelompok

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan andiri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuandari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit

		peserta terhadap kelompoknya		
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	2. Konseli memberikan umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Penggalian Masalah	2. Konselor menyuruh Remaja secara bergantian mengutarakan permasalahan yang terjadi pada dirinya	2. Konseli mengutarakan mengenai kecanduan game online yang terjadi pada dirinya	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan
- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.

- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK KONTROL
Pertemuan II

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Jumat, 13 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Apa yang kamu pikirkan mengenai *game online*?

5. Tujuan Layanan Remaja dapat memikirkan alasan mengapa bermain *game online* dan Remaja dapat mengetahui alasan seseorang bisa ketagihan bermain *game online*.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuandari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta	2. Konseli memberikan	

		anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Konselor mengajak para Remaja untuk memikirkan dan mengutarakan alasan Remaja bermain game online.	2. Konseli mengutarakan pendapat mereka masing-masing	
	3. Memberikan penguatan	3. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan

- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK KONTROL
Pertemuan III

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Minggu, 15 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Hargai waktu, aturlah waktu mu

5. Tujuan Layanan Remaja dapat mengetahui hal-hal apa saja yang menyebabkan ketergantungan pada *game online* dan Remaja dapat mengetahui dampak negatif yang dapat muncul akibat dari kecanduan *game online*.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuandari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta	2. Konseli memberikan	

		anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Konselor mengajak para Remaja untuk memikirkan dan mengutarakan alasan Remaja bermain game online.	2. Konseli mengutarakan pendapat mereka masing-masing	
	3. Memberikan penguatan	3. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan

- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK KONTROL
Pertemuan IV

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Rabu, 18 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Tips Mengatasi Kecanduan *Game Online*

5. Tujuan Layanan

- 1. Remaja dapat mengetahui dan dapat mengaplikasikan tips-tips mengatasi kecanduan game online dalam kehidupannya.
- 2. Remaja dapat mengaplikasikan tips-tips yang diberikan dalam kesehariannya.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan).

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuan dari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta anggota	2. Konseli memberikan umpan balik	

		mengetahui apa yang sedang terjadi		
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Konselor mengajak para Remaja untuk memikirkan dan mengutarakan alasan Remaja bermain game online.	2. Konseli mengutarakan pendapat mereka masing-masing	
	3. Memberikan penguatan	3. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan

- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (***Understanding***) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (***Comfortable***) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (***Action***) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK
KELOMPOK KONTROL
Pertemuan V

1. Identitas

- a. Responden : Remaja Kelurahan Balandai
- b. Waktu : 2023
- c. Pelaksana : Aziza Tur Rahmi

2. Waktu

- a. Tanggal : Minggu, 22 Oktober 2023
- b. Volume Waktu : 1 x 60 Menit
- c. Tempat : Kompleks Perumahan RSS Balandai

3. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi Sosial

4. Materi Pelayanan

- a. Tema : Evaluasi diri

5. Tujuan Layanan Remaja dapat menjadikan layanan ini sebagai salah satu cara untuk mengevaluasi diri mereka sendiri.

6. Fungsi layanan : Pemahaman

7. Metode dan Teknik

- a. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- b. Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi

8. Sarana

- a. Instrumen : Lembar observasi (saat proses pemberian layanan)

9. Langkah Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Konselor	Konseli	Waktu
Pembukaan	1. Salam	1. Mengucapkan salam	1. Menjawab salam	10 Menit
	2. Berdoa	2. Konselor menunjuk salah satu anggota untuk memimpin doa	2. Salah satu anggota memimpin doa dan anggota lainnya berdoa bersama	
	3. Perkenalan anggota kelompok	3. Konselor terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada anggota kelompok	3. Anggota kelompok bergantian memperkenalkan diri masing-masing	
	4. Penjelasan tujuan konseling kelompok	4. Menjelaskan mengenai tujuandari konseling kelompok	4. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan tujuan konseling kelompok	
	5. Penjelasan tujuan kegiatan	5. Menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan	5. Menyimak Penjelasan dari konselor mengenai tujuan kegiatan	
Peralihan	1. Kesepakatan Kontrak antara Konselor dan Anggota Kelompok	1. Konselor menjelaskan mengenai batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen peserta terhadap kelompoknya	1. Konseli menyimak penjelasan dari konselor	10 Menit
	2. Meningkatkan Interaksi	2. Konselor meminta	2. Konseli memberikan	

		anggota mengetahui apa yang sedang terjadi	umpan balik	
Kegiatan inti	1. Penjelasan Topik	1. Menjelaskan mengenai topik kegiatan	1. Menyimak penjelasan dari konselor berkaitan dengan topik kegiatan	30 Menit
	2. Mengemukakan Permasalahan	2. Konselor mengajak para Remaja untuk memikirkan dan mengutarakan alasan Remaja bermain game online.	2. Konseli mengutarakan pendapat mereka masing-masing	
	3. Memberikan penguatan	3. Konselor memberikan penguatan positif berkaitan dengan masalah yang berkaitan	3. Konseli mendengarkan dengan seksama	
Pengakhiran	1. Kesimpulan dan evaluasi	1. Konselor memberikan kesimpulan dan evaluasi dari pemberian layanan.	1. Masing-masing konseli menyimpulkan hasil dari pemberian layanan.	10 Menit
	2. Merencanakan tindak lanjut	2. Membicarakan mengenai pertemuan selanjutnya	2. Mendengarkan dengan baik dan memberikan umpan balik	

10. Rencana Penilaian

a. Penilaian Proses :

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas remaja dalam mengikuti kegiatan layanan

- 2) Mengungkapkan pemahaman remaja atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan dan mengamati perkembangan remaja.
- 4) Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan kegiatan layanan

b. Penilaian Hasil :

- 1) (**Understanding**) Pemahaman responden terhadap layanan yang telah diberikan.
- 2) (**Comfortable**) Perasaan yang dialami responden setelah menerima layanan informasi mengenai konsep diri.
- 3) (**Action**) Rencana tindakan yang akan diambil responden setelah menerima layanan.

Palopo, 03 Oktober 2023

Aziza Tur Rahmi

Lampiran 9 Analisis Statistik Deskriptif Posttest Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest Kelompok eksperimen	20	19	26	20.45	1.701
Valid N (listwise)	20				

Statistics

		Y1.1	Y1.2	Y1.3	Y1.4	Y1.5	Y1.6	Y1.7	Y1.8	Y1.9	Y1.10
N	Valid	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2.00	1.80	1.70	2.00	2.20	1.40	2.55	2.35	2.40	2.05
Std. Deviation		.000	.696	.733	.000	.410	.598	.510	.745	.681	.605
Minimum		2	1	1	2	2	1	2	1	1	1
Maximum		2	4	3	2	3	3	3	3	3	3

Lampiran 11 Analisis Statistik Deskriptif Posttest Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest kelompok kontrol	20	31	36	33.90	1.651
Valid N (listwise)	20				

Statistics

[illegible]

Lampiran 11 Frekuensi Pretest kelompok eksperimen

X1.1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	4	19	95.0	95.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	5	25.0	25.0	25.0
	4	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	13	65.0	65.0	65.0
	4	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	4	20.0	20.0	20.0
	3	9	45.0	45.0	65.0
	4	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.0	5.0	5.0
	3	13	65.0	65.0	70.0
	4	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.0	5.0	5.0
	3	13	65.0	65.0	70.0
	4	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	10.0	10.0	10.0
	3	14	70.0	70.0	80.0
	4	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	16	80.0	80.0	80.0
	4	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X1.10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	20.0	20.0	20.0
	4	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 12 Frekuensi Posttest kelompok eksperimen

Y1.1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	20	100.0	100.0	100.0

Y1.2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	30.0	30.0	30.0
	2	13	65.0	65.0	95.0
	4	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	45.0	45.0	45.0
	2	8	40.0	40.0	85.0
	3	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	20	100.0	100.0	100.0

Y1.5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	16	80.0	80.0	80.0
	3	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	65.0	65.0	65.0
	2	6	30.0	30.0	95.0
	3	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	9	45.0	45.0	45.0
	3	11	55.0	55.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	15.0	15.0	15.0
	2	7	35.0	35.0	50.0
	3	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	10.0	10.0	10.0
	2	8	40.0	40.0	50.0
	3	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y1.10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	15.0	15.0	15.0
	2	13	65.0	65.0	80.0
	3	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 12 Frekuensi Prettest kelompok Kontrol

X2.1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	4	19	95.0	95.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	12	60.0	60.0	60.0
	4	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	7	35.0	35.0	35.0
	4	13	65.0	65.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	18	90.0	90.0	90.0
	4	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.0	5.0	5.0
	3	10	50.0	50.0	55.0
	4	9	45.0	45.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	8	40.0	40.0	40.0
	4	12	60.0	60.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	12	60.0	60.0	60.0
	4	8	40.0	40.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	13	65.0	65.0	65.0
	4	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	11	55.0	55.0	55.0
	4	9	45.0	45.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

X2.10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	10.0	10.0	10.0
	4	18	90.0	90.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 12 Frekuensi Posttest kelompok Kontrol

Y2.1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	5	25.0	25.0	25.0
	4	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	15.0	15.0	15.0
	3	15	75.0	75.0	90.0
	4	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	6	30.0	30.0	30.0
	4	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	15	75.0	75.0	75.0
	4	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	10.0	10.0	10.0
	3	5	25.0	25.0	35.0
	4	13	65.0	65.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.0	5.0	5.0
	3	15	75.0	75.0	80.0
	4	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	10	50.0	50.0	50.0
	4	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	16	80.0	80.0	80.0
	4	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	9	45.0	45.0	45.0
	4	11	55.0	55.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Y2.10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	14	70.0	70.0	70.0
	4	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 13 Uji Normalitas

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Kelompok Eksperimen	.188	20	.062	.921	20	.102
	Posttest Kelompok Eksperimen	.254	20	.072	.767	20	.200
	Pretest Kelompok Kontrol	.233	20	.089	.878	20	.200
	Posttest Kelompok Kontrol	.197	20	.090	.894	20	.205

Lampiran 14 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.547	1	38	.464
	Based on Median	.936	1	38	.340
	Based on Median and with adjusted df	.936	1	30.753	.341
	Based on trimmed mean	.765	1	38	.387

Lampiran 15 Uji Paired t test

Paired Samples Test									
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Mean	Lower	Upper			
Pair 1	sebelum self control - setelah self control	13.850	1.927	.431	12.948	14.752	32.143	19	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences		95% Confidence Interval of the					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Mean	Lower	Upper			
Pair 2	sebelum konvensional - setelah konvensional	1.300	1.809	.405	.453	.453	1.213	19	.006

Lampiran 15 Uji N-gain Score

Descriptive Statistics kelompok kontrol

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	20	5.00	3.00	.0667	2.14532
Ngain_Persen	20	500.00	300.00	6.6667	214.53160
Valid N (listwise)	20				

Descriptive Statistics kelompok eksperimen

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	20	.40	.24	.3460	.03375
Ngain_Persen	20	39.53	23.53	74.6009	33.37470
Valid N (listwise)	20				

Lampiran 16 t tabel

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 17 Lembar Validasi

LEMBAR VALIDASI

ANGKET EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP REMAJA DALAM MENGURANGI KECANDUN *GAME ONLINE MOBILE LEGENDS* KELURAHAN BALANDAI KECAMATAN BARA

Petunjuk:

Dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Control* Terhadap Remaja dalam Mengurangi Kecanduan *Game Online Mobile Legends* Kelurahan Balandai Kecamatan Bara”. Untuk itu peneliti meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi validator dengan petunjuk sebagai berikut:

1. Dimohon agar Bapak/Ibu memberikan penilaian terhadap Lembar Pengamatan Pengelolaan Pembelajaran yang telah oleh sebagaimana terlampir.
2. Untuk tabel tentang Apek Tabel Dinilai, dimohon Bapak/Ibu memberikan tanpa pada check (✓) pada kolom penilain sesuai dengan penilain Bapak/Ibu
3. Untuk penilain umum, dimohon Bapak/Ibu melingkari angka yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu
4. Untuk saran dan revisi, Bapak/Ibu dapat langsung menuliskannya pada naskah yang perlu direvisi, atau menuliskannya pada kolom saran yang telah disiapkan

Kesedian Bapak/Ibu dalam memberikan jawaban secara objektif sangat besar artinya bagi peneliti. Atas kesediaan bantuan Bapak/Ibu, peneliti mengucapkan terima kasih.

Keterangan Skala Penelitian:

- 1 : berarti “kurang relevan”
2 : berarti “cukup relevan”
3 : berarti “relevan”
4 : berarti “sangat relevan”

No	Aspek yang dinilai	Nilai			
		1	2	3	4
1	Petunjuk lembar angket dinyatakan dengan jelas				
2	Kesesuain pernyataan/pertanyaan dengan indikator				
3	Menggunakan Bahasa Indonesia dengan baik dan benar				
4	Menggunakan pernyataan yang komunikatif				

Penilain Umum:

1. Belum dapat digunakan
2. Dapat digunakan dengan revisi besar
3. Dapat digunakan dengan revisi kecil
4. Dapat digunakan tanpa revisi

Saran-saran:

Palopo, 15 July 2024

Validator


Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I., M.Psi.
NIDN. 2019099401

Lampiran 16 Dokumentasi





Lampiran 17 Surat Izin Meneliti



PEMERINTAH KOTA PALOPO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
K.H.M. Hasyim No.5 Kota Palopo - Sulawesi Selatan Telpn : (0471) 326048



IZIN PENELITIAN
NOMOR : 1328/IP/DPMPSTP/X/2023

DASAR HUKUM :

1. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
2. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja;
3. Peraturan Menteri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
4. Peraturan Walikota Palopo Nomor 23 Tahun 2016 tentang Pendelegasian Perizinan dan Non Perizinan di Kota Palopo;
5. Peraturan Walikota Palopo Nomor 34 Tahun 2019 tentang Pendelegasian Kewenangan Penyelenggaraan Perizinan dan Nonperizinan Yang Menyangkut Urusan Pemerintah Kota Palopo dan Kewenangan Perizinan dan Nonperizinan Yang Menyangkut Urusan Pemerintah Yang Diberikan Pelimpahan Wewenang Walikota Palopo Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.

MEMBERIKAN IZIN KEPADA

Nama : AZIZA TUR RAHMI
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Perum. RSS Kota Palopo
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : 19 0103 0022

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi dengan Judul :

**EFEKTIFITAS TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA DALAM MENANGANI
KECANDUAN GAME ONLINE (MOBILE LEGENDS) KELURAHAN BALANDAI KECAMATAN BARA**

Lokasi Penelitian : KELURAHAN BALANDAI KEC. BARA KOTA PALOPO
Lamanya Penelitian : 11 Oktober 2023 s.d. 11 November 2023

DENGAN KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan penelitian kiranya melapor pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
2. Menaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
3. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
4. Menyerahkan 1 (satu) exemplar foto copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Palopo.
5. Surat Izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak menaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Demikian Surat Izin Penelitian ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Kota Palopo
Pada tanggal : 11 Oktober 2023
Kepala Dinas

SYAMSURIADI NUR, S.STP
Pangkat : Pembina
NIP : 19650211 200312 1 002

Tembusan :

1. Kepala Badan Kepegawaian Prov. Sul-Sel;
2. Walikota Palopo;
3. Danramil Kota Palopo;
4. Kapolres Palopo;
5. Kepala Bidang Penelitian dan Pengembangan Kota Palopo;
6. Kepala Badan Kesbang Kota Palopo;
7. Instansi terkait tempat pelaksanaan penelitian.

Lampiran 18 Surat Selesai Meneliti


PEMERINTAH KOTA PALOPO
KECAMATAN BARA
KELURAHAN BALANDAI
Alamat : Jl. Tupal I No. ... Telp. : (0471) Kota Palopo

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI
Nomor : 000/237/KBL

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Kelurahan Balandai Kecamatan Bara, Kota Palopo, menerangkan bahwa :

Nama : **AZIZA TUR RAHMI**
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Peru. RSS Kota Palopo
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : 1901030022

Telah benar menyelesaikan Penelitiannya di wilayah Kelurahan Balandai Dengan Judul Penelitian “ **EFEKTIFITAS TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU SOSIAL REMAJA DALAM MENANGANI KECANDUAN GAME ONLINE (MOBILE LEGEND) KELURAHAN BALANDAI**” dengan lama penelitian tanggal, 11 Oktober 2023 s.d. 11 November 2023. Dengan Surat Izin Penelitian Nomor : 1328/IP/DPMPTSP/X/2023, Yang dikeluarkan oleh **DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 14 November 2023
LURAH BALANDAI,

SULKARNAIN BAHAR, SE
Pkt. Perata TK I
NIP. 19760202 200701 1 023

RIWAYAT HIDUP



Aziza Tur Rahmi lahir pada tanggal 12 September 2001 di Desa Parekaju, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Nuryadin (ayah) dan Sukaeni (ibu).

Penulis menempuh pendidikan dasar di SDN 309 Ujung Bassiang pada tahun 2007 dan menyelesaikannya pada tahun 2013. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Bupon dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Palopo dan menyelesaikannya pada tahun 2019.

Setelah lulus dari MAN, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.

Kontak Penulis:

Email: turrahmiaziza@gmail.com